

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«САРАТОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО РАЗДЕЛУ
«ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
по предмету «ПСИХОЛОГИЯ»

*Преподаватель специальных дисциплин
Щедрин Дмитрий Сергеевич*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	
ГЛАВА 1. МОТИВАЦИЯ В СПОРТЕ	
1.1 Классификация мотивов поведения и деятельности	4
1.2 Мотивация физкультурно-спортивной деятельности	5
1.3 Развитие физкультурно-спортивной мотивации	6
1.4 Пути воздействия на мотивацию спортсменов	7
1.5 Принципы воздействия на мотивацию	8
ГЛАВА 2. ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА	
2.1 Формирование личности в спорте	10
2.2 Специфика спортивной деятельности	11
2.3 Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности	13
2.4 Типологически обусловленные стили спортивной деятельности	16
2.5 Типологические особенности и эффективность тренировочного процесса	18
2.6 Отличительные особенности успешных и неуспешных спортсменов	20
2.7 Негативные эмоциональные состояния и их предотвращение	24
2.8 Поло - возрастные особенности спортсменов и оптимизация физкультурно-спортивной деятельности	27
2.9 Психология спортивной карьеры	32
2.10 Психодиагностика в спорте	35
ГЛАВА 3 ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ	
3.1 Спортивная форма и готовность к соревнованиям	38
3.2 Формирование уверенности в своих возможностях	39
3.3 Регуляция предстартовых состояний	40
3.4 Оптимизация процессов подготовки к соревнованиям	41
ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ	
4.1 Сущность понятий «умение» и «навыки»	44
4.2 Теории построения и управления двигательным действием	45
4.3 Кривая упражнения в двигательном навыке	46
4.4 Стадии формирования двигательного умения (навыка)	47
4.5 Оптимизация процессов формирования умений и навыков	51
ГЛАВА 5. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА	
5.1 Спортивные команды как малые группы и коллективы	61
5.2 Групповая динамика и феномены влияния группы	62
5.3 Социометрия	67
6.4 Этапы развития малой группы	71
6.5 Влияние коллектива на формирование личности спортсмена	71
6.6 Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды	73
6.7 Личность тренера	76
6.8 Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности	80

Предисловие

Психологические знания прочно вошли в состав необходимой теоретической подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму. Эффективность работы учителя физической культуры, тренера в значительной степени зависит от наличия у них психологических знаний и умений. Организовать тренировочный процесс тренеру, процесс физического воспитания преподавателю физической культуры, обеспечить успешное выступление спортсменов на соревнованиях невозможно без знаний психологических закономерностей в поведении человека в различных ситуациях. Все это говорит о необходимости систематического изучения психологии как важного предмета для специалистов, работающих с людьми.

Психология спорта как наука изучает закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в процессе спортивной деятельности. Она тесно связана с такими разделами психологии, как общая, педагогическая, возрастная, социальная, используя их данные и методы. Психология спорта – это прикладная наука, призванная обеспечивать эффективность учебно-тренировочного процесса, подготовку спортсменов к соревнованиям и успешное их выступление.

Основная задача психологии спорта – дать научное обоснование рациональных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки. Психология спорта обогащает знаниями общую психологию разработкой следующих вопросов: проявление свойств личности в спортивной деятельности; проявление и развитие психических процессов при выполнении физических упражнений; проявление психических состояний и взаимоотношений в спортивной деятельности.

В силу специфичности спортивной деятельности психология спорта строится в основном на результатах собственных исследований. В ней выделяются важнейшие разделы: психология обучения и воспитания в спорте; психология спортивных групп и коллективов; психология технической, физической и тактической подготовки спортсменов; психология личности спортсмена и тренера; психодиагностика; психологическая подготовка; психология тренировочной и соревновательной деятельности и др.

ГЛАВА 1. МОТИВАЦИЯ В СПОРТЕ

1.1 Классификация мотивов поведения и деятельности

Термин «мотивация» в психологии спорта употребляется в широком и узком значении. В широком смысле он означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях. В более узком смысле исследование мотивов предполагает подробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, почему при решении определенных задач они действуют с разной интенсивностью и почему они продолжают работу или какие-либо действия в течение продолжительного времени.

В широком смысле слова термин «мотивация» означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных ситуациях.

Мотив — это сложное психологическое образование, являющееся основанием (обоснованием для самого себя) действия, поведения, а с энергетической стороны — побуждением к достижению выбранной цели.

Осознанный полностью мотив должен дать ответ, почему (осознание потребности), для чего или ради чего (осознание цели) и почему именно таким способом (учет обстоятельств) человек будет или уже удовлетворяет возникшую у него потребность (нужду).

Мотивы в спортивной деятельности можно классифицировать по источнику их возникновения: внешним и внутренним причинам, детерминирующим поведение.

ВНЕШНЯЯ МОТИВАЦИЯ. Некоторые мотивы возникают из внешних по отношению к индивиду или задаче источников. К ним относятся различные формы явного и косвенного социального поощрения (одобрение, похвала), а также более ощутимые признаки успеха — денежные вознаграждения, подарки.

ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ. Другими источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении и т.п., а также особенности самой двигательной задачи. К последнему мотиву относятся такие качества, как новизна, техническая или физическая сложность упражнений.

Мотивы также отличаются степенью осознанности и могут классифицироваться по этому основанию на осознаваемые и неосознаваемые.

Уровень притязаний. Стремление к успеху и избегание неудач. Спортсмены с разными типами мотивации ставят перед собой разные по сложности задачи.

Уровень притязаний — это мера трудности цели, которую ставит перед собой команда или отдельный спортсмен. Если спортсмены ставят перед собой цели, которые явно выше их возможностей, то говорят о неадекватном завышенном уровне притязаний, если цель ставится ниже возможностей спортсменов, говорят о неадекватном заниженном уровне притязаний. Адекватный уровень притязаний имеет место, когда цель отвечает возможностям спортсменов.

Одним из видов деления мотивации является деление на «стремление к успеху» и на «избегание неудач». Спортсмены, мотивированные на успех обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. При доминировании мотивации достижения успеха спортсмен предпочитает задачи средней и слегка повышенной степени трудности. У спортсменов с низкой потребностью достижения успеха преобладают более опосредованные мотивы занятий спортом. Например для занимавшихся спортивной гимнастикой в этом случае основными мотивами являются любовь к гимнастике, эстетическое наслаждение, получаемое в процессе занятий, хороший коллектив и т. д.

При преобладании мотивации избегания неудач человек ориентируется на минимизацию возможных потерь, сведение риска ошибок к нулю. Если при стремлении к успеху спортсмен ориентирован на то, чтобы «занять призовое место», то при избегании неудач его цель, которую он ставит для себя «не ударить в грязь лицом», «не быть последним», «выступить не хуже чем другие» итп. При преобладании мотивации избегания неудач — задачи могут выбираться и чрезмерно сложные, невыполнение которых легко оправдывается в собственных глазах и глазах других людей.

У спортсменов высокой квалификации потребность добиться успеха выражена в два раза сильнее, чем потребность избежать неудачи.

1.2 Мотивация физкультурно-спортивной деятельности

Мы рассмотрим некоторые виды мотивации, которые побуждают человека к физкультурно-спортивной деятельности.

САМОПРЕОДОЛЕНИЕ и ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ. 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 внешних и внутренних препятствий.

ОБЩЕНИЕ. Начальным мотивом занятий спортом часто бывает мотив внутригрупповой симпатии. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, то есть чтобы быть вместе и постоянно вступать в контакты друг с другом. 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 объединяющая их потребность в общении.

МАТЕРИАЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ. На начальном этапе материальные потребности еще не являются побудителем для занятий спортом, однако в дальнейшем часто становится достаточно существенным фактором.

СТАТУС И ПРЕСТИЖ. Большинству спортсменов не нужно говорить, что успехи в спорте повышают их престиж в обществе. Многолетние и систематические наблюдения за детьми показали, что мальчики, созревающие рано, достигают успеха в спорте (приобретают статус и самоуважение). В дальнейшем они становятся более уверенными в себе и устойчивыми, в отличие от сверстников, у которых процесс созревания происходил медленнее и которым не удалось достигнуть того же статуса благодаря ранним занятиям спортом.

ПОИСК СЕБЯ. На начальном этапе занятий спортом наблюдается, в основном у детей, диффузность интересов к разным его видам. При этом часто выбор вида спорта бывает обусловлен случайными внешними обстоятельствами: подражанием старшему брату, сестре или товарищу, природными условиями, близостью той или иной спортивной базы, показом по телевидению крупных соревнований и т. п.

Вследствие этого, дети начинают заниматься одним видом спорта, потом, через короткое время, — другим, то есть «ищут себя», определяют свою склонность и способности методом «проб и ошибок». При этом они стремятся получить хороший результат как можно быстрее, не понимая, что путь к нему долгий и порой тернистый.

АГРЕССИЯ И ВОЗМОЖНОСТЬ САМОЗАЩИТЫ. Еще одним из глубинных факторов, влияющим на выбор вида спорта, является степень выраженности агрессивности.

САМОРЕАЛИЗАЦИЯ. Имеются и внутренние факторы, влияющие на этот процесс, и одним из них является склонность человека к тому или иному виду деятельности, которая часто опирается на стремление реализовать собственное Я. Склонность к определенному виду спорта часто проявляется в безотчетном стремлении человека получить удовольствие от деятельности того или иного характера. Если спросить, почему человек предпочитает какой-то вид спорта, чаще всего можно услышать ответ: «нравится», без раскрытия конкретных причин, почему нравится и только потом, человек начинает осознавать, что его выбор связан с таким видом спорта, который позволяет максимально выразить свой характер, свое «Я».

СООТВЕТСТВИЕ СПОСОБНОСТЯМ. Люди обладавшие высокой активностью, работоспособностью, инициативностью, жизнерадостностью, избыточностью энергии, общительностью, чаще всего выбирают игровые виды спорта. Те, у кого особенностью является наличие оригинальности в принятии решений, стремление руководствоваться собственными критериями оценки ситуации и игнорировать критерии, предложенные извне, замкнутые, предпочитали индивидуальные виды спорта, в частности шахматы. Наконец, те для которых были характерны тщательность, ответственность и обязательность при выполнении любой деятельности, робость, склонность к сомнениям, предпочитали стрельбу и теннис. Однако бывает, что человек в спорте изначально не представляет его специфики. *Девочки с подвижностью нервных процессов выбирают для занятий художественную гимнастику. видя в ней динамичную, изменчивую деятельность, выполняемую под музыку (что-то вроде хореографии, балета). В действительности же разучивание упражнений, как и в хореографии, - довольно монотонный процесс.*

1.3 Развитие физкультурно-спортивной мотивации

По мере того как ребенок становится взрослым, степень воздействия на него различных мотивов меняется. В начальной школе он начинает соревноваться с другими, и у него формируются так называемые социальные потребности в достижении успеха. Для мотивационной системы более взрослого человека характерна все большая ее усложненность, диффузность и, следовательно, затруднительность ее измерения по мере того, как индивид сталкивается с различными ситуациями в период своего созревания.

На начальном этапе мотивами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, то есть вида спорта) могут быть:

- Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств).
- Стремление к самовыражению и 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).
- Удовлетворение духовных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам).

Некоторые причины являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств. Для первой стадии характерны: меньшая разборчивость при выборе спортивной деятельности, распыленность спортивных интересов, непосредственность и эмоциональная окраска, значительная текучесть состава спортивных секций.

Стадия специализации. Вторая стадия характеризуется наличием уже определенных мотивов спортивной деятельности, среди которых мотивы самоутверждения, соперничества одерживают верх над желанием просто удовлетворить потребность в двигательной активности. Желание заниматься спортом на этой стадии находится в прямой зависимости от роста спортивных результатов.

При этом целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов как следствие тяжелого и кропотливого труда. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них.

Важное место в поддержании мотивации занятий спортом начинают играть отношения с тренером. При складывающихся положительных отношениях у спортсменов второго-третьего разрядов мотив, связанный с ответственностью перед тренером, является одним из ведущих. В то же время деление тренером учеников на «любимчиков» и «нелюбимчиков» приводит к негативным изменениям в мотивационной сфере юных спортсменов.

На стадии спортивного мастерства основными мотивационными факторами являются стремление поддержать и развить насколько это возможно свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта (обогащая его технику и тактику, внедряя свой оригинальный стиль и т. п.), а также обеспечение своего материального благополучия. На этой стадии спортсмен может уже сам выбирать себе тренера, поэтому его мотивация в большой мере обусловлена отношением к тренеру как к специалисту.

На третьей стадии доминируют мотивы самоутверждения и соревнования, связанные со стремлением удержать высокую результативность спортивной деятельности.

Стадия завершения активного выступления на соревнованиях. На этой стадии мотивационная структура постоянно перегруппировывается: мотивы соревнования и достижения результатов отступают на задний план, а на передний выходит мотив занятий спортом скорее ради самой деятельности.

Стадия характеризуется снижением спортивных результатов, пресыщением спортивной деятельностью, «эмоциональным сгоранием» спортсменов. Возникает психологическая усталость от бесконечных тренировок и напряжения соревнований. При этом возникает противоречие между желанием закончить активные выступления и нежеланием потерять блага, получаемые за счет спорта. К этому добавляется и боязнь потерять свой престиж в глазах болельщиков и коллег по спорту в связи со снижением спортивных результатов. Все это может привести к появлению боязни ответственных соревнований. Основными мотивами ухода из спорта взрослых спортсменов являются: у мужчин — финансовые затруднения и невозможность их преодоления при активных занятиях спортом (67%), у женщин — вступление в брак, рождение ребенка (60%).

1.4 Пути воздействия на мотивацию спортсменов

Обычно эффективность деятельности тем больше, чем больше сила мотива. Однако слишком большое желание показать высокий результат может приводить к обратному эффекту (закон Йеркса—Додсона) - 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 среди психологов нет. Эффективность этих воздействий во многом зависит от индивидуальных особенностей. 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.

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 **самые худшие** результаты работы могут быть при отсутствии оценивания спортсмена. Это приводит к значительному снижению силы мотива, так как спортсмены считают, что их старания никому не нужны.

Глобальная оценка личности спортсмена в целом (как положительная, так и отрицательная) вредна. Положительная глобальная оценка внушает спортсмену чувство непогрешимости, что расхолаживает его, снижает его требовательность к себе. Отрицательная глобальная оценка подрывает веру спортсмена в себя, что тоже снижает силу мотива.

Иногда для стимулирования активности старательного, но не очень уверенного в себе спортсмена следует похвалить его и за небольшие и даже мнимые успехи.

Существенным моментом является своевременность похвалы и порицания.

Соревнование (соперничество) как стимулирующий фактор. Увеличить силу мотива на тренировочных занятиях можно используя при выполнении упражнений элемент соревнования между командами спортсменов. Дети и самолюбивые спортсмены в большей степени стимулируются соревновательной ситуацией, больше «заваются».

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. 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. Особенно повышается мотивация, когда спортсмен знает, что его труд нужен обществу. Однако чрезмерное проявление общественного внимания может иметь и негативные последствия (у спортсмена может появиться «звездная болезнь» со всеми ее отрицательными сторонами, которые меняют направленность спортсмена, ослабляют его стремление повышать свое 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.

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. Длительное ожидание или откладывание на неопределенный срок достижения

цели 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. Система поощрения, часто может быть действенной просто потому, что материальные стимулы во многом являются еще и символами признания достижений и затраченных усилий. При разработке системы поощрений важно правильно объяснить ее спортсменам и применять те награды, которые имеют действительную для них ценность, исключив те, которые не соответствуют уровню и возрасту спортсменов. Использовать эту систему нужно очень осторожно, чтобы поощрения распределялись справедливо, а награды и призы соответствовали уровню достижений спортсменов.

Самопоощрение. Недавно были проведены интересные исследования. Оказалось, что спортсмен может заметно улучшить свой результат, если он сам определит и рост своего мастерства, и когда его следует поощрить. Ранее ошибочно предполагалось, что награждающий знает, какая форма поощрения представляет интерес для спортсмена, и может правильно оценить его достижения. Исследования показали, что спортсмены, которые разрешают поощрять себя за улучшение своей спортивной деятельности по своему усмотрению, в большей степени мотивированы на дальнейшее улучшение своих результатов, чем в случае, когда такое решение принимают другие.

1.5 Принципы воздействия на мотивацию

Достижение успеха в трудных условиях, характерных для многих видов спорта, может принести занимающимся 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 юноша, не должен превышать физиологических и психологических возможностей организма, еще не приспособившегося к большим нагрузкам. Необходимо ставить трудные, но достижимые задачи, предоставлять возможность самому добиваться успеха и поощрять при достижении этих целей.

1. Чтобы понять мотивы занятий спортом и успешной активной работы какого-то спортсмена, необходимо с помощью различных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяются следующие способы:

а) тренер должен проводить неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как спортсмен чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом и т. д. Одновременно с этим следует спросить спортсмена об отношении к соревнованиям, к жизни, а также о личных и профессиональных планах;

б) чувства и мотивы спортсмена можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о спортсмене можно получить из бесед с другими членами команды;

в) для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена можно использовать специальные объективные и проективные тесты;

г) перед началом сезона следует предложить спортсменам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как они пришли в спорт и как складывалась их спортивная карьера.

2. Не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Новые события, люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру и занятиям спортом. К изменениям в отношениях необходимо относиться терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое отношение поможет спортсмену перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам.

3. Следует обращаться к спортсмену не как к индивиду, а как к личности, если стремится привлечь его к занятиям спортом. Следует отметить возможность максимального проявления своих способностей, умения владеть собой и окружающей обстановкой, достижения физического совершенства и другие возможности, значимые для спортсмена.

Рекомендации. С целью оптимизации спортивной мотивации можно придерживаться следующих рекомендаций:

- Учитывайте интересы и предложения спортсменов при организации учебно-тренировочных занятий;
- Создавайте ситуации свободного выбора (предоставлять занимающимся возможность выбора в процессе тренировок);
- Ставьте перед спортсменами реально достижимые цели и обучайте самостоятельной их постановки: правильно соразмеряя цели со своими возможностями;
- Давайте спортсменам сложные и важные упражнения и задания, требующие от них полной самоотдачи;
- Формируйте у юных спортсменов личностный смысл в занятиях спортом через осознание значимости этих занятий в личной жизни;
- Соотносите цели, которые ставятся, с личными ценностями спортсменов;
- Требования к деятельности не должны быть ни слишком высокими, ни слишком низкими;
- Деятельность должна оставлять после себя осязаемые результаты;
- Ставьте каждый раз разные задачи, избегая стандарта и однообразия;
- Обеспечьте положительный эмоциональный фон на тренировках и соревнованиях.
- Учитывайте, что для некоторых спортсменов выполнение продолжительной по времени деятельности для достижения цели может быть затруднено, целесообразно будет следующее. Процесс достижения цели следует разделить на шаги (этапы). Деление это целесообразно довести до такой величины шага, который может быть осуществлен (а цель достигнута) в кратчайший срок (день, два, три). Такое деление позволяет: 1) начинать действовать незамедлительно; 2) определить необходимые ежедневные усилия; 3) определить ритм деятельности. Поддержание такого ритма начинает выступать в качестве самостоятельной мотивирующей силы к продолжению деятельности и способно выполнять роль своеобразной «инерции» в работе, побуждая к действию в условиях ослабления мотивации;
- Ознакомьте спортсменов с планом всего этапа предсоревновательной подготовки в целом и отдельных микроциклов в частности. Ознакомившись с планом, спортсмен морально и психологически настраивает себя на преодоление нагрузок, а, зная план тренировочных занятий отдельного микроцикла, спортсмен для себя определяет какие тактико-технические действия нужно выполнить (над чем поработать) на отдельной тренировке.
- Научите спортсмена поощрять себя (хвалить) за каждый выполненный шаг. Это создает позитивный эмоциональный фон, на котором более успешно развивается последующая деятельность;
- Используйте игровые и соревновательные методы на тренировках.

ГЛАВА 2. ЛИЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА

2.1 Формирование личности в спорте

Спорт формирует человека как личность в не меньшей степени, чем учебная и трудовая деятельность. В ряде исследований показаны отличия, имеющие место между людьми, занимавшимся спортом и не занимавшимися им.

Спортсмены обладают большей выраженностью тех свойств личности, которые связаны со стремлением достичь преимущества в спортивной борьбе, противостоять напряженности этой борьбы. В то же время качества, не способствующие этому, выражены у спортсменов в меньшей степени, чем у неспортсменов. Чем обусловлены особенности спортсменов — естественным отбором или влиянием специфики спорта, — однозначно нельзя. Хотя в этих же исследованиях было выявлено, что отмеченные свойства личности у спортсменов более высокого класса выражены больше, чем у спортсменов низкого уровня.

Однако спорт с его борьбой, с жадной победы может сформировать при плохо поставленной воспитательной работе эгоцентрическую личность. Кроме того, концентрация усилий спортсмена в одном направлении в ряде случаев может приводить к одностороннему развитию личности. Специалисты отмечают, что у спортсменов имеется комплекс ряда общих личностных качеств, способствующих рациональной организации процесса их подготовки, значимых для успешности спортивной деятельности (например уверенность в себе, самоконтроль, стрессоустойчивость). Однако наличие общих для спортсменов черт личности (по сравнению с неспортсменами) не означает, что все спортсмены похожи друг на друга. Имеется много данных, показывающих различия в личностных особенностях представителей различных видов спорта. Например, имеется различие даже между спортивными и художественными гимнастками (последние более импульсивны, социабельны, независимы и самостоятельны, неуживчивы и критично настроены, чем спортивные гимнастки).

Формирование тех или иных профессионально важных качеств для достижения успеха зависит от специфики каждого вида спорта. Так у спортсменов-фехтовальщиков в первую очередь формируются внимательность, выдержка, самообладание, способность принимать решения; у спортсменов-боксеров: смелость, независимость, способность принимать решения, решительность; у спортсменов-гимнастов: дисциплинированность, аккуратность, внимательность; у представителей спортивных игр: коммуникабельность, сообразительность, решительность, жесткость. Более того, сам выбор того или иного вида спортивной деятельности во многом связан с изначальными особенностями, например, лица с высокой активностью, избытком энергии, жизнерадостностью и оптимизмом чаще предпочитают игровые виды спортивной деятельности, лица же со склонностью к некоторой театральности в поведении — художественную гимнастику, акробатику и др.

Большую роль играет темперамент. Так, наиболее успешными среди спортсменов-теннисистов оказались холерики и сангвиники; среди спринтеров наибольшего успеха в плавании добиваются экстраверты с повышенным нейротизмом и тревожностью, а среди стайеров — спортсмены с интроверсией, эмоциональной устойчивостью и пониженной тревожностью; высокая результативность выступления спортсменов-легкоатлетов связана с адекватной самооценкой собственных возможностей, низким уровнем нейротизма и агрессивности.

В любом случае следует отметить следующее: спортивная деятельность, как и любая другая, оказывает свое влияние на человека. **При этом большинство изменений (за редким исключением) касаются тех качеств, которые наиболее важны для осуществления этой деятельности.**

Во многих источниках указывается на то, как именно спорт влияет на формирование характера. Так, говорится о том, что спорт развивает настойчивость, упорство, целеустремленность, умение владеть собой. Командные виды спорта позволяют развивать чувство солидарности, понимание других, верность. Цели спортивной деятельности кроме всего прочего заключаются и в формировании нравственных идеалов и ценностей, направлены на развитие гармоничной личности. Однако далеко не всегда авторы отражают специфику влияния именно спортивной деятельности. Действительно, спортивная деятельность развивает многие волевые качества, способствует умению управлять собой, рассчитывать собственные силы и многое другое. Однако, на это можно было бы возразить, что и другие виды деятельности также могут предъявлять похожие требования и также направлены на развитие тех или иных способностей и особенностей характера. С этой целью необходимо рассмотреть специфику спортивной деятельности, всего, что отличает ее от других видов деятельности.

2.2 Специфика спортивной деятельности

К спортивной деятельности применимы все категории, характеризующие психологическую структуру профессиональной деятельности людей: ее идейная направленность, потребности, цели, мотивы, средства, продукт (результат). Однако в психологической структуре многообразных видов деятельности, в том числе спорта, существует нечто общее, но существуют и различия. Спорт, как всякая другая деятельность, предметен. Однако предмет его специфичен. Им является сам человек, занимающийся спортом. Он сознательно овладевает движениями своего тела, перемещениями его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. Он развивает необходимые для этого физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и в то же время совершенствует психические процессы, психические состояния и свойства личности. Он развивает свои способности к конкретным видам упражнений и видам спорта. Он учится общаться с другими людьми и управлять самим собой в условиях взаимного содействия и противодействия. Во всем этом он стремится познавать самого себя с целью самосовершенствования физического, духовного, профессионального, спортивного.

Можно выделить следующие специфические условия спортивной деятельности:

Первое специфическое условие заключается в том, что сущностью спорта является соревнование. Без соревнования нет и спорта. Данное отличие больше чем другие определяет формирующую роль спорта. Соревнование – это так или иначе, прямо или косвенно, некоторое противоборство, противостояние. Есть победитель и есть проигравший, компромисс невозможен. Соревновательная деятельность предъявляет требования к спортсмену в плане его умения противостоять, идти к собственным целям независимо от желаний и поведения окружения, не поддаваться на вполне естественное для человека желание найти компромисс, решение устраивающее всех.

Соревновательная сущность спорта оказывает свое влияние и на этико-моральные характеристики личности. Необходимость спортсменов завоевывать первенство в соревнованиях побуждает спортсменов и тренеров желать в первую очередь победы над противостоящей командой путём достижения выигрышных очков, баллов или призовых мест любыми средствами. Но настоящими спортсменами всегда и все считали только тех, кто не искал сомнительных путей к победе и побеждал честно. Даже в повседневный обиход вошли слова «неспортивное поведение», как поведение противоположенное честной борьбе. Соревнование в данном случае является каждый раз некоторой проверкой и испытанием личных убеждений, позволяя не только развивать свои физические и волевые характеристики, но и формировать и укреплять собственные морально-этические принципы.

Второе специфическое условие деятельности в спорте заключается в том, что предметом ее является сам спортсмен, его физические и психологические особенности. Парадоксальность этого условия заключается в том, что спортсмен одновременно является и объектом и самим субъектом этой деятельности. Естественным следствием является развитие характеристик, связанных с самообладанием, умением оценивать и в определенной мере контролировать собственное психофизиологическое состояние.

Одновременно с этим, спортсмен является предметом деятельности и для других людей: тренеров, спортивных судей, партнеров по коллективу, спортивных противников и др. Все они оказывают свое влияние на спортсмена, начиная от техники физических и спортивных упражнений, отношением к тем или иным аспектам как спортивной так и не спортивной жизни, особенностям отношения к другим людям и заканчивая жизненными целями и мировоззрением. Насколько развит коллектив, в котором спортсмен находится, какие ценности доминируют в нем во многом будет зависеть формирование целостного мировоззрения и убеждений, умение прислушаться к совету других или наоборот – не поддаваться негативному влиянию.

Третье специфическое условие деятельности в физическом воспитании спортсменов экстра-класса и в профессиональном спорте высших достижений — необычные по интенсивности и длительности физические и психические напряжения. Необычны они потому, что превышают границы повседневных напряжений, и в спорте нередко бывают околопредельными и даже предельными для организма и психики спортсменов. Систематическое и разумное использование необычных напряжений в физическом воспитании и спорте приводит к тому, что они становятся привычными для спортсмена. Наличие околопредельных физических и психологических нагрузок развивает в спортсмене упорство, умение терпеть дискомфорт, боль, обучает противостоять собственным желаниям «сдаться», «расслабиться» и развивает умение твердо идти к поставленным целям.

При этом спортивная деятельность предъявляет свои требования не эпизодически, а постоянно, регулярно. При этом добиться своих целей спортсмен может только если неукоснительно следует определенному распорядку, обучается рациональному использованию своего времени, противостоя как возможным отклонениям и препятствиям, возникающим в течении дня, так и собственным желаниям сделать себе небольшие «поблажки». Поэтому неудивительно, что спортивная деятельность прежде всего сказывается на волевой сфере спортсмена. Воля отчетливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей и связанных с преодолением внешних и внутренних препятствий.

Препятствия, с которыми сталкиваются спортсмены, очень разнообразны, даже в одном и том же виде спорта. Но их разнообразие в различных видах спорта многократно увеличивается. Установлено, что для преодоления разных препятствий требуются различные проявления воли. Например, чтобы выполнить упражнение, связанное с риском, а значит, с преодолением чувства страха (прыжок на лыжах с трамплина или парашютом), необходимо проявить смелость. А чтобы длительно выполнять однообразную работу, связанную с нарастанием утомления, а значит, с чувством усталости и нежеланием действовать (бег на длинные дистанции, лыжные гонки), необходимо проявить настойчивость и терпеливость.

На самом деле важным отличием спортивной деятельности является то, что 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. Все это создает специфическую ситуацию, в которой формируются особенности спортсмена.

Четвертое специфическое условие деятельности в физическом воспитании и спорте — ее продукт (результат). В спорте точнее, чем в любом другом виде деятельности, можно сказать, кто есть кто. В любой момент спортсмен знает, до какой ступени спортивной лестницы он добрался, сколько времени и энергии он затратил на весь подъём и сколько — на переход от предыдущей ступеньки к новой. Он может планировать, когда и как достигнет следующей, может заглянуть дальше и прикинуть путь к более высокой ступени, о которой мечтает.

Спортивная деятельность позволяет, таким образом, ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, контролировать движение, оценивать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной. Спортсмен обучается более целостному и эффективному целеполаганию, обучается выстраивать собственные цели в более гармоничную структуру.

Говоря о специфике спорта в плане наличия конкретных достижений нельзя не упомянуть о рекордных достижениях и их влиянии. Наличие рекордных достижений способствует гордости за свои достижения и росту уверенности в своих возможностях. Эта же специфика спорта, с другой стороны, может приводить к формированию слишком несговорчивого, жесткого характера, когда человек перестает прислушиваться к мнению других и его самооценка в отношении его спортивных успехов, приводит к неадекватно высокой оценке себе во всех сферах, не связанных с спортивной деятельностью. Здесь происходит то, что обычно называют «звездной болезнью».

Пятым специфическим условием деятельности в спорте являются необычные по силе и яркости эмоциональные переживания, глубоко захватывающие личность спортсмена и оказывающие огромное влияние на его деятельность; одновременно это требует от спортсмена умения владеть своими эмоциями и противодействовать тем из них, которые носят астенический характер. При этом, для спорта характерна высокая динамичность эмоциональных состояний во время спортивных соревнований, быстрые переходы от одних чувств к другим, иногда противоположным по своему характеру. Этому способствует и динамичность самих спортивных соревнований, проходящих с большой интенсивностью и нередко сопровождающихся быстрыми и резкими переходами от поражения к победе и др. Эмоции являются первичным механизмом преодоления препятствий — и по сути являются важной энергетической составляющей любого движения к цели. Максимальные усилия, направленные на достижение поставленной цели, спортсмен может проявить только при определенном эмоциональном отношении к стоящим перед ним целям и задачам.

Таковы общие специфические условия деятельности в физическом воспитании и спорте. Необходимость неоднократного проявления тех или иных свойств и качеств характера неизбежно приводит к их развитию. Однако анализируя влияние спорта, нельзя забывать о том, что каждый конкретный вид спорта может оказывать свое, специфическое влияние.

2.3 Пригодность к спортивной деятельности и типологические особенности

Пригодность с психологических позиций рассматривается на трех уровнях: нейродинамическом (свойства нервной системы и темперамента, выступающие в качестве задатков способностей), психических процессов (ощущение, восприятие, память, мышление, внимание) и личностной направленности.

Первый (нейродинамический) уровень пригодности включает в себя две группы типологических особенностей:

1) Первая группа — это свойства темперамента: экстраверсия/интроверсия, высокая или низкая тревожность, эмоциональная возбудимость/эмоциональная невозбудимость, импульсивность/неимпульсивность, ригидность/лабильность.

Экстраверт — его отличает повышенный интерес к происходящему в окружающем мире, он ориентирован на внешние объекты. Отсюда его активность, инициативность. Он легко контактирует с другими людьми, быстро осваивается в новой обстановке. Такие дети крайне тяжело адаптируются к индивидуальным видам спорта — таким, где требуются терпение, вдумчивость, старание в повторениях многочисленных монотонных упражнений. К ним относятся и теннис, и гимнастика, и фигурное катание. Скорее всего им подойдут командные виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей), борьба, серфинг или катание на скейтборде, а также, драматические кружки, где есть выход эмоциям и можно импровизировать.

Интроверт — преимущественно занят своим внутренним миром. Поведение интроверта впрямую мало зависит от внешних событий. Самоцентрированность индивидов такого типа проявляется в молчаливости, задумчивости, сосредоточенности, внешнем спокойствии. У интровертов узкий круг общения, они трудно заводят новые знакомства, не любят шума, сутолоки, парадности, помпезности и празднеств. Им претит все демонстративное, показное, напускное. Они легко переносят монотонные тренировки и им подходят циклические виды спорта, требующие длительного движения к результату. Спорт интровертов — легкая атлетика, велогонки, бег или плавание на большие дистанции, гребля, лыжные гонки, биатлон, триатлон, картинг, хореография, аквааэробика, конный спорт.

Высокая экстравертированность отмечается у боксеров, фигуристов, футболистов, волейболистов, баскетболистов, т. е. у представителей зрелищных видов спорта, высокая интровертированность — у альпинистов, стрелков (особенно стрелков из лука), лыжников.

Что касается успешности спортивной деятельности, то существуют убедительные данные, показывающие, что она положительно связана с экстравертированностью. Экстраверты моторно более одарены, легче и быстрее приобретают любые физические навыки, чувствуют себя свободно, раскованно во время публичных выступлений, не теряются, когда оказываются в центре внимания. Поэтому они меньше подвержены соревновательному стрессу. Однако интроверты лучше переносят монотонные, многократно повторяющиеся тренировочные нагрузки, более дисциплинированы, меньше отвлекаются, благодаря чему добиваются не меньших результатов, чем экстраверты. Тем не менее, реализация уровня, достигнутого на тренировках, **именно в условиях соревнований** для интроверта более трудная задача, чем для экстраверта.

Ригидность (лат. rigidus — жёсткий, твёрдый) — жёсткость, твёрдость, упругость, неэластичность) - неготовность к изменениям программы действия в соответствии с новыми ситуационными требованиями. Противоположенное ригидности свойство - лабильность

Импульсивность - особенность поведения человека (в устойчивых формах - черта характера), заключающаяся в склонности действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций. Импульсивный человек не обдумывает свои поступки, не взвешивает все "за" и "против", он быстро и непосредственно реагирует и нередко столь же быстро раскаивается в своих действиях.

Эмоциональная стабильность — это способность человека к сохранению повышенной психической работоспособности при воздействии стрессогенных факторов. Спортсменов с высокой эмоциональной стабильностью отличает выдержка, эмоциональная зрелость, постоянство интересов и стремлений. Спортсмены с низкой эмоциональной устойчивостью характеризуются непостоянством интересов, импульсивностью, неуравновешенностью, легкостью дезорганизации мышления и поведения.

В целом ряде исследований показано, что низкая эмоциональная стабильность отрицательно сказывается на достижении высоких соревновательных результатов. Таких спортсменов характеризует резкое падение психической и физической работоспособности в стрессогенных условиях.

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Это отрицательно окрашенные переживания внутреннего беспокойства, озабоченности, чувства необходимости каких-то поисков, взбудораженность, переходящее в ажитацию возбуждение непродуктивного демобилизующего характера.

Тревожность направлена на будущее: тревожный человек не беспокоится о том, что происходит «здесь и сейчас», его волнуют предстоящие события. Тревожность спортсмена описывается характерной триадой: 1) пониженным настроением; 2) потерей надежд на будущее; 3) повышенной активностью, которая может носить дезорганизованный характер.

Уровень тревожности может по-разному влиять на успешность выступления спортсмена в зависимости от значимости результата или трудности решаемой задачи. В ряде случаев тревожность способствует повышению эффективности спортивной деятельности. Спортсмены с высоким уровнем тревожности добросовестны, старательны в учебно-тренировочных занятиях, а спортсмены с низким уровнем тревожности избегают длительных и монотонных тренировок. Спортсмены с высокой тревожностью постоянно совершенствуют мастерство, планируют свое поведение, стремятся предвидеть и предупредить все неожиданности. В соревнованиях низкого ранга, протекающих в благоприятной, знакомой обстановке, они способны показывать высокие спортивные результаты, однако в ответственных напряженных и неожиданных стартах выступают ниже своих возможностей. Спортсмены с низким уровнем тревожности менее старательны и работоспособны на тренировках, неровно и неустойчиво выступают в соревнованиях низкого ранга, но на наиболее значимых и ответственных соревнованиях демонстрируют свои лучшие результаты.

Тревожные, эмоционально возбудимые, неимпульсивные и ригидные ухудшают качество выполнения упражнений на соревнованиях по сравнению с тренировками, а нетревожные, эмоционально невозбудимые, импульсивные и неригидные, наоборот, на соревнованиях показывают не худшее а порой даже лучший результат, чем на тренировках.

От свойств темперамента зависит длительность сосредоточения перед выполнением упражнений. Длительность сосредоточения меньше у спортсменов, имеющих высокую тревожность, импульсивность, ригидность и эмоциональную невозбудимость. При этом у спортсменов с этими типологическими особенностями во время соревнований время сосредоточения уменьшается, в то время как у спортсменов с противоположными типологическими особенностями оно либо не изменяется, либо увеличивается.

Гандболисты, баскетболисты и футболисты с высоким нейротизмом (эмоциональной неуравновешенностью) в сочетании с экстравертированностью чаще допускают во время игр ошибки и нарушения в игровом взаимодействии, у них наблюдаются срывы в виде аффективных реакций (пререкания с судьями, проявление грубости по отношению к соперникам), ситуативные отказы от деятельности.

2) Вторую группу составляют типологические особенности свойств нервной системы (сила/слабость, подвижность/инертность, уравновешенность/неуравновешенность нервных процессов как в сторону возбуждения, так и в сторону торможения). Индивидуальные свойства нервной системы, являясь биологически обусловленными, данными индивиду от рождения, на протяжении всей его жизни остаются относительно неизменными.

Сила нервной системы (противоположное свойство — слабость) характеризует выносливость нервной системы к значительным по интенсивности воздействиям.

Различают: 1) силу (слабость) нервной системы по процессу возбуждения — как выносливость нервной системы к действию развиваемого в ней возбуждательного процесса; 2) силу (слабость) нервной системы по процессу торможения — как выносливость к действию развиваемого в ней процесса торможения.

В двигательной деятельности это свойство обеспечивает организму возможность выполнять длительную монотонную работу. Такая работа характерна для тренировок во всех видах спорта, но особенно для стайерских дистанций в видах спорта циклического характера (плавании, лыжных гонках

и т. п.). В них сила нервной системы проявляется и со стороны процесса возбуждения как мобилизующая возможности организма на выполнение длительной работы, и со стороны процесса торможения как способность к сопротивлению действию утомления, развивающегося в процессе работы.

Кроме того, сильная нервная система позволяет выдерживать нагрузки одномоментного, «взрывного» характера, свойственные тяжелой атлетике, легкоатлетическим метаниям, отдельным видам гимнастического многоборья, прыжкам в воду и т. п. Эти относительно кратковременные двигательные действия требуют больших затрат нервной энергии. Данный вид работы обслуживается в основном силой возбудительного процесса, осуществляющего настройку и реализацию двигательного акта. С требованиями деятельности, предъявляемыми различными видами спорта и различными амплуа в одних и тех же видах спорта, лучше справляются те спортсмены, у которых проявления силы нервной системы соответствуют этим требованиям.

Подвижность нервной системы (противоположное свойство—инертность) характеризуется быстротой перестройки реакций нервной системы на меняющееся раздражение. Это свойство позволяет спортсменам, быстро реагируя на действия противника, находить наиболее эффективные для текущей ситуации решения, обеспечивает успешное выполнение деятельности в видах спорта, характеризующихся разнообразием и быстрой сменой ситуации,— спортивных играх и единоборствах.

Уравновешенность, баланс нервных процессов — это соотношение процессов возбуждения и торможения. Имеются данные о том, что в таких видах спорта, как борьба, бокс, необходима некоторая доминантность возбудительного процесса. В технически сложных видах спорта, где все параметры движений должны оставаться относительно неизменными, наиболее благоприятным условием успешной деятельности будет, наоборот, уравновешенность нервных процессов.

«Неуравновешенные» спортсмены чаще испытывают состояние предстартовой лихорадки, «уравновешенные» — состояние боевой готовности. «Уравновешенные» спортсмены отличаются лучшим развитием волевых качеств личности по сравнению с «неуравновешенными».

В зависимости от уровня мастерства и особенностей вида спорта они входят в определенные типологические **комплексы** взаимосвязанных и взаимообусловленных свойств нервной системы, позволяющие спортсмену добиваться высокой эффективности выступления на соревнованиях.

Следует говорить о том, 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. В свою очередь и слабость нервной системы тоже имеет положительные и отрицательные проявления.

Между представителями разных видов спорта имеются не только различия в типологических особенностях, но и сходства. В тех видах спорта, где быстрое действие является одним из главных факторов, определяющих успех спортивной деятельности, спортсмены со стажем в большинстве случаев имеют «спринтерский» типологический комплекс (спринтеры-легкоатлеты, рапиристы, акробаты, спринтеры-велосипедисты, игроки в настольный теннис)

В видах спорта, требующих выносливости и устойчивости к монотонии, у большинства спортсменов имеются типологические особенности, способствующие проявлению этих качеств: слабая или средняя сила нервной системы, инертность нервных процессов, уравновешенность или преобладание торможения по внешнему балансу.

В технически сложных видах спорта (спортивная гимнастика, легкоатлетические прыжки и метания, барьерный бег, прыжки на лыжах) в обследованных выборках преобладали спортсмены с уравновешенностью нервных процессов по внешнему балансу и инертностью нервных процессов, то есть с особенностями, обеспечивающими точность движений и хорошую двигательную память.

Наконец, в видах спорта, требующих проявления скоростной выносливости (например, в беге на 400 м), большинство спортсменов имели сильную нервную систему, среднюю подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения по внутреннему балансу, то есть типологию, способствующую проявлению терпеливости к утомлению.

В игровых видах спорта дифференциация спортсменов по типологическим особенностям проявления свойств нервной системы менее выражена. Общим лишь является преобладание игроков с подвижностью нервных процессов, то есть с хорошей переключаемостью внимания с одной ситуации на другую. В то же время в спортивных играх хорошо себя чувствуют спортсмены с любой типологией, так как многое зависит от того, на какое амплуа они попадают.

2.4 Типологически обусловленные стили спортивной деятельности

Одна и та же соревновательная деятельность выполняется спортсменами различными способами, что позволяет говорить о наличии у них того или иного стиля деятельности. Стиль деятельности — это устойчивые способы и приемы выполнения деятельности, присущие данному человеку.

Стили спортивной деятельности делят на подготовительные и исполнительские.

Исполнительские стили связаны с тактикой ведения борьбы на соревнованиях, поэтому их можно считать и тактическими. Подготовительные стили отражают своеобразие соотношений между ориентировочной и исполнительной фазами деятельности.

Стиль присущий лицам со слабой и инертной нервной системой, характеризуется сбором и анализом информации, тщательным планированием предстоящей соревновательной деятельности с продумыванием даже несущественных деталей, большой продолжительностью подготовительных действий при подготовке спортивного снаряжения и оборудования. Это объясняется тем, что лица со слабой нервной системой обладают высокой тревожностью, проявляют большее беспокойство в отношении предстоящей деятельности, не любят напряженные ситуации, поэтому стараются все предусмотреть заранее, действуя по принципу: «Семь раз отмерь, один раз отрежь». Инертные плохо переключаются на новую неожиданно возникающую ситуацию, поэтому стремятся все предусмотреть заранее.

Стиль подготовительной деятельности лиц с сильной и подвижной нервной системой характеризуется недостаточным стремлением к сбору и систематизации информации, с планированием только основных моментов предстоящей деятельности, с акцентом на самой деятельности, и исправлением недостатков уже в ходе самой деятельности. Объясняется такое поведение лиц с указанной типологией тем, что они не боятся неожиданностей, возникающих трудностей, легко принимают решения.

Исполнительские стили деятельности. Выделено несколько подгрупп этих стилей.

Стили деятельности, связанные с распределением сил на дистанции. Имеются три предпочитаемых («удобных») способа раскладки сил на дистанции: равномерный, с более быстрым прохождением первой половины дистанции и с более быстрым прохождением второй половины дистанции.

- 1) Первый стиль в основном присущ спортсменам с устойчивостью к монотонным действиям.
- 2) Второй стиль более характерен для лиц со спринтерским типологическим комплексом. Такие спортсмены, используя свою скорость и быстрое вработывание, стремятся оторваться от группы или обеспечить задел с самого начала, поскольку, не обладая большой терпеливостью, они не могут рассчитывать на быстрый финиш.
- 3) Третий стиль, наоборот, присущ спортсменам с типологическим комплексом терпеливости. Они недостаточно быстро вработываются, поэтому компенсируют свой недостаток более сильным прохождением второй половины дистанции за счет проявления волевого усилия, помогающего им сохранять высокую скорость даже на фоне утомления.

Примеры можно найти и в игровых видах спорта. 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.

Стили деятельности, характеризующие предпочитаемую тактику ведения спортивных единоборств. В боксе, фехтовании, борьбе, теннисе выделены атакующий, контратакующий, защитный и комбинационный стили ведения спортивных поединков.

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. Объяснение выбора спортсменами с сильной нервной системой этого стиля можно видеть в наличии норадреналина. 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, то есть боязливymi, 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, так как правила соревнований предусматривают наказание за ведение пассивной борьбы. Однако именно слабая нервная система, присущая спортсменам с этим стилем, создает *за счет высокой чувствительности* хорошие предпосылки для проведения контратакующих действий.

Другие стили.

Проявляются стили деятельности и в командных игровых видах спорта. Например, баскетболисты с типологическим комплексом решительности чаще бросают мяч по кольцу со средней и длинной дистанции, чаще дают острые передачи, чаще рискуют. Нерешительные баскетболисты чаще совершают броски с ближней дистанции.

В художественной гимнастике выделены:

- 1) артистический стиль присущ гимнасткам со слабой нервной системой и связан с направленностью спортсменок на выражение в движениях особенностей музыкального произведения;
- 2) технический стиль характерен для гимнасток с сильной уравновешенной нервной системой и связан с направленностью на технически грамотное и виртуозное выполнение движений;
- 3) композиционный стиль выражен у гимнасток с сильной нервной системой и связан с гармоничностью программы выступления, оригинальностью включаемых в нее элементов.

Различные стили деятельности обнаружены у гребцов. Одни достигают наивысшей скорости хода лодки за счет больших усилий (при оптимальном темпе гребли), а другие — за счет максимальной частоты гребков. Для первых более характерны особенности нервной системы связанные с переносимостью монотонной работы, вторым свойственны преобладание возбуждения, подвижность нервных процессов.

Индивидуальные стили имеются и у шахматистов. Те, кто имеет сильную нервную систему, активно идут на обострение, не боятся цейтнотов, могут просчитывать большее число ходов вперед, чем те, кто имеет слабую нервную систему. Шахматисты со слабой нервной системой тяготеют к наигранным схемам, не любят рисковать, уклоняются от острой игры, ухудшают игру в цейтнотах, но редко в них попадают. Шахматисты с подвижностью нервных процессов характеризуются большим разбросом времени при обдумывании ходов, часто попадают в цейтноты, но хорошо в них играют. Стиль шахматистов с инертностью нервных процессов характеризуется планированием времени и его небольшим разбросом при обдумывании ходов.

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.

О выработке стиля игры в настольном теннисе у чемпионки Европы Инны Коваленко рассказывает ее тренер: «Я стал пытаться привить ей атакующий стиль игры, в котором многие в настольном теннисе видят единственный путь к успеху. Но... у нее ничего не получилось. И только тогда я понял, что она природожденная защитница».

Целенаправленное формирование тренером у ученика стиля деятельности по принципу «делай как я» и вопреки имеющимся у спортсмена типологическим особенностям (то есть «чужого» стиля) обычно приводит к большим энергозатратам, медленнее осваиваются технико-тактические приемы, снижению мотивации. Это приводит к тому, что было обнаружено в одном из исследований: 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 — более успешны оказываются спортсмены с слабой нервной системой.

2.5 Типологические особенности и эффективность тренировочного процесса

Особенности формирования навыков. У спортсменов с разными психологическими особенностями имеются существенные различия в процессе формирования навыков.

Например, при более развитой зрительной памяти тренеру лучше делать акцент на наглядном методе обучения, при лучшем развитии слуховой памяти и словесно-логического мышления — сопровождать показ подробным объяснением, при преобладании двигательной памяти — ориентироваться больше на метод непосредственного исполнения.

- 1) На этапе формирования представления о двигательном действии зависит от объема зрительного восприятия, который больше у лиц с слабой НС и уравновешенностью НС.
- 2) На этапе закрепления разучиваемого упражнения. Темпы обучения на начальном этапе выше у лиц с подвижностью нервных процессов (и это часто принимается тренерами за наличие у них больших способностей, чем у инертных). Однако затем инертные догоняют подвижных и качество навыка становится у тех и других одинаковым.

Уровень притязаний. У спортсменов с сильной нервной системой уровень притязаний выше, чем у спортсменов со слабой нервной системой, они больше рискуют, свойственна завышенная оценка своих возможностей. Спортсмены со слабой нервной системой не склонны к риску, у них сильно выражено стремление к избеганию неудачи, поэтому они перестраховываются, выбирают цели ниже своих возможностей. Это может повлиять на выбор трудности решаемых задач в тренировочном процессе, на отношение спортсменов к даваемым упражнениям различной сложности.

Работоспособность на тренировках. Отношение к тренировочным занятиям у спортсменов разное; выделено три типа поведения художественных гимнасток по их отношению к своему делу на тренировочных занятиях.

- 1) Первый тип поведения — волевой, целеустремленный. Он характеризуется следующими особенностями: спортсменка всегда приходит на занятия вовремя, охотно выполняет все упражнения, внимательна к указаниям тренера, старается осмыслить их до конца, повторяет упражнение до тех пор, пока не получит одобрения. Не затягивает отдыха: когда тренер работает с другими, самостоятельно отрабатывает отдельные элементы. Этот тип больше свойственен для лиц с преобладанием возбуждения над торможением.
- 2) Второй тип поведения — инертный, пассивный: спортсменка достаточно исполнительна, работает с холодком, инициативы не проявляет, в перерывах сидит спокойно, отдыхает. Указания тренера выполняет, но не особенно вдумывается в них. Этот тип больше свойственен для лиц с преобладанием торможения.
- 3) Третий тип поведения — вариабельный, эмотивный. Для него характерны следующие особенности: спортсменка работает по настроению, охотно выполняет те упражнения, которые нравятся и удаются. Старается обойти трудности. Не всегда выполняет указания тренера — возражает, капризничает. Этот тип больше свойственен для лиц с слабой нервной системой и с высоким уровнем подвижности нервных процессов.

Методы, используемые на тренировочных занятиях. В практике используются распределенный и концентрированный методы обучения. Их эффективность неодинакова для лиц с различными типологическими особенностями. Так, распределенный метод лучше применять в работе со спортсменами, имеющими слабую нервную систему, а концентрированный метод — со спортсменами, имеющими сильную нервную систему.

Спортсмены с инертностью нервных процессов лучше усваивают небольшой объем движений в стандартных условиях с малой вариативностью. Переход к освоению ими нового в работе целесообразно осуществлять только после прочного усвоения предыдущего материала. Спортсмены с подвижностью нервных процессов лучше усваивают разнообразные действия с последующим их совершенствованием.

Использование соревновательного метода на тренировках также должно проходить с учетом типологических особенностей спортсменов. Эффективность деятельности спортсменов со слабой нервной системой во время контрольных соревнований и прикидок может повышаться, однако злоупотреблять этим методом не стоит, так как это может истощить их нервную систему перед ответственными соревнованиями. В то же время соревновательный метод хорошо стимулирует спортсменов с сильной нервной системой.

Спортсмены с высокой тревожностью чаще пользуются самоконтролем вследствие своей неуверенности в правильности выполнения действия. Они чаще требуют от тренера обратной связи для подтверждения своей успешности. Сложные упражнения тревожные осваивают хуже, поэтому для них, как и для лиц со слабой нервной системой, более оптимальным является распределенный метод обучения. Для спортсменов с низкой тревожностью и сильной нервной системой более оптимальным является концентрированный метод обучения.

При перерывах в тренировочных занятиях лучше сохраняется навык у инертных вследствие того, что у них лучше долговременная память. Следует также отметить, что идеомоторная тренировка у спортсменов с инертностью нервных процессов редко дает положительный эффект.

Быстрота прироста психомоторных качеств (силы и скоростно-силовых качеств).

Большой прирост скоростно- силовых качеств у спортсменов с сильной нервной системой наблюдается при использовании интенсивной (околопредельной) нагрузки, а у спортсменов со слабой нервной системой — при использовании объемной (средней и большой интенсивности) нагрузки.

Использование знаний о типологии спортсменов полезно и при планировании всего тренировочного цикла, то есть не только величины нагрузки, но и частоты, длительности пауз отдыха. Лицам с сильной нервной системой можно давать не только большую по интенсивности нагрузку, но и с меньшими интервалами, так как восстановление у них происходит быстрее, чем у лиц со слабой нервной системой. Спортсмены с инертностью нервных процессов могут выполнять большую нагрузку в одном занятии, но время восстановления у них больше, поэтому перерывы между занятиями для них должны планироваться более длительные.

Темпы роста результатов. Сильно зависят от формирования «своего» стиля спортивной деятельности. При этом чем выше спортивный разряд, тем существеннее становятся эти различия. Так, при выполнении первого разряда разница составила 1,4 года, при выполнении нормы кандидата в мастера спорта — 2,2 года, а при выполнении норматива мастера спорта — 4,4 года.

Устойчивость спортсменов к неблагоприятным факторам тренировочных нагрузок, в частности к монотонии, тоже обеспечивает более быстрое выполнение нормативов спортивных разрядов.

Тренировочные и соревновательные условия деятельности. Спортсмены со слабой нервной системой показывают на тренировочных занятиях, контрольных играх и прикидках, как правило, лучшие результаты, чем на официальных соревнованиях.

Спортсмены же с сильной нервной системой более эффективны на соревнованиях, чем на тренировках. Это объясняется тем, что для первых соревнования являются чрезмерным стимулом, в то время как для вторых тренировочная обстановка является недостаточно сильным стимулом.

В организации тренировочного процесса и соревнования тренерам целесообразно учитывать эффективность деятельности спортсмена в роли начинающего и догоняющего. Лица со слабой нервной системой более эффективны в роли начинающих, то есть когда они выступают первыми. Лица с сильной нервной системой более эффективны в роли догоняющих, когда они выступают после соперника и знают уже его результат. Такие же соотношения имеются между лицами с подвижностью и инертностью нервных процессов. Следовательно, в зависимости от того, как складывается во время игры ситуация, и тактических задач тренер может варьировать составом, делая ставку на наиболее эффективных на данном отрезке игры спортсменов.

Спортсмены со слабой нервной системой лучше выступают на соревнованиях, степень значимости которых не столь велика. В ситуации большого напряжения (при большой ответственности за исход матча, старта) их результаты ухудшаются. В то же время спортсмены с сильной нервной системой выступают тем лучше, чем труднее и значимее соревнование. На легкие или малозначащие игры они мобилизуются плохо.

Для спортсменов со слабой нервной системой выгоднее принижать значимость соревнования и не требовать от них сверхусилий для достижения индивидуальных или групповых целей. Спортсменов же с сильной нервной системой в ряде случаев необходимо дополнительно стимулировать перед «легкими» соревнованиями, найти для них в этих соревнованиях дополнительный личный смысл.

2.6 Отличительные особенности успешных и неуспешных спортсменов

Особенности личности успешных спортсменов отличаются от особенностей тех, кто не достигает успеха в спортивной деятельности. Рассмотрим некоторые личностные особенности и то, как они влияют на спортивную деятельность.

Агрессивность. Агрессия — это поведение, при котором преследуется цель причинить другим людям физический и моральный ущерб или ограничить их желания, готовность решать конфликтные ситуации с помощью агрессивных действий. По большому счету, спорт уже по своей состязательной сути агрессивен, так как спортсмены на соревнованиях стремятся ущемить стремление других к победе. Само соревнование многие считают «приемлемой формой выражения агрессивности». По данным некоторых исследователей конфликтность и агрессивность несколько выше у спортсменов и спортсменок, чем у лиц, не занимающихся спортом. При этом больших успехов добиваются более агрессивные спортсмены.

Общительность. Общительные спортсмены в отличие от замкнутых стремятся к межличностным контактам, соперничают друг с другом и ждут от них таких же эмоциональных проявлений. Тренеру легче вступить с такими спортсменами в контакт, чем с замкнутыми, которые ограничивают круг своего общения близкими им людьми. Вместе с этим, у замкнутых людей связи более устойчивы и глубоки, в то время как у общительных субъектов многие связи ситуативны и поверхностны. Чрезмерно общительные люди (явные экстраверты) порой поверхностны и недостаточно настойчивы в достижении далеко идущих целей, меньше планируют свою деятельность и порой недостаточно продумывают результаты своих действий.

Конформность (конформизм) — это свойство человека легко менять свою точку зрения, установку на что-то под влиянием группового мнения. Легкая смена своей точки зрения характеризует высокую конформность, что облегчает возникновение психологического контакта при общении. Когда же, несмотря на групповое давление или давление авторитета, человек остается при своем мнении, говорят о его индивидуализме и независимости. Влияние конформности на эффективность спортсмена будет зависеть от вида спорта. Если в коллективных игровых видах спорта влияние может быть положительным или нейтральным, то в случае индивидуальных видов спорта предпочтительнее оказывается независимая позиция.

Властность. Среди спортсменов встречаются спортсмены как с высоким, так и с низким уровнем властности. Комплекс черт «авторитарной личности» часто сочетается с потребностью индивида в подчинении другим. Иными словами, люди с высокой потребностью подчинять себе окружающих часто стремятся и к авторитарному контролю над собой. Индивид с низкими авторитарными потребностями будет менее охотно принимать подобные притязания от других, в том числе и от своего тренера, особенно если это связано с ограничением его свободы.

Целеустремленность (настойчивость). Целеустремленность — это сознательное стремление личности к достижению цели, несмотря на возникающие трудности и неудачи. Влияние целеустремленности в целом положительное. Однако это качество при чрезмерной выраженности перерастает в упрямство, когда спортсмен не воспринимает разумные на первый взгляд доводы других людей или продолжает движение к цели вопреки доводам рассудка.

Решительность. Решительность — это умение человека без колебаний принимать обдуманные решения и последовательно проводить их в жизнь. Признак обдумывания предстоящего действия отличает решительность как положительное свойство личности от импульсивного, безвольного принятия решения. Когда принятие решения и проведение его в исполнение сопряжены с определенным риском для личности, тогда говорят уже о смелости.

Для каждого спортсмена характерны свои стабильные временные показатели принятия решения. Например, одни баскетболисты затрачивали на выполнение штрафных бросков 2-2,5 с, а другие — 4-4,5 с. Разное время определения готовности к прыжку имеется у прыгунов воду и у городошников перед броском биты.

Целеполагание и уровень притязаний. Постановка целей способствует повышению настойчивости и направляет внимание индивида на те особенности деятельности, которые важны для её успешности. Целеполагание, то есть постановка конкретных целей на данное соревнование или на целый сезон, связано с таким психологическим феноменом, как уровень притязаний. Уровень притязаний — это мера трудности цели, которую ставит перед собой команда или отдельный спортсмен. Если спортсмены ставят перед собой цели, которые явно выше их возможностей, то говорят о неадекватном завышенном уровне притязаний, если цель ставится ниже возможностей спортсменов, говорят о неадекватном заниженном уровне притязаний. Адекватный уровень притязаний имеет место, когда цель отвечает возможностям спортсменов.

Ближайшими целями могут быть овладение упражнением, достижение определенного уровня развития двигательного качества и т. д. Неопределенность цели и ситуации снижает степень мобилизованности и старательности тренирующегося, приводит в конце концов к снижению работоспособности и тренированности.

Особенности планирования. Для успешного решения задач, возникающих в процессе состязания, необходимо предварительно планировать тактические действия. Планирование основывается на возможно полной и точной информации о противнике и условиях соревнований.

Для достижения наилучших результатов планирование должно быть: 1) творческим; 2) богатым по выбору тактических приемов и действий; 3) носить ориентировочный характер (допускать необходимые изменения по ходу состязания).

Склонность к риску. Спортивный риск связан с изучением отношения личности спортсмена к риску. Риск для многих спортсменов выступает в качестве эмоционального стимула, особой формы физического подъема. Тяга к риску может обуславливаться также желанием взять верх над силами природы, над собой, одержать победу над соперником. Выбор субъектом конкретной альтернативы, связанной с определенной степенью риска, зависит не только от влияния внешней среды, но и от действия психологических факторов. На выбор решения влияет индивидуальность, темперамент, психологический склад, мотивы, относительно устойчивые свойства личности. Решительный человек более склонен к выбору рискованных решений, в отличие от человека, у которого доминирует такое качество как осторожность. Однако склонность к риску не сводится к решительности, которая в большей степени предполагает соответствие действиям ситуации, тогда как склонность к риску зачастую несет иррациональный характер.

Стрессоустойчивость. Установлено, что состояние психического стресса, возникающее у спортсменов в связи с участием в спортивных соревнованиях, — это сложное психофизиологическое состояние.

Влияние стресса на успешность спортсмена обычно носит характер инвертированной U – образной кривой. Другими словами, при слабом и среднем стрессе достижения спортсменов относительно высоки, а при стрессе высокого уровня они могут быть хуже результатов, показанных в условиях тренировки.

При относительно низком уровне стресса спортсмены, как с сильной, так и со слабой нервной системой показывают результаты, близкие к тренировочным. При относительно высоком уровне стресса спортсмены сильного типа нервной системы снижают свои результаты незначительно, а спортсмены слабого типа еще больше ухудшают их по сравнению с тренировкой.

Единодушны специалисты в том, что каждый спортсмен имеет свой индивидуальный стрессовый порог, т. е. только определенная доля стресса, определенный его уровень является оптимальным и позволяет спортсмену показывать наилучший результат. Для одних спортсменов это очень сильный стресс, тогда как других оптимально мобилизует стрессовая ситуация «средняя» по силе.

Самооценка. Спортсмены, которые недооценивают себя, занимают позицию пассивного приспособления; они проявляют безинициативность, конформность, боятся трудностей и неудач. Неуверенность часто возникает у лиц легко внушаемых, с навязчивыми мыслями; такие спортсмены верят в приметы, ритуалы, что связано с их эмоциональной неустойчивостью. Спортсмены с низкой самооценкой неохотно берутся за сложные задачи, боятся неудач, которые не являются для них стимулом для дальнейшей работы над собой, а приводят к занижению спортивных целей.

С другой стороны, слишком высокая самооценка также не всегда может сказываться положительно. Спортсмены переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны окружающих, на почётное место в коллективе, на показ высокого спортивного результата, не имея на то достаточных оснований. Они сильно переживают неудачи, однако потребность сохранить высокую самооценку заставляет их не признаваться в своих неудачах, причину этих неудач они видят в тренере, в товарищах, а справедливую оценку окружающих считают необъективной, что вызывает негативное к ним отношение. Поскольку такие спортсмены не признают, что причина неудач в них самих, они не считают нужным работать над собой, чтобы преодолеть неудачу. Отсюда снижение требовательности к себе, ухудшение дисциплины и как следствие этого снижение спортивных результатов. В командной работе спортсмены с завышенной самооценкой чаще занимают позицию конфликтующих, предпочитают индивидуальную игру коллективной, а команда относится к ним в большинстве случаев скептически.

Человек, излишне уверенный в своей эффективности, может быть чрезвычайно настойчивым в своих попытках выполнить невыполнимые задания, неоправданно идти на риск. Именно по этой причине у некоторых спортсменов случаются травмы, например, когда штангисты, вопреки рекомендациям тренера, берут больший вес, чем они на данный момент способны поднять.

В некоторой степени объединяющей вышеуказанные положения являются исследования влияния самооценки спортсмена на его эффективность, проведенным А. Ц. Пуни. Он подчеркивает необходимость уверенности спортсмена для формирования готовности к соревнованию, однако вместе с этим он определил, что наилучших результатов достигают спортсмены, когда уровень их уверенности в успехе составлял в среднем 70% от максимального. В связи с этим был выдвинут тезис об оптимальном уровне уверенности как критерии прогноза успеха спортсмена.

Действительно, наличие определенной доли неуверенности свидетельствует об адекватности отражения спортсменом трудностей соревновательной борьбы (силы соперников, неблагоприятных погодных условий и т. п.). В то же время при завышенной или заниженной уверенности, как правило, отмечается неадекватность мотивационных установок и уровня притязаний спортсменов, которые приводят к неполной мобилизации их возможностей в одном случае из-за того, что спортсмен не считает нужным выкладываться», а в другом случае — потому что считает такую мобилизацию невозможной или бесполезной).

Активность (энергичность). Это черта характера человека, проявляющаяся в его активности, силе, работоспособности, решительности, настойчивости в достижении поставленных целей. По своей сути это синтетическая, обобщенная характеристика, отражающая общий энергопотенциал человека, который проявляется как в скорости совершаемых действий, так и в их длительности (выносливость). Влияние на успешность в спортивной (и не только спортивной) деятельности данного качества неоднократно подчеркивалось исследователями.

Самоконтроль. Обследование больших групп спортсменов показывает, что самоконтроль является одной из наиболее характерных особенностей спортсменов высокой квалификации и имеет большое значение. Однако другие исследователи указывают на наличие противоположенной тенденции и говорят о сниженном уровне самоконтроля у эффективных спортсменов. Попытки спортсменов взять под контроль уже сформированные автоматизмы приводит к их деавтоматизации и ухудшению качественной стороны выполняемых приемов. Одновременно с этим, отсутствие спонтанности приводит к снижению скоростных характеристик, что также оказывает свое негативное влияние.

Выносливость. Под выносливостью понимают способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности. В отличие от энергичности данный параметр отражает не столько скоростные и уровневые характеристики деятельности, сколько ее длительность.

Измеряют выносливость либо временем работы на заданной интенсивности, либо количеством качественно выполненных попыток воспроизведения навыка при многократном его повторении.

Длительность работы до снижения ее интенсивности и качества можно разделить на две фазы. Первая фаза — работа до появления чувства усталости, которое, как правило, свидетельствует о наступлении состояния утомления. Вторая фаза — работа на фоне усталости за счет дополнительных волевых усилий, позволяющих какое-то время поддерживать заданные интенсивность или качество

работы — фаза компенсированного утомления. Соотношение этих фаз у разных людей различно: у лиц со слабой нервной системой первая фаза длиннее, чем вторая, у лиц с сильной нервной системой вторая фаза длиннее, чем первая. Волевое напряжение, за счет которого сохраняется интенсивность и качество работы, является общим психологическим компонентом для всех видов выносливости (силовой, скоростной, аэробной). Влияние выносливости на успешность также неодинаково для спортсменов разных видов спорта. Более того – разных специализаций. Например, для пловцов – спринтеров, выраженность данного качества существенно ниже, нежели для пловцов – стайеров.

Самостоятельность. Самостоятельность — это желание и способность осуществлять какую-либо деятельность без посторонней помощи. Она проявляется в самостоятельном принятии решений, осуществлении намеченного, самоконтроле, во взятии на себя ответственности за дела и поступки. Существенное отличие по самостоятельности наблюдается у спортсменов занимающихся индивидуальными и командными видами спорта. Однако даже среди командных видов спорта, среди хоккеистов, были замечены связи самостоятельности и их эффективности в соревнованиях.

Психологическая гибкость. Данное свойство выражается в легкости приспособления к новым условиям (противоположное свойство — ригидность, которое означает инертность установок, замедленность переключения с одних условий (ситуации) на другие). При этом данное свойство хоть и связано с подвижностью нервных процессов, но не сводится к нему, поскольку отражает как легкость переключения на новую ситуацию, так и готовность использовать новые и неожиданные методы, приемы. Ригидность в свою очередь предполагает отсутствие смены программы действий в случае изменения ситуации. Обе эти характеристики носят скорее синтетический характер, поскольку связаны как с особенностями нервной системы, так и с личными отношениями и предпочтениями спортсмена (например, с отношением к новому). Влияние лабильности в разных видах спорта может существенно отличаться друг от друга. Так, в случае выполнения некоторой спортивной программы, которая не требует постоянной корректировки действий в зависимости от ситуации и в ситуации противоборства с противником, когда ситуация меняется порой очень резко и неожиданно сила влияния будет безусловно различна.

Организованность. Организованность обычно определяется как умение человека планировать свои действия и поступки, умение руководствоваться этими планами в деятельности, в поведении. Об организованности судят прежде всего по тому, как человек использует свое рабочее и свободное время: умеет ли он расходовать время целесообразно и экономно или не дорожит им, тратит часы и дни зря, не получая. Организованный спортсмен должен обладать выдержкой и самоконтролем, он не идет ни на какие соблазны, отвлекающие от дела. Организованность связана и с дисциплинированностью, с планированием своих действий и продумыванием того, какие средства нужны для достижения цели, полезного эффекта.

Многообразие видов спорта обуславливает многообразие форм воздействия на формирование характера. При этом особенности характера и уровень достижений взаимосвязаны между собой. Например, трудности с которыми сталкиваются спортсмены в ходе тренировок не только способствуют отсеву тех, кто не выдерживает некоторых испытаний, но и вырабатывают у спортсменов характеристики, позволяющие противостоять этим трудностям.

На разных этапах профессионального роста спортсмена спортивная деятельность может предъявлять порой неожиданные требования, вплоть до умения общаться с прессой, этичности спортивного поведения, благотворительной деятельности, толерантности к «звездной болезни» на вершине спортивной карьеры. И от того, какие качества сможет выработать и проявить человек на каждом из этапов во многом зависит его дальнейший успех. Так, неумение противостоять «звездной болезни» очень часто приводит к тому, что спортсмен уже меньшее внимание уделяет тренировкам, теряет форму и оказывается психологически неспособен к дальнейшему профессиональному росту и совершенствованию. Отсутствие должной этики, непозволительные действия с точки зрения общественности вполне могут приводить к уменьшению поддержки со стороны болельщиков, которая для многих спортсменов обладает стимулирующим влиянием и, как следствие, к потере результативности, к снижению интереса к деятельности и к краху спортивной карьеры.

2.7 Негативные эмоциональные состояния и их предотвращение

Склонность к тем или иным эмоциональным состояниям, как в ходе тренировки, так и в ходе соревнований не может не сказываться на продуктивности спортсмена. Рассмотрим основные из них.

Состояние тревоги. Состояние тревоги наиболее часто можно наблюдать у спортсмена в ситуациях перед важными соревнованиями, выступлениями. Тревога возникает тогда, когда человек ожидает событие, которое его интересует (значимо для него), но исход которого (приятный или неприятный) ему неизвестен. Характерно, что если неуверенность приводит к тревоге, то и устойчивая тревожность, становящаяся свойством личности, приводит к более легкому появлению неуверенности, к постоянным сомнениям. Черта личности, которая проявляется в тенденции испытывать беспокойство и опасения вообще называют тревожностью и обычно сказывается на результатах негативно.

Некоторые исследования говорят о наличии некоторого оптимального уровня тревоги, которые необходим для достижения наилучших результатов. Международная статистика показывает, что, как правило, спортсмены с высокой тревожностью не могут полностью проявить свои возможности на крупных соревнованиях. Но и спортсмены с очень низкой тревожностью имеют тенденцию могут не показывать хорошие результаты вследствие их недостаточной мотивированности..

Состояние благодушия, самоуспокоенности. Это состояние возникает при переоценке собственных сил и недооценке сложности и трудности предстоящего соревнования или когда спортсмену предстоит соревноваться с более слабым соперником. Волевая мобилизованность спортсмена снижена, спортсмен испытывает положительные эмоции в предвкушении успешного выступления. Интенсивность внимания и бдительность снижены, процессы восприятия и мышления замедлены. Все это приводит к снижению результативности деятельности спортсмена. Исследователями было обнаружено ухудшение результатов даже у стрелков при чрезмерной успокоенности и отсутствии какого-либо эмоционального возбуждения.

Спортивная злость. Ее можно охарактеризовать как эмоциональное состояние раздражения с оттенком агрессивности, направленная либо на себя (как досада из-за неудачного действия, оплошности, неверно принятого решения), либо на других (на спортивного судью, незаслуженно наказавшего спортсмена; на зрителей, кричащих оскорбления в адрес спортсмена или команды; на тренера, «маринующего» спортсмена на скамейке запасных, и т. д.). Некоторые спортсмены преднамеренно вызывают у себя злость на соперника, с которым вне соревнований даже дружат. Во многих случаях спортивная злость помогает мобилизации спортсмена, однако бывает и так, что она как бы ослепляет спортсмена — тогда его поведение и тактика утрачивают гибкость, он начинает действовать шаблонно, упрямо стремясь доказать повторением одних и тех же действий свою правоту себе и другим.

Состояние фрустрации – это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемое объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Подобное состояние возникает в спорте довольно часто, когда физическое, социальное или воображаемое препятствие мешает действию, направленному на достижение цели или прерывает его. Г. Селье назвал фрустрацию «стрессом рухнувшей надежды».

С усилением фрустрации происходит усиление немотивированной агрессии, усиливается расплывчатость и неуловимость её источника, проявляются импульсивность и беспорядочные действия.

Состояние фрустрации в спорте возникает после неудачного действия спортсмена, при котором мотив остаётся неудовлетворённым. Это состояние возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если успех не достигается. Фрустрация может проходить в разных формах:

1) экстрапунитивная форма характеризуется: раздражительностью, повышенной чувствительностью, досадой, озлобленностью, упрямством, стремлением к достижению поставленной цели;

2) интрапунитивная форма характеризуется тревожностью, обвинением самого себя в неудачах.

Состояние азарта. В процессе соревновательной борьбы у спортсменов может возникать состояние азарта. Его признаками являются:

- сильное эмоциональное и плохо контролируемое возбуждение;
- неудержимое стремление к единоборству, соревнованию, желание во что бы то ни стало победить соперника, безоглядное самоутверждение любой ценой;
- направленность внимания на соперника, а не на собственные действия;
- наличие оптимизма, вера в победу; о проигрыше в состоянии азарта спортсмен не думает;
- добившись успеха, спортсмен хочет испытать его еще и еще раз.

Продуктивность спортсменов в этом состоянии порой оказывается хуже, поскольку в этом состоянии спортсмены часто допускают ошибки, не соизмеряют свои реальные возможности и совершаемые действия.

Состояние монотонии и состояние психического пресыщения - наиболее характерны для марафонцев, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и др.

Монотония – психическое состояние, возникающее в виде ответной реакции на однообразную и бедную впечатлениями деятельность. Оно характеризуется снижением активности, ухудшением внимания, преждевременной усталостью, чувством неудовлетворённости, сонливостью, увеличением времени сложной реакции и др. (например, реагирование на ложные выпады противника). Частое возникновение монотонии снижает мотивацию к тренировочной работе.

Стремясь быстро избежать однообразия, спортсмен начинает менять темп, вносить нецелесообразные коррективы в действия, что негативно сказывается на результате.

Состояние психического пресыщения – близкое к состоянию монотонии психическое возникает в условиях однообразия профессиональной подготовки в ситуациях, не допускающих переключения на другие виды деятельности. Развитие состояния психического пресыщения проходит определенные фазы: от полной готовности к действию через утрату интереса до состояния отвращения к работе и аффективного взрыва, после которого наступает разрядка и спад возбуждения. Скука, сонливость, снижение активации, свойственные монотонии, переходят в напряжение, нервозность, капризность, беспокойство, чувство «топтанья на месте». В этом случае субъективное отвращение к монотонии тренировочной нагрузки выступает как основная причина состояния пресыщения тренировками.

Предстартовая лихорадка появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости в отношениях с товарищами и с тренерами, к снижению самокритичности. Страдает память, внимание рассеяно (спортсмен не может сосредоточиться, отвлекается на ненужные детали), восприятие и представления отрывочны, понижается гибкость и логичность мышления, сон нарушен (медленное засыпание, сон с мучительными сновидениями). Внешний вид такого спортсмена сразу позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец. Спортсмен проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений. Свои возможности спортсмены, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность. Бывают также случаи проявления страха.

Для спортсменов возбудимого типа порог перехода в состояние предстартовой лихорадки значительно выше, чем для спортсменов тормозного типа. Тот уровень возбуждения, который для лиц тормозного типа будет близок к состоянию «лихорадки», для лиц возбудимого типа может являться обычным предстартовым состоянием. В ряде видов спортивной деятельности (например, в спринтерском беге) состояние стартовой лихорадки может даже способствовать успешным выступлениям в соревнованиях. Однако когда она возникает задолго до старта, то приводит к истощению нервной энергии.

Предстартовая апатия. Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: «спортсмен перегорел»). Однако апатия может появиться и при перетренированности спортсмена, а также когда деятельность не представляет для него интереса. Результаты в состоянии апатии оказываются наихудшими. Апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, ослаблением внимания и процессов восприятия, ослаблением волевых процессов; неуверенностью в своих силах, страхом перед соперником, малой помехоустойчивостью, ослаблением внимания, ухудшением координации привычных действий, неспособностью «собраться» к моменту старта.

Состояние боевой готовности (воодушевления). Характеризуется оптимальной степенью нервной и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности. Спортсмен ощущает подъем сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. Он уверен в успехе, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели. У него обострено восприятие, особенно специализированное

(«чувство воды», «чувство льда», «чувство мяча»), внимание сконцентрировано на предстоящей деятельности, мышление осуществляется быстро, характеризуется критичностью и гибкостью.

Спортсмен обладает высокой помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам (критическим замечаниям тренера, судейским ошибкам, негативной реакции зрителей, провокациям соперников и т. д.). На примере некоторых видов спорта было определено, что это состояние наиболее благоприятно для успешного выступления спортсмена.

Однако состояние боевой готовности имеет и свои «изъяны». Выявлено, что в этом состоянии наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями. В некоторых видах спорта эти сдвиги нежелательны, например для стрелков оптимально отсутствие предстартового возбуждения, по крайней мере его явных признаков.

Предотвращение негативных эмоциональных состояний.

Приведём практические рекомендации тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных психических состояний в тренировочных условиях и в соревновательной деятельности.

Тревожность.

Рекомендуется: развитие волевых качеств (решительности, уверенности, самообладания); обеспечение спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений; формирование у спортсменов адекватной самооценки; развитие у спортсменов эмоциональной устойчивости; сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена; обеспечение страховки при выполнении упражнений и эмоциональной поддержки перед стартом.

Фрустрация

Для предотвращения этого состояния необходимо:

предотвращение тревожности у лиц со слабой нервной системой; предотвращение агрессии у лиц с сильной нервной системой; сбалансирование уровня притязаний у спортсмена с его возможностями на данный момент; избегание повторных неудовлетворений спортсмена при разучивании сложных упражнений, при выступлении на соревнованиях; снижение эмоциональной возбудимости спортсмена; развитие волевых качеств (настойчивости, упорства, терпеливости).

Монотония

Для предотвращения этого состояния рекомендуется:

разнообразие содержания тренировочных занятий; включение элементов новизны в тренировочные занятия; проведение тренировочных занятий в меняющихся условиях, на различных спортивных базах; проведение тренировочных занятий самостоятельно, без контроля со стороны тренера; усиление мотивации занимающихся; установление поэтапных целей, разбивая тренировочное задание на серии; увеличение темпа работы на занятиях; чередование выполняемой работы на тренировочном занятии.

Психическое пресыщение

Состояние пресыщения может возникать вслед за монотонной и развиваться самостоятельно. Основной путь предотвращения психического пресыщения – правильно организованный тренировочный процесс при использовании различных форм переменности: волнообразной, ударной, маятникообразной. Тренер должен контролировать ответную реакцию организма на тренировочную нагрузку и при первых появлениях признаков монотонии и психического пресыщения пересмотреть содержание занятия.

Страх

В качестве основных мер для предотвращения состояния страха рекомендуется:

обязательное соблюдение в тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения; учёт степени готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых упражнений; развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, решительности, уверенности); предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; использование внушения и самовнушения перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

Стресс

Для предотвращения возникновения у спортсмена стрессового состояния рекомендуется:

исключение чрезвычайных внешних раздражителей, внешних грубых воздействий, высоких физических и психических нагрузок перед стартом; сбалансирование притязаний спортсмена с его возможностями; развитие волевых качеств у спортсменов (уверенности, решительности, самообладания); исключение чрезмерного внешнего стимулирования спортсменов перед соревнованиями; повышение у спортсменов устойчивости к стрессу.

2.8 Поло - возрастные особенности спортсменов и оптимизация физкультурно-спортивной деятельности

Учет гендерных особенностей

Пол как категория состоит из двух важнейших компонент: пола биологического и пола социального. Половые различия задаются генетически и далее продолжают формироваться в социально-культурной среде.

Уже на первом месяце жизни процессы восприятия и анализа информации мальчиком и девочкой различаются. Существуют различия в восприятии, мышлении эмоциональной сфере. Базовые отличия некоторые связывают с тем, что мужчинам изначально была определена более рискованная и новаторская роль, связанная с развитием, но и с большим риском. Женщины же традиционно являлись хранителями ценностей, очага, сохранением имеющегося. Это во многом определило и наличие различий как в психической сфере, так и в сфере интересов.

Кроме биологических аспектов существует социальный аспект развития, ориентированный с самого начала на пол ребенка, т.е. социально обусловленные представления о мужчине и женщине, и различия в качествах, которыми должны они обладать. К тому же, кроме разных требований, которые культура предъявляет к мальчику и девочке существуют и отличия в стиле воспитания одних и других. Взрослые интуитивно чувствуют разницу в детской психике и по-разному разговаривают с мальчиком и девочкой. Например, мальчиков ругают и наказывают чаще, нежели девочек.

В целом, когда говорят о различиях, обусловленных как биологической, так и социальной и психологической составляющими, то используют термин «гендер», а отличия порожденные различиями как физиологического, биохимического, так и психологического характера, называют «гендерными».

Традиционно спорт зарождался как мужской вид деятельности. Действительно, мужчины по природе своей более склонны к участию в спортивной борьбе, дух соперничества у них выше, они в большей мере активнее и инициативнее в игре и поединке. На уроках физкультуры во всех классах высокоактивных было больше среди мальчиков, а низкоактивных в ряде классов было больше среди девочек. Независимо от возраста стремление к занятиям спортом выше у лиц мужского пола. При этом девочки чаще занимаются в спортивных школьных кружках, а мальчики — в спортивных клубах.

Можно говорить о большей устойчивости мужчин к стрессу в условиях напряженной деятельности. Время простой сенсомоторной реакции в среднем меньше у мужчин, чем у женщин (то есть у мужчин выше быстрота реагирования на сигналы). Выше в среднем у мужчин по сравнению с женщинами и максимальный темп движений. Мужчины лучше реагируют на условия соревнований, чем женщины, у них реже возникают негативные эмоциональные состояния, препятствующие достижению успеха.

Женщины, тем не менее, имеют ряд положительных характеристик относительно требований спортивной деятельности. Они могут достичь лучших, чем мужчины, результатов в действиях, требующих ювелирной точности, лучше переносят однообразную, монотонную работу, более дисциплинированы, более упорны. Они быстрее реагируют на сложные сигналы. Но женщины менее решительны, более тревожны и требуют большего внимания со стороны тренера, нуждаются в большей опеке. В ситуации поражения, срыва, аффекта истерические реакции у женщин случаются чаще и протекают интенсивнее.

Гендерные особенности проявляются и в процессе взаимодействия с группой. Уже в детском возрасте заметно, что мальчики более активно, чем девочки вступают в контакты, участвуют в коллективной деятельности. Девочки стремятся устанавливать отношения с теми, кто им нравится. При этом, само содержание совместной деятельности для них не так важно, как для мальчиков. Это, кстати, наблюдается и во взрослом возрасте. Для женщин более значимы личностные особенности окружающих, а для мужчин — их деловые качества. Характерным является и то, что при обнаружении того или иного нарушения, мужчина предпочитают сказать об этом виновнику нарушения, а женщины — сообщить тренеру. В целом, женщины легче улавливают и поддаются эмоциям окружающих, что с одной стороны помогает им лучше понять других людей, но с другой стороны и способствует большей стрессоустойчивости.

Интересы учащихся к урокам физической культуры и занятия спортом привлекают мальчиков в основном как средство развития физических качеств (в первую очередь силы, затем по убывающей —

выносливости, ловкости, быстроты), а девочек — как средство развития стройности телосложения, красивой осанки, гибкости, ловкости.

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

Для женщин характерны более раннее начало, кульминация и финиш спортивной карьеры по сравнению с мужчинами, если те и другие занимаются одним и тем же видом спорта. Однако при этом мужчины более активны в поиске своей спортивной специализации. Мальчики обычно сами выбирают вид спорта, сами приходят к тренеру или просят родителей отвести их в ту или иную спортивную секцию. Девочки более пассивны и больше полагаются на решение родителей или приглашение тренера. Отсюда мальчики уже имеют представление о выбираемом виде спорта (хотя весьма смутное и искаженное), а девочки формируют это представление часто только в ходе первых занятий. Несмотря на это, мальчики в три раза чаще, чем девочки, обманываются в своих ожиданиях. Неудивительно, что спортивная карьера у мужчин часто связана с двумя и более видами спорта. Женщины постояннее в своих спортивных пристрастиях.

Мальчики дольше смотрят на свои спортивные занятия как на игру, развлечение. Они позднее начинают ставить перед собой спортивные цели. Девочки раньше начинают относиться к спорту как к серьезному занятию и воспринимать тренировки как труд, пытаются достичь конкретных спортивных целей. Однако стремление к достижению цели сохраняется у мужчин вплоть до ухода из спорта, а у женщин на финише карьеры значительно снижается.

Спортсменки на начальном этапе и этапе углубленной тренировки испытывают больший страх и волнение перед соревнованиями, имеют более скромные притязания, чем спортсмены мужского пола, с выраженной мотивацией на избегание неудачи. Мужчины чаще настроены на успех, победу, им больше хочется прославиться, стать знаменитыми. Для них более значимы реакция болельщиков и прессы. У них чаще возникает «звездная болезнь».

Для женщин отношения с тренером важнее, чем для мужчин, они больше нуждаются в эмоциональной поддержке. Но при этом они же чаще отмечают и гиперопеку со стороны тренера на этапе кульминации спортивной карьеры. Чаще у них возникают и конфликты с тренерами. Женщины чаще жалуются на зависть и недоброжелательное отношение к себе подруг по команде, реже бывают удовлетворены социально-психологическим климатом в группе или команде; им чаще удается сочетать занятия спортом с учебой и своими увлечениями. Мужчины с их более выраженным стремлением к успеху вводят для себя более жесткие ограничения.

Безусловные отличия существуют и в выборе видов спорта. Мальчики на первые места ставят спортивные игры, затем идут единоборства, а циклические виды спорта занимают предпоследнее место (на последнем такие «скучные» виды, как тяжелая атлетика и стрельба). У девочек заметен приоритет эстетических видов спорта (фигурное катание, спортивная гимнастика; странно, что художественная гимнастика к приоритетным девочками не отнесена).

Любимые виды спорта (в порядке убывания) у мальчиков и девочек:

Мальчики: футбол, хоккей, баскетбол, плавание, волейбол, борьба, легкая атлетика, бокс, настольный теннис, велосипедный спорт, лыжный спорт, спортивная гимнастика, конькобежный спорт, тяжелая атлетика, стрельба.

Девочки: волейбол, фигурное катание, спортивная гимнастика, плавание, баскетбол, конькобежный спорт, легкая атлетика, лыжный спорт, художественная гимнастика, настольный теннис, футбол, акробатика, велосипедный спорт.

По разному распределяются причины, по которым мужчины и женщины покидают спорт. У мужчин уход чаще связан с объективными обстоятельствами (снижение результатов, отсутствие перспективы, травмы, несовместимость с тренером или партнерами). Причинами у женщин являются желание иметь семью, друзей, профессию, развлечения, то есть появление других интересов.

Определенные отличия также были обнаружены и в сензитивных (чувствительных) периодах в формировании как психологических особенностей, так и физических качеств и навыков. Например,

развитие быстроты движений у девочек оптимальнее в 7-10 лет, тогда как для мальчиков этот период короче (7-8 лет). Общая выносливость у мальчиков может активно развиваться в возрасте 14-15, тогда как у девочек после 11 лет развитие данной характеристики мало возможно.

Последние исследования, проведенные на мужчинах и женщинах показали, что и качества личности мужчин и женщин, обеспечивающих высокую результативность в одних и тех же видах спорта могут отличаться (конечно, при наличии общих для обеих групп – самоконтроль, психологическая гибкость, активность и ряд других).

Например, стремление к доминированию, стремление к новизне, решительность у мужчин положительно сказывается на успехах в спорте, тогда как в тех же видах спорта, эти качества у женщин не оказывает такого влияния, а большее значение могут иметь отсутствие тревожности, эмоциональность, открытость, практичность и ориентация на соблюдение норм.

С определенными трудностями сталкиваются многие тренеры, особенно переходящие из мужских команд в женские. Высокая тревожность, эмоциональность, недоверчивость, конфликтность, осмотрительность в действиях и поступках, большая ведомость, зависимость от группы, необходимость в постоянной поддержке и социальном одобрении, большая, чем у мужчин, солидарность между собой приводят к проблемам, которые в мужских командах могут отсутствовать.

Некоторые тренеры отмечают, что в спортивных играх женщины лучше играют в защите, чем в нападении. Женщины требуют большего к себе внимания со стороны тренера, больше нуждаются в опеке. Они обладают определенной спецификой восприятия окружающих людей. В отличие от лиц мужского пола, ценящих в людях более всего морально-волевые качества, женщины большее значение придают качествам, влияющим на общение. Поэтому тренер, обладающий этими качествами, быстро завоевывает симпатии в командах девочек и девушек.

Уровень (глубина и широта) оценочных суждений у девочек и девушек выше, чем у мальчиков и юношей, поэтому тренер в женских коллективах подвергается большему критическому рассмотрению; ему чаще «моют косточки», чем в мужских командах. С другой стороны, женские коллективы часто любят «твердую мужскую руку», авторитарное руководство способствует снятию у них неуверенности, тревожности.

Капитан одной женской команды мастеров по баскетболу на мой вопрос: «Хотели бы вы иметь тренером женщину?» — ответила: «А зачем нам еще одна баба? Нам нужен человек, который держал бы нас в кулаке».

Для такого мнения основания действительно есть. Девушки и женщины более обидчивы, эмоциональны, конфликты у них возникают быстрее и выражены сильнее. Поэтому порой им требуется тренер с сильным характером, который способен «держать в руках» спортсменов.

Учет возрастных особенностей

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма (дошкольный, младший, средний, старший возраст).

Вплоть до возрастного созревания направленность физического воспитания должна предусматривать общие широкие физические воздействия на организм занимающегося. Это выражается в формировании широкого круга двигательных умений и навыков и в разностороннем физическом развитии. В школьный период этот принцип обязывает также учитывать при воспитании физических качеств чувствительные зоны, в которых создаются наиболее благоприятные возможности для развития тех или иных физических качеств человека.

Под влиянием занятий спортом происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта. Аналогичным образом обстоит дело и с двигательными функциями. Развивающий эффект во многом зависит от своевременности специальных воздействий дозированных в соответствии с особенностями возрастного развития субъекта воздействия.

В младшем школьном возрасте (6-10) имеется непосредственный интерес к двигательной активности вообще (на основе первичных мотивов). Они и без уроков физической культуры любят бегать, прыгать и играть. На этом этапе важно упорядочить их активность направляя ее в определенное русло. В этом возрасте мотивы к физической активности еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем привычки, регламентирующие систематичность занятий физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми. Начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности.

В этот возрастной период возникает необходимость развития у ребенка чувства ответственности за результат деятельности группы, команды, класса, своей семьи. Именно в первых радостях победы или горестях поражения на детской спортивной площадке рождается понимание своих возможностей действовать на пользу коллектива и вместе с коллективом и для своей личной радости, удовольствия и пользы. В этом возрасте мотивы к физической активности еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям. Использование игровых моментов в деятельности в этот период является хорошей возможностью для плавного перехода к формированию более зрелой мотивации.

При проведении воспитательной работы в процессе спортивной деятельности одна из задач их воспитания – формирование общепринятых навыков поведения. В качестве приема рекомендуется использовать поощрение, даже при незначительных успехах («Да ты просто молодец, только так и поступают настоящие спортсмены», «Я ничуть не сомневался, что ты мог поступить иначе»). Подобная оценка у занимающегося вызывает чувство гордости за себя и является побуждающей силой в его последующем поведении.

В этом возрасте еще не сформирован идеальный образ, на который школьник может ориентироваться при оценке своей деятельности и главная задача – помочь сформировать его. В этом возрасте еще эффективным становится использование стимулирование процессов подражания, которое порой носит несознательный характер. На этом этапе мнение взрослого более важно чем мнение сверстников, однако ситуация может начать меняться к концу периода. Если в первом-втором классах коллектив и его актив не воспринимаются детьми как значимые. Начиная с 9-10 лет стремление занять определенное место в группе (классе) становится серьезной потребностью. В данном возрасте происходит приобщение школьников к коллективу (классному, спортивному). Поэтому необходимо воспитывать у них правильные взаимоотношения, учить коллективной жизни, подчинять личные интересы общественным, воспитывать чувство долга и ответственности, развивать чувство сопереживания за товарищей при совершении ими проступков. Целесообразно проводить командные соревнования, носящие игровой характер.

В младшем школьном возрасте в воспитании интереса к спорту большое значение имеют достигаемые школьниками результаты. Поэтому при оценке деятельности занимающихся на уроках физической культуры или в спортивной секции нужно исходить из затраченных усилий школьников и темпов прироста показателей, а не из конечного результата. На каждом занятии задавать достаточно трудные, и в то же время доступные упражнения, учитывая их физическое развитие.

Характерными для младших школьников являются глубокие переживания при получении отрицательных оценок на уроке, поэтому такими оценками увлекаться не стоит. Ведь главное в спортивной деятельности не результат, а физическое развитие. Получение отрицательных оценок будет вызывать угасание интереса к спортивной деятельности и формирование неуверенности в своих возможностях.

Подростковый возраст (средний школьный возраст, 11-14). Целью управления процессом формирования мотивов занятий спортом у подростков 11-14 лет интересов является правильная организация мотивационных моментов при начальном усвоении вида спорта. Юношеский возраст самый сложный в деле формирования мотивов занятий спортом. Именно в этот период чаще всего происходит «переоценка ценностей», и юноша или девушка покидают спортивную секцию или спортивную школу. Важной причиной ухода юношей и девушек является неудавшаяся «спортивная карьера», отсутствие способностей к достижению высокого спортивного результата.

В развитии психических качеств юных спортсменов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития, характерные для конкретного качества. Так, возраст 13 – 14 лет считается сензитивным периодом для развития таких качеств, как быстрота сенсомоторных реакций в наиболее

простых вариантах ее проявлений, точность мышечно-двигательных дифференцировок, быстрота переключения внимания.

Для ребят этого возраста потребность в общении более выражена, чем у младших школьников. Объектом общения подростка является его сверстник. В этой связи тренеру необходимо чаще организовывать различные совместные мероприятия в своем спортивном коллективе (туристские походы, экскурсии, поездки и т. п.). В таких условиях подростки быстрее усваивают моральные нормы и правила поведения в коллективе.

В подростковом возрасте повышается интерес к собственному «Я», стремление познать себя, свои возможности, способности. Подростки занимаются физическими упражнениями, используя мотивы, связанные с развитием личности (вторичные мотивы). Например, ими часто движет желание быть похожим на какого-либо «героя», который является их кумиром, эталоном для подражания, или развивать объем мышечной массы для того, чтобы иметь авторитет среди определенного круга людей.

Задачами здесь будет являться помощь в формировании самооценки, которая соответствует действительности, формирование некоего идеального образа «Я», стимулирование процессов самовоспитания (переход от воспитания к процессам самовоспитания). Однако самовоспитание носит односторонний характер. Например, воспитание физической силы подросток считает главным, а воспитание других качеств (интеллектуальных, моральных) отодвигает на второй план. Или наоборот:) Отсюда перед педагогом стоит важная задача – сделать самовоспитание всесторонним процессом формирования личности.

Подросток представляет собой противоречивое единство детства и формирующегося чувства взрослости. Мастерство педагога в общении с подростками определяется тем, к чему он апеллирует при обращении к занимающимся. Нередко тренер-педагог в общении с подростками возвращается к детству, вызывая послушание и зависимость, что для данного возраста уже неприемлемо.

Одной из ведущей сил поведения в данном возрасте является самоутверждение своих собственных особенностей, черт характера, личности. Часто подросток совершает некоторые поступки (и проступки) исключительно с целью во-первых проверить себя, а во-вторых утвердиться в своем мнении о себе и убедить окружающих в наличии у него тех или иных качеств.

Подчас юные спортсмены добиваются выдающихся достижений. Это свидетельствует о значительных (но пока еще недостаточно познанных) физических и психических резервах растущего организма и развивающейся личности. Однако для юных спортсменов, как правило, характерно то, что в своем отношении к упражнениям и соревнованиям они плохо осознают меру риска и социальной ответственности за показанный результат. Это в какой-то степени позволяет им не испытывать сильной психической напряженности. Обычно юные спортсмены во всем полностью полагаются на своего тренера. Поэтому все его действия, применяемые формы и средства подготовки, интенсивность и объем нагрузки должны быть особенно тщательно продуманы исходя из того, что задания и установки будут восприниматься некритично и выполняться точно. Юный спортсмен, естественно, вносит мало корректив в свою подготовку. В силу указанных особенностей для юношеских команд более других подходит авторитарный стиль руководства (в лучшем его виде).

Старший школьный возраст (15-18 лет).

Характерной его особенностью является завершение формирования самосознания, предполагающее особое отношение личности к самому себе. Учитывая, что именно в старшем школьном возрасте складывается мировоззрение, тренеру и преподавателю физического воспитания необходимо заложить в сознание занимающихся комплексное отношение к физической культуре и спорту как к средству физического воспитания. Занятия спортом не должны быть для них самоцелью, а использоваться как средство для всестороннего совершенствования личности.

В отличие от подростков, у старших школьников самовоспитание направлено на формирование определенного, целостного морального облика. Самовоспитание приобретает систематический характер, направлено на совершенствование личностных качеств и связано с профессиональным самоопределением.

На этом возрастном этапе необходим личностный подход, который в воспитании предусматривает отношение к занимающимся как к личности ответственной и самостоятельной. Не увидев в каждом воспитаннике чего-то ценного, свойственного только ему и не подобрав ключика к его душе, тренер не может воспитать настоящего спортсмена. Неумение тренера найти ключ к своим воспитанникам нередко приводит к конфликтам и уходу из спорта.

В возрасте 15-16 лет по существу завершается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. Вместе с тем наблюдается повышенная возбудимость мозга, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток и поэтому часто кажущуюся немотивированной быстрая смена настроений и поведения.

Возраст 15 – 16 лет является сензитивным периодом для развития быстроты и точности сенсомоторных реакций выбора, точности антиципирующей (предвосхищающей) реакции, быстроты дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций, устойчивости внимания, быстроты и точности выполнения когнитивных операций.

Обобщение экспериментальных данных дает основание говорить, что к 15-16 годам у юных спортсменов завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, относящихся к перцептивной сфере (сфере ощущений и восприятия). Большинство специалистов отмечают этот возраст как сензитивный в развитии ряда психических качеств, причем в первой половине этого возраста преимущественное развитие получают качества психомоторной и перцептивной сферы, а во второй - интеллектуальной сферы.

В 17-18 лет в основном формируются качества, относящиеся к когнитивной (познавательной) сфере и связанные с эффективностью решения оперативных задач. Следовательно, этот возраст уже можно назвать возрастом спортивного совершенствования.

Юношество и первый зрелый возраст (примерно до 35 лет) раскрывают благоприятные возможности для полной реализации функциональных возможностей организма. Для юношества характерны активное занятие спортом и достижение на этой основе высоких результатов.

Во втором зрелом возрасте, в период стабилизации функциональных возможностей, направленность физического воспитания выступает как фактор поддержания достигнутой хорошей общей работоспособности, достигнутого уровня физической подготовленности.

В более поздние периоды (женщины - с 55 лет, мужчины - с 60 лет) физическое воспитание помогает противодействовать влиянию различных негативных факторов на здоровье человека. Занятия физическими упражнениями приобретают физкультурно-оздоровительный характер.

2.9 Психология спортивной карьеры

Спортивная карьера — это многолетние занятия человека спортом, нацеленные на высокие достижения и связанные с постоянным самосовершенствованием спортсмена в избранном виде спорта. Выделяют четыре этапа спортивной карьеры: подготовку, старт, кульминацию и финиш. Подготовка включает выбор вида спорта, старт — начало занятий спортом, кульминация — достижение пика результатов, финиш — завершение спортивной карьеры, прекращение занятий спортом. Если на этапе начальной специализации спорт обычно воспринимается спортсменами как игра, на этапе углубленной тренировки — как сфера учения, то на этапе спорта высших достижений спорт становится работой и образом жизни.

Особенностями спортивной карьеры по сравнению с профессиональной карьерой являются ее раннее начало (часто еще в старшем дошкольном возрасте; это касается плавания, фигурного катания, спортивной и художественной гимнастики, прыжков в воду), ранние специализация и кульминация (в 18-30 лет в зависимости от вида спорта) и раннее окончание. В среднем длительность спортивной карьеры составляет 10,5 лет. Более длительна спортивная карьера у легкоатлетов, лыжников, игроков, борцов.

Цена спортивной карьеры. Внешняя привлекательность спортивных состязаний, блеск медалей и купание в лучах славы — все это достается спортсменам дорогой ценой. Это изнуряющие тренировки, травмы и заболевания, связанные со спортом.

По данным И. Б. Стамбуловой, на этапе кульминации спортивной карьеры опрошенные спортсмены имели в среднем 253 тренировочных дня в году. Наиболее типичный тренировочный режим — 6 дней в неделю по 4 часа в день (обычно двух-, реже трехразовые тренировки). Одну-две травмы имели 27% мужчин и 43% женщин, три травмы и более — 40% мужчин и 38% женщин, а наличие заболеваний, связанных со спортом, отметили 26% опрошенных). Лишь 10% женщин и 15% мужчин не имели на протяжении спортивной карьеры серьезных травм и заболеваний, связанных со

спортом. Таким образом, для большинства спортсменов здоровье оказалось скорее платой за достигнутые результаты, чем наградой.

Сюда следует добавить лишение в течение многих лет обычных житейских удовольствий, развлечений. Самоограничения касаются и получения базового образования, и семейных и дружеских контактов, и сексуальной жизни, и создания собственной семьи. С этой точки зрения спортсмены среднего уровня часто оказываются в лучшем положении, чем элитные спортсмены.

Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры (отсева спортсменов). На первом году занятий основными причинами отсева являются отсутствие устойчивого интереса к избранному виду спорта и недостатки в методике обучения и воспитания (к примеру, участие в соревнованиях неподготовленных спортсменов). На втором году отсева способствуют несоответствие возраста и разряда при классификационных соревнованиях, форсированная подготовка наиболее способных учеников («натаскивание»), частое участие в соревнованиях, которые становятся самоцелью, а не средством совершенствования мастерства; на третьем году — неумение совместить занятия спортом с учебой в школе; на четвертом — отсутствие желаемых результатов, когда спортсмен убеждается, что для занятий данным видом спорта у него недостаточно способностей.

Ю. Ф. Курамышин выявил роль для отсева различных мотивов прихода детей в спорт. Реже всего покидали спортивную секцию при мотивах: «хочу быть похожим на знаменитого спортсмена» (в избранном виде спорта), «нравится данный вид спорта». Остальные мотивы прихода в секцию («пригласил тренер», «хочу стать мастером спорта, чемпионом мира», «хочу быть здоровым, сильным, ловким») не обеспечивали устойчивость мотива занятий данным видом спорта.

Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры

На разных этапах спортивной карьеры спортсмены сталкиваются с различными трудностями.

Этап начальной спортивной специализации. Юные спортсмены сталкиваются прежде всего с несоответствием реального тренировочного процесса с их представлениями о нем и о выбранном виде спорта. «Обману ожиданий» способствуют следующие противоречия:

- 1) спорт — это не «праздник», а «черновая работа», порой довольно нудная и требующая терпения и усилий над собой;
- 2) прежде чем приступить к освоению основных спортивных умений или игры, нужно выполнять общеразвивающие упражнения, не имеющие прямого отношения к выбранному виду спорта;
- 3) спортивные достижения поначалу малозаметны, растут не сразу с началом тренировочного процесса, а лишь по мере усвоения техники упражнения и развития качеств.

Затем появляются различные страхи: боязнь тренера, старших спортсменов, боязнь участия в соревнованиях, боязнь оказаться неперспективным.

Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта. На данном этапе начинается работа «на результат». Это приводит к увеличению тренировочных нагрузок (с 2-3 раз в неделю до 5-6). Спортсмены после тренировочных занятий чувствуют себя смертельно уставшими, «выжатыми». У многих появляется страх не выдержать нагрузки, боязнь получить травму, заболеть, поскольку они считают, что тренеров не заботит, успевают спортсмен восстанавливаться или нет. Именно на этом этапе спортсмены по настоянию тренера начинают использовать различные таблетки для ускорения восстановления, прироста силы и. т. п. У девушек встает проблема регулировки веса.

На значительных соревнованиях многие девушки и юноши (первые чаще) испытывают страх и растерянность, так как встречают сильную конкуренцию со стороны других участников. Одной из главных проблем становится нестабильность результатов на соревнованиях. Перед спортсменами встает вопрос о психологической устойчивости.

Важной проблемой становится сочетание занятий спортом с учебой.

Этап высших достижений. Как правило, это этап перехода из юношеского спорта во взрослый, когда спорт становится главным делом жизни. Тренировки проводятся по 2—3 раза в день 6 дней в неделю. Спортсмены стремятся попасть в спортивную элиту и удержаться в ней. Большое значение придается прессе и реакции болельщиков, завоеванию авторитета среди специалистов. В связи с

взрослением спортсменов и приобретением ими собственного опыта и взгляда на тренировочный и соревновательный процессы часто нарушаются сложившиеся в юношеские годы взаимоотношения с тренерами, которые продолжают полностью определять и контролировать жизнь своих учеников в спорте и вне его. В результате каждый четвертый спортсмен меняет тренеров из-за ухудшения взаимоотношений с ними.

Спортсмены начинают испытывать на себе недоброжелательность партнеров, чувствуют их зависть, возникают конфликты со старшими по возрасту членами команды. Усиливается страх неудачного выступления на крупных соревнованиях, боязнь нереализовать себя, появляется страх конкретного соперника, «чужого поля», боязнь получить травму. У некоторых спортсменов появляется «звездная болезнь».

*Вот как объяснил уход из спорта знаменитой австралийской пловчихи Шейн Гоулд ее тренер Ф. Каплайл: *Я уже многократно повторял, что Гоулд была исключительно талантлива. Уверен, в Монреале она могла бы так же успешно выступить, как и в Мюнхене. Но Шейн ушла из спорта, ушла в расцвете сил. Испытание славой спортсменка выдержать не смогла. Шейн перестала следить за режимом, сильно прибавила в весе. Восемь лишних килограммов потянули ее вниз с олимпийских вершин. И еще родители Гоулд... Они совершенно потеряли голову от успехов дочери. Они потакали ее капризам и, в конце концов, перестали быть нашими союзниками.*

Этап перехода в профессионалы. Одной из проблем становится необходимость спортсмена самому заботиться о поддержании спортивной формы, причем многие признаются, что сделать это без использования фармакологических препаратов невозможно. Возникает необходимость самостоятельных тренировок, а это требует новых знаний, причем не только в области спорта, но и в экономике, юриспруденции. На первый план выходит самоорганизация и самодисциплина спортсмена. При заключении контракта за рубежом возникает проблема изучения иностранного языка. Возникают субъективные трудности в связи с отрывом от родины, дома, семьи.

Этап окончания спортивной карьеры. Наконец, наступает такой этап, когда в силу возрастных изменений спортивные результаты начинают снижаться. Приближается конец спортивной карьеры. Понимая это, многие стремятся остаться действующими спортсменами, оттянуть на более долгий срок уход из спорта. Но поскольку их результаты уже не так высоки и стабильны, они начинают отлынивать от соревнований, где их престижу может быть нанесен урон.

Причины завершения спортивной карьеры в порядке значимости располагаются следующим образом:

- отсутствие перспектив в спорте;
- появление других интересов;
- психическая усталость;
- отношения с тренером;
- снижение результатов;
- состояние здоровья;
- травмы и их последствия;
- физическая усталость;
- возраст;
- отношения со спортивными руководителями;
- отношения в семье;
- отношения в команде.

У мужчин уход чаще связан с объективными обстоятельствами (снижение результатов, отсутствие перспективы, травмы, несовместимость с тренером или партнерами). Причинами у женщин являются желание иметь семью, друзей, профессию, развлечения, то есть появление других интересов.

Уходу из спорта предшествует переходный период, длящийся 1-3 года. Главным становится вопрос: что делать дальше? Около трети спортсменов испытывают тревогу по этому поводу. С другой стороны, спортсменам жаль расставаться с привычным образом жизни, с всеобщим вниманием, с материальными стимулами. Новая же сфера деятельности либо страшит их, либо кажется менее привлекательной, серой, будничной по сравнению с насыщенной эмоциями спортивной деятельностью. Уход из большого спорта означает и прекращение внимания средств массовой информации. Спортсмен вдруг оказывается в своеобразном информационном вакууме, что может привести его к замкнутости,

раздражительности, агрессивности. Не случайно большинство спортсменов стремятся остаться в сфере спорта, где они чувствуют себя более комфортно и могут использовать накопленный за время спортивной карьеры опыт. Чаще всего выбирается профессия тренера, хотя не очевидно, что выдающийся спортсмен может быть и хорошим тренером.

Около трети спортсменов тяжело переживают уход из спорта. Возникает много новых проблем (появилось свободное время, которое некуда девать, нужно самостоятельно решать вопросы, связанные с изменением образа жизни, необходимо снова завоевывать авторитет, высокий социальный статус в новой сфере деятельности (профессии) и т. п.). Те, кто учится, могут испытывать дискомфорт от того что имеются пробелы в базовом образовании, нет привычки к умственной работе, что не могут заставить себя сосредоточиться, не могут самостоятельно планировать свою работу, что психологически трудно догонять в учебе сверстников, которые ушли вперед.

Острота протекания кризиса, связанного с уходом из спорта, усиливается при внезапном уходе, отсутствии предварительной подготовки к нему, пассивной позиции спортсмена, отсутствии материальной и психологической поддержки. Затрудняют адаптацию к новому образу жизни такие свойства личности, как обидчивость, упрямство, тревожность, нерешительность, застенчивость и пассивность.

В этот период спортсмены особенно нуждаются в психологической помощи и поддержке родных и друзей.

Способы и приемы преодоления кризиса

Способы и приемы, с помощью которых спортсмены преодолевают возникающие кризисы, носят сугубо индивидуальный характер и универсального рецепта предложить сложно. Нередко спортсменами используется такой способ выхода из кризиса, как переход в другой вид спорта (например, из легкой атлетики и лыжных гонок в греблю).

Игорь Писарев в течение нескольких лет занимался лыжными гонками. По достижении первого разряда у него наступил кризис, поскольку для того, чтобы получить звание мастера спорта, ему нужно было попасть в десятку лучших ленинградских лыж пиков. Сделать это в ближайшие один-два года было нереально, и спортсмен решил сменить вид спорта. Он выбрал греблю на байдарках, где достиг выдающихся результатов: стал серебряным призером Олимпиады и многократным чемпионом страны.

В любом случае спортсмен оказывается в новой жизненной ситуации и необходимости менять представления о себе, своей значимости, менять цели, которые он ставит перед собой и многое другое. Некоторые спортсмены проявляют себя как тренера, занимающиеся подготовкой будущих кадров, тогда как другие целиком и полностью трансформируют свою профессиональную направленность, оставляя спортивную деятельность исключительно как хобби.

2.10 Психодиагностика в спорте

Термин «психодиагностика» отражает наиболее прикладную сторону современной психологии спорта. Под психодиагностикой понимается измерение и контроль психических особенностей спортсменов с целью использования этих результатов. Психодиагностика направлена на изучение: особенностей протекания психических процессов, психических состояний (актуальных и доминирующих), свойств личности, социально-психологических особенностей деятельности. Психодиагностика осуществляется в процессе отбора, в тренировочном процессе и на соревнованиях. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации и спланировать более эффективную систему воздействия на спортсмена.

По результатам психодиагностики разрабатываются психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, которые могут быть направлены тренеру, спортсмену, руководителям, массажисту, врачу, родителям, товарищам и т. п. – всем, кто вступает в контакт со спортсменом и может влиять на его психическое состояние.

При выборе средств и методов психодиагностики необходимо исходить из следующих принципов: принципа объективности, принципа комплексности, принципа аналитико-синтетического изучения.

Применяемые в психодиагностике методики должны быть валидными, надёжными, обладать прогностической ценностью и дифференцирующей силой.

Надёжность. Под надёжностью теста понимается степень схождения истинной оценки с наблюдаемым при измерении результатом. Для измерения надёжности теста используются три основных метода: 1) повторное измерение (один и тот же тест, но спустя определенное время); 2) параллельное измерение (несколько тестов, оценивающих одно и то же свойство психики); 3) расщепление (разные показатели одного теста хорошо согласовываются между собой)

Валидность теста показывает, в какой мере он измеряет то психическое явление, для оценки которого он предназначен. Для определения валидности определяется правильность концепций, положенных в основу теста, используются экспертные методы, привлекаются внешние объективные данные.

Прогностическая ценность. Каждый тест должен быть пригоден для прогноза хотя бы одного внешнего критерия, того, для предсказания которого он разрабатывался, с целью осуществления прогноза.

Дифференцирующая сила теста. Многие тесты обладают малой дифференцирующей силой. В таких тестах получается две оценки: «выполнил» «не выполнил» (так называемая дихотомическая оценка по типу «да» или «нет»). В испытании, по итогам которого результаты испытуемых различаются до сотой доли секунды (определение скорости реакции), возможности дифференцирования высокие. На практике достаточно того, чтобы испытуемого можно было отнести в определённую группу (тип).

Методы исследования психических процессов

Исследование ощущений и восприятий в спорте преследует две цели: диагностику спортивных способностей и оценку функционального состояния спортсмена. Различные виды спорта предъявляют разные требования к зрительной, кинестетической и другим видам чувствительности. Одновременно интраиндивидуальные различия, например, динамика абсолютных и разностных порогов ощущений у одного и того же человека, могут служить характеристикой функционального состояния (утомления, предстартовой лихорадки и т. п.).

Для оценки дискриминационной тактильной чувствительности (различение двух одновременных раздражений) используется циркуль Вебера. Точность восприятия времени можно оценить с помощью обычного секундомера (воспроизведение заданного интервала времени – 3, 5, 10 с).

Для исследования проприоцептивной чувствительности используются кинематометры, динамометры. Испытуемый должен воспроизвести заданный угол (на кинематометре) или мышечное усилие (на динамометре).

Для измерения вестибулярной чувствительности используется кресло Барани (методика И. П. Байченко). Регистрируются частота сердечных сокращений и артериальное давление до и после 10-кратного вращения в кресле.

Для исследования восприятия пространства используется методика «Часы». Испытуемый должен определить и записать время, показанное стрелками часов, на циферблате которых имеется только одна цифра, а сами часы повернуты на неопределённое число градусов.

Исследование внимания осуществляется с использованием различных методик в зависимости от того, какое свойство внимания изучается. Объём внимания исследуется тахистоскопическим методом: испытуемому предъявляются на короткое время таблицы с различными рисунками на них. После предъявления испытуемый должен воспроизвести увиденное. Для изучения концентрации и устойчивости внимания используются корректурные тесты (буквенные, цифровые). Для исследования переключения внимания используются красно-черные таблицы.

Исследование памяти. В спорте исследуются следующие виды памяти: произвольная и непроизвольная; долговременная и оперативная; зрительная, слуховая и двигательная. При этом используются различные методики, описанные в популярных психологических изданиях.

Исследование мышления, интеллекта используется в основном при отборе, а также для организации индивидуального подхода к подготовке спортсменов. Наиболее распространёнными методами являются: тест Векслера и тест «Классификация» для измерения интеллекта, тест прогрессивных матриц Равена, тест Амтхауэра для исследования мышления и другие методики.

Исследование реакции осуществляется с помощью реакциометров: выявляется скорость простой и сложной реакции, скорость антиципирующей (предвосхищающей) реакции.

Методы исследования свойств личности

Среди психодиагностических методов изучения свойств личности выделяют метод опроса с использованием опросников и проективных тестов.

Личностные опросники – это специфический вид тестов для измерения индивидуально-психологических особенностей личности на основе анализа ответов испытуемых на фиксированное число вопросов. Наиболее распространёнными в спортивной практике считаются следующие опросники: СМЛ (стандартизированный метод исследования личности), 16-факторный личностный опросник (16-PF) Кеттелла, психодиагностический тест (ПДТ). Кроме того, для изучения конкретного личностного свойства используются отдельные опросники.

Проективные тесты характеризуются следующим: 1) отсутствие всяких ограничений на характер выполнения заданий; 2) нейтральные, безобидные для испытуемого задания; 3) неопределённый, неоднозначный характер тестового материала. Проективные тесты наиболее эффективны для диагностики скрытых, завуалированных или неосознаваемых сторон личности. К числу проективных тестов относятся тематический апперцептивный тест, тест Роршаха, рисуночный тест Розенцвейга. При использовании проективных тестов предполагается, что, реагируя на представленное изображение, испытуемый проявляет присущий ему способ поведения и действий в подлинных, жизненных ситуациях.

Двигательные методики являются широко распространёнными в спортивной психологии. По результатам теппинг-теста (максимальная частота движений кистью за 30 сек.) судят о выраженности силы нервных процессов. По результатам воспроизведения и дифференцирования амплитуд на кинематометре судят о выраженности уравновешенности и подвижности нервных процессов.

Методы диагностики функциональных состояний

Психофизиологические методы тестирования функциональных состояний включают изучение следующих показателей: электроэнцефалограмма (ЭЭГ) электромиограмма (ЭМГ), кожногальваническая реакция (КГР), электрокардиограмма (ЭКГ), частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД) и другие.

В настоящее время используются биохимические сдвиги для различения психических состояний. В качестве информативных признаков для диагностики психического напряжения и стресса могут служить содержание в крови и моче 17-оксикортико-стероидов, «гормонов стресса» адреналина и норадреналина.

Однако использование психофизиологических показателей для диагностики функциональных состояний затруднено из-за неоднозначности связей между физиологическими и психическими функциями организма. Поэтому подобные исследования необходимо дополнять применением психологических методов.

Психологические методы диагностики функциональных состояний. Для диагностики функциональных состояний используются два подхода: деятельностный и субъективный.

При деятельностном подходе диагностика осуществляется по характеристикам выполнения какой-либо работы: оценка внимания, памяти, мышления, удержание равновесия, воспроизведение усилий и др.

При субъективном подходе применяется группа методов, ориентированных на анализ субъективных переживаний. Например, Методика САН – самочувствие, активность, настроение; тест ОПС – отношение к предстоящему соревнованию и ситуативная тревожность (Ю. Л. Ханин, 1980) и др.

Методы диагностики коллектива

Наиболее распространёнными методами является социометрический метод. **Социометрический метод** предназначен для исследования взаимоотношений в спортивных группах и коллективах. Он позволяет быстро и технически просто проникнуть во внутреннюю структуру группы и количественно оценить характеристики межличностного общения. Данный метод позволяет определить сплочённость коллектива, статус каждого члена коллектива, эмоциональную экспансивность (потребность личности в общении).

ГЛАВА 3 ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

3.1 Спортивная форма и готовность к соревнованиям

Наивысшую эффективность спортивной деятельности в годичном тренировочном цикле называют «спортивной формой». Спортивная форма базируется на физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но не сводится к ним. Существуют психологические особенности этого состояния: процессы восприятия, связанные с данным видом спортивной деятельности, протекают ясно и быстро; увеличивается объем восприятия; улучшаются распределение и концентрация внимания; повышается скорость реакции; обостряется деятельность сознания, имеется полный сознательный контроль над своими действиями и наиболее совершенное управление ими; наблюдается эмоциональный подъем, настроение бодрое и жизнерадостное.

Известно, что подготовка к соревнованию вызывает у спортсмена нервно-эмоциональное напряжение. Это может приводить к тому, что эмоциональное возбуждение, которое обычно проявляется у спортсмена незадолго до соревнований и во время их, из-за стойкой и инерционной доминанты становится постоянным (устойчивым) состоянием. На этом фоне выполнение стандартной нагрузки и дает высокую реактивность, выражающуюся в том, что на прежнюю нагрузку организм реагирует более расточительно, большими вегетативными сдвигами.

Однако феномен повышенной реактивности нельзя рассматривать как критерий спортивной формы и при его появлении ожидать от спортсмена рекордных результатов. Дело в том, что состояние повышенной эмоциональности, длящееся долгое время, невыгодно для организма. Поведение человека утрачивает пластичность. Включение в процесс регуляции симпато-адреналовой системы на полную мощность может повысить работоспособность спортсмена до уровня, который недоступен ему в обычных условиях. Однако разрядка возникшего доминантного очага (установки на результат) может появиться даже по неадекватному поводу.

Итак, состояние «быть в форме», быть готовым проявить все свои возможности, базируется на физической, технической, тактической и морально-волевой подготовке спортсмена. В состоянии спортивной формы спортсмен тренируется с удовольствием, несмотря на большую физическую нагрузку; он неохотно прекращает тренировку, когда истекает время. Однако при этом необходим еще и настрой спортсмена на показ максимального результата. В связи с этим следует остановиться на психологическом компоненте спортивной формы — готовности к соревнованиям.

Под этим состоянием обычно имеют в виду довольно устойчивое, длящееся несколько дней состояние, отражающее возникновение целевой доминанты (единственной цели), направляющей сознание спортсмена на достижение высокого результата, и готовность бороться с любыми трудностями на предстоящих соревнованиях. Состояние готовности не охватывает промежутки между соревнованиями и может даже перед некоторыми из них вообще не возникать или проявляться в слабой форме. В то же время это и не оперативное состояние, как стартовое или предстартовое волнение, возникающее за 1-2 дня до соревнований или за несколько часов до него. Настраиваться психологически спортсмен может несколько недель, и чем ближе день соревнования, тем отчетливее будут проявляться признаки соревновательной доминанты у спортсмена.

Состояние психической готовности спортсмена к соревнованию характеризуется следующими чертами:

- 1) уверенностью спортсмена в своих силах;
- 2) стремлением к спортивной борьбе, желанием проявлять в ней все свои силы и добиваться победы;
- 3) оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;
- 4) высокой помехоустойчивостью;
- 5) способностью произвольно управлять своим поведением (действиями, эмоциями) в спортивной борьбе.

В этом состоянии мобилизуются именно те функции (психические и физиологические), которые обеспечивают достижение результата в данном виде спорта.

Волейболисты, для которых восприятие ситуации на игровой площадке играет большую роль, в состоянии спортивной формы воспринимали схему расположения игроков на площадке значительно точнее, чем когда они были не в форме. У гимнастов же, находящихся в спортивной форме, прибавка в объеме и точности восприятия была весьма незначительной. Это можно объяснить тем, что для них

объем и точность зрительного восприятия многих объектов в пространстве не играет существенной роли.

Обостренность восприятия адекватных стимулов, перевод из долговременной памяти в оперативную необходимую для эффективной деятельности информации, активизация мыслительных процессов (ускорение оперативного мышления) — вот признаки интеллектуальной собранности спортсмена в состоянии готовности к соревнованиям.

Наконец, состояние готовности к соревнованию связано с волевой мобилизацией физических и духовных сил. Это готовность проявить максимум волевого усилия, не допустить развития неблагоприятного эмоционального состояния, направить сознание не на переживание значимости соревнования и ожидание успеха или неудачи, а на контроль своих действий и действий соперника. Волевая мобилизация должна способствовать при необходимости и включению в регуляцию эмоционального механизма с участием симпатoadреналовой системы, чтобы процесс регулирования приблизился к экстремальному.

Следует, однако, учитывать, что переживания спортсменом предстоящей соревновательной деятельности могут и без того активизировать симпатoadреналовую систему, которая начинает доминировать над волевым контролем. Это таит в себе определенную опасность, так как работа функциональных систем становится нестабильной и произвольно нерегулируемой. Поэтому М. Буаже, говоря о спортивной форме, отмечал, что лишь единицам удается поддерживать максимальную энергию, сто — остаются позади этой желаемой формы, и сто других впадают в перетренированность.

Поскольку состояние готовности к соревнованию связано с доминантным состоянием, нельзя давать повод для преждевременной разрядки этой доминанты. Нужно сохранить стремление спортсмена показать результат до решающего старта, сдерживая его на квалификационных соревнованиях и в предварительных забегах. В противном случае спортсмен может потерпеть крупную неудачу.

Так это произошло на одной из олимпиад с известной нашей копьеметательницей. В квалификационных соревнованиях, на которых отбирались 16 спортсменов, чтобы на следующий день продолжить борьбу и разыграть олимпийские награды, она установила рекорд СССР с лучшим результатом сезона в мире. Многие корреспонденты в связи с этим уже «забронировали» ей золотую медаль. Однако в основных соревнованиях спортсменку словно подменили. Со слабым для себя результатом, почти на 5 м хуже вчерашнего, она уступила первенство.

При отсутствии у спортсмена готовности к соревнованию у него возникает ощущение подавленности, сильное волнение, нервное перевозбуждение. Подавленность является следствием завышенной оценки сил соперника под влиянием страха поражения. Состояние сильного возбуждения возникает от чрезмерной сосредоточенности на предстоящем выступлении, его значимости и от беспокойства о результате. Состояние демобилизации и самоуспокоенности появляется из-за чрезмерной уверенности спортсмена в своей победе и снижении чувства ответственности. Отсутствие стремления к борьбе может быть следствием плохой физической подготовленности или чрезмерно частых соревнований, психически истощивших спортсмена.

Итак, спортивная форма связана с максимальной мобилизацией спортсмена на высокое достижение, причем эта мобилизация должна подкрепляться его физической, технической и тактической подготовленностью. Однако это хотя и стабильное, но все же временное состояние спортсмена (его длительность определяется многими факторами, в том числе и индивидуальными особенностями: одни спортсмены могут находиться в мобилизованном состоянии несколько недель, другие — несколько дней).

3.2 Формирование уверенности в своих возможностях

А. Ц. Пуни подчеркивает необходимость уверенности спортсмена для формирования готовности к соревнованию. Действительно, как показано В. А. Зобковым, выступление спринтеров было успешным в случае, когда уровень их уверенности в успехе составлял в среднем 70% от максимального (30% он отводит неуверенности спортсмена). В связи с этим был выдвинут тезис об оптимуме уверенности как критерии прогноза успеха спортсмена. Эта уверенность возникает в связи с достижением спортсменом необходимого уровня физической, технической и тактической подготовки. Степень уверенности в успехе определяется:

- 1) объективной трудностью задания;
- 2) уровнем самооценки и уровнем притязаний;
- 3) предшествующим личным опытом;
- 4) возрастом спортсмена, влияющим на оценку ситуации и на самооценку (у подростков при неуспехе сомнение в своих возможностях возникает быстрее и сильнее, чем у детей младшего школьного возраста);
- 5) ситуацией, предшествующей успешному выступлению других членов команды;
- 6) степенью значимости достигаемого результата (чем больше значимость, тем меньше уверенность).

Наличие определенной доли неуверенности свидетельствует об адекватности отражения спортсменом трудностей соревновательной борьбы (силы соперников, неблагоприятных погодных условий и т. п.). В то же время при выраженной неуверенности, отмечается, как правило, неадекватность мотивационных установок и уровня притязаний спортсменов, что приводит к неполной мобилизации (в одном случае из-за того, что спортсмен не считает нужным «выкладываться», а в другом случае потому, что считает такую мобилизацию невозможной или бесполезной). Во многих случаях при неуверенности в себе опытные спортсмены сознательно суживают свои функции.

Один из известных тренеров по борьбе, готовя своего ученика (в то время новичка на международной арене) к первенству мира, почувствовал необходимость в формировании у него уверенности в своих силах. Он предложил борцу спарринг с другим маститым спортсменом, уже обладавшим высшими спортивными званиями и титулами, предупредив последнего, чтобы он боролся не в полную силу. Естественно, молодой борец об этом не догадывался. Одержав победу в тренировочном поединке и проведя при этом несколько своих коронных приемов, он обрел необходимую уверенность в себе и в возможности победы на предстоящих соревнованиях.

Для прыгунов в высоту и с шестом тренер может поставить на тренировке планку на рекордной для данного спортсмена высоте, не сказав ему об этом. Если попытка спортсмена будет удачной, тренер объявит спортсмену о своем обмане, а спортсмен, убедившись, что это действительно рекордная для него высота, преодолеет «психологический барьер» перед не доступной ранее высотой, обретет уверенность и на соревнованиях.

При заниженной самооценке со спортсменами должна проводиться следующая работа:

- постановка реально достижимых целей на ближайший период, соревнование;
- чередование партнеров (сильных, слабых);
- эмоциональная поддержка при неудачах;
- выявление положительных личностных качеств и их реализация на тренировках.

В случае завышенной самооценки акцент в работе со спортсменами делается на:

- убеждение в необходимости постановки более высоких целей;
- поручение усложненных заданий, требующих проявления воли;
- сравнительный анализ результатов самооценки своей подготовленности с оценкой тренеров, спортсменов (экспертов).

3.3 Регуляция предстартовых состояний

Для регуляции неблагоприятного предстартового состояния спортсмена используется ряд средств и методов.

1 Изменение направленности сознания. Варианты этого способа саморегуляции разнообразны:

- отключение состоит в умении думать о чём угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение;
- переключение связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение книги, просмотр коллекций и т. п.);
- отвлечение состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно (лес, поле, море).

Эффективность этих способов зависит от силы возникшей у спортсмена доминанты перед соревнованием и от его индивидуальных особенностей.

2 Использование расслабления мышц.

Использование расслабления мышц было положено в основу аутогенной тренировки и психорегулирующей тренировки. Доля мышц в общей массе тела велика, и 60 % тонизирующей кору головного мозга импульсации приходится на них. Снижение тонуса мышц приводит к существенному ослаблению проприоцептивной импульсации, идущей к коре головного мозга. Степень этого ослабления зависит от способности расслаблять мышцы, которая поддается развитию при помощи психорегулирующей тренировки (ПРТ).

Психорегулирующая тренировка (А. В. Алексеев, 1985) включает варианты успокоения и мобилизации. Полный вариант успокоения используется на первых порах обучения и включает 40 формул, которые спортсмен проговаривает мысленно, стараясь вызвать необходимые представления и ощущения.

3 Использование физических упражнений.

В качестве упражнений могут быть полезными: ходьба, бег, прыжки, многоскоки, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, характерные для конкретного вида спорта, игровые упражнения и т. д. Характер упражнений и темп должен подбираться в зависимости от того, в каком психическом состоянии находится спортсмен. Если в состоянии апатии, то используются упражнения резкого характера, в состоянии лихорадки, наоборот, – замедленного.

4 Использование массажа.

Разновидность массажа (успокаивающий или возбуждающий) применяется в зависимости от характера психического состояния спортсмена.

5 Снижение уровня притязаний.

Причиной излишней напряженности спортсмена перед стартом может быть завышенная цель (уровень притязаний), которая реально не достижима на данном уровне его подготовленности. В этой связи достижение цели осложняется, появляется неуверенность, что сказывается отрицательно на деятельности спортсмена. Необходимо убедить спортсмена, что цель завышена и нужно привести её в соответствии с возможностями сбалансировать цель и возможности.

Саморегуляция спортсменом своего предстартового состояния это сложный познавательный процесс с подключением регуляторных механизмов, отработанных и доведённых до совершенства в тренировочной и соревновательной деятельности. Спортсмен должен знать и уметь следующее:

- 1) знать признаки своего оптимального предстартового состояния;
- 2) правильно оценить своё предстартовое состояние и сличить его со своим оптимальным состоянием;
- 3) выбрать из имеющегося арсенала наиболее рациональные (эффективные) приёмы саморегуляции;
- 4) создать у себя психическое состояние «боевой готовности».

3.4 Оптимизация процессов подготовки к соревнованиям

- Некоторая степень психического перенапряжения в пик тренировочной нагрузки – естественное следствие правильно построенного тренировочного процесса. Отсутствие признаков психического перенапряжения означает, что спортсмен мог бы выдержать большую физическую нагрузку и более жёсткий спортивный режим.
- Если при привычной тренировочной нагрузке, далёкой от максимума объёма и интенсивности, у спортсмена появляются явные признаки психического перенапряжения, причины его надо искать в дополнительных факторах: а) в неблагоприятном психологическом климате (например, конфликт с кем-нибудь из членов коллектива, длительное пребывание на сборах в отрыве от дома, от семьи; б) в снижении мотивации (например, отмена поездки на соревнования, в которых спортсмен очень хотел принять участие); в) в конфликтной жизненной ситуации (например,

необходимость делить время между тренировками и подготовкой в институт); г) в появлении в системе ценностей спортсмена новой ценности, более значимой, чем спорт, и др.

- Тренер должен помнить, что при появлении признаков первой стадии перенапряжения – нервозности, коррекции требуют в основном отношения и поведение спортсмена, возможно, его режим, но не тренировочная нагрузка. Спортсмен должен знать о необходимости пережить эти состояния и быть уверенным, что быстро восстановится в период запланированного снижения нагрузки.
- При появлении признаков второй стадии перенапряжения порочной стеничности тренеру необходимо пересмотреть запланированную тренировочную нагрузку и систему восстановления спортсмена.
- Если обнаруживаются признаки третьей стадии психического перенапряжения – астеничности, значит, тренер допустил грубые ошибки в подготовке спортсмена: в методике, организации условий жизни, питания, общения, отдыха и т. п. Спортсмен, прошедший третью стадию перенапряжения, редко возвращается в большой спорт. Длительный отдых и щадящий режим, необходимые ему после этого, смещают жёсткие целевые установки, нарушают непрерывность процесса подготовки к высокому результату, не позволяют вновь мобилизоваться на нелёгкий спортивный труд.
- Волнение перед стартом – необходимый компонент высокого результата. Оно помогает спортсмену перешагнуть через стандарты тренировочных результатов, подняться над собой, привычным и ординарным, часто на неожиданную высоту.
- Если во время разминки перед стартом у спортсмена нарушилась техника это, скорее всего, следствие напряжённости, которая приводит к дисгармонии функций, нарушает работу мышц-антагонистов и сбалансированную систему их напряжения-расслабления. Корректировать технику в эти моменты значит вмешиваться в автоматизмы навыка. Поэтому начинать лучше с психологического состояния спортсмена.
- В период соревнований у спортсмена повышена чувствительность ко всему, что, так или иначе, касается его выступления и результата и, в первую очередь, к любому из проявлений состояния тренера. Поэтому тренер, ни при каких обстоятельствах не должен проявлять волнения, сомнений по поводу предстоящего выступления спортсмена, неуверенности, раздражительности, неоправданной суетливости.
- Психическое напряжение в период соревнований испытывает не только спортсмен, но и тренер (бывает, что тренер даже больше). Но чтобы спортсмен не заметил этого, тренер должен быть настроен оптимистически, уверенно, в общении быть лёгким, раскованным.
- Отношения и манера общения тренера со спортсменом во время соревнований должны быть обычными либо мягкими. Содержание и форму своих обращений к спортсмену необходимо очень тщательно контролировать.
- То, что было полезно для мотивации тренировочного процесса, может оказаться вредным в соревновательной обстановке (разговоры о результатах выступлений, всякого рода «накачки», заострение внимания на значимости выступления). Всё это допустимо лишь в крайних случаях подавленности спортсмена, и то непосредственно перед стартом.
- Нецелесообразно чрезмерно «раздувать» достоинства соперника, нельзя раздражаться по поводу каких-либо нарушений в технике или необычности поведения спортсмена.
- Не следует успокаивать спортсмена такими фразами, как: «Не волнуйся», «Возьми себя в руки, ты же спортсмен». Они могут вызвать только раздражительный ответ. Целесообразнее говорить «Спокойно» или даже «Волнуйся», напомнив, что умеренное волнение перед стартом это помощник спортсмена.
- Если есть необходимость дать спортсмену какие-либо указания в отношении его действий или поведения, то фразы должны быть краткими и понятными. Неопределённые выражения, указания, связанные с поиском вариантов, лучше исключить. В моменты растерянности, неуверенности спортсмена жёсткий, авторитетный приказ выполнять определённые действия может оказаться вполне оправданным, особенно если он отдан императивно, в манере, не оставляющей никаких сомнений в правильности и необходимости именно этих, а не каких-либо других действий.
- Оценивать действия спортсмена необходимо спокойным тоном. Лучше, если среди оценок будут преобладать положительные. Спортсмену, закончившему выступление неудачно, нужно уделить

особое внимание. Нельзя выражать разочарований по поводу его результата, подчёркивая бесперспективность спортивного будущего. Заняться анализом ошибок лучше через день-два после соревнований, когда страсти улягутся.

- В период соревнований тренер не должен быть озабочен, чрезмерно внимателен или назойлив в своём стремлении помочь спортсмену. Особенно перед сном. Ни в коем случае не следует уговаривать его быстро заснуть. И даже «Пора спать» лучше заменить на «Пора отдыхать».
- Тренер должен помнить, что спортсмена окружает много людей, недостаточно хорошо знающих спорт, не всегда правильно понимающих спортсмена. Они любят задавать вопросы о самочувствии, о предполагаемых результатах, о соперниках и пр., что часто вредит спортсмену. Особенно надо опасаться восторженных доброжелателей, которые всегда уверены в рекорде, в победе и т. п. В первую очередь следует оберегать от них молодых, не закалённых в спортивных баталиях спортсменов.
- Спортсмен должен знать, что сильнейший враг будущего результата – это мысли о нём. Их надо заменять мыслями о работе, о том, что, как и когда делать. Для большинства спортсменов мысли о результате в конкретной и лаконичной форме полезны только непосредственно перед стартом.
- Обеспечьте положительную обратную связь с достигнутыми спортивными результатами (использовать систему поощрений, стимулирования); обучайте спортсмена и самого получать обратную связь об эффективности его действий
- Оказывайте помощь в анализе соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач, поиск путей предотвращения неудачных выступлений
- Оказывайте помощь спортсменам в выявлении их сильных и слабых сторон, а также в проведении ими самоанализа; обучайте ставить цели на основании этого анализа;
- Вместе со спортсменами определяйте конкретные действия, чтобы со временем добиться поставленных целей, т. е. наметить ближайшую перспективу поведения.
- Перед началом любого дела (обучение приему, отработка тактики и т. п.) формулируйте спортсмену будущий результат и обучайте этому самого спортсмена. Спортсмен должен четко представить в своем сознании его образ;
- Стройте предсоревновательную подготовку с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. При планировании и построении этапа непосредственной подготовки к соревнованиям следует учитывать такие индивидуальные особенности, как: переносимость объемных или интенсивных нагрузок; скорость восстановления после нагрузок; отношение к соревновательным схваткам с судейством и различным прикидкам; влияние работы с сильными или слабыми партнерами по команде на психическое состояние спортсмена.
- В тренировках чередуйте партнеров. Предпочтительнее равные по силе партнеры, однако при сильной спортивной мотивации – равных и сильных, при слабой спортивной мотивации – равных и слабых.
- Побуждайте к оценке соперников и партнеров (и на тренировках и перед соревнованиями) – их сильных и слабых сторон, их коронных технических действий.

ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

4.1 Сущность понятий «умение» и «навыки»

В литературе встречаются некоторые разночтения, относительно данных терминов. В литературе по теории физического воспитания наиболее часто встречается следующая позиция:

Двигательный навык - это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения.

Под **двигательным умением** понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

То есть умение в данном случае рассматривается как менее совершенная форма, характеризующаяся неустойчивостью и нестабильностью, тогда как навык является более совершенной, стабильной и эффективной формой.

В большинстве других источников понятия «умения» и «навыки» могут иметь другую смысловую нагрузку.

Умение — освоенный субъектом способ выполнения действия, обеспечиваемый совокупностью приобретённых знаний и навыков. Формируется путём упражнений и создаёт возможность выполнения действия не только в привычных, но и в изменившихся условиях.

Навык — деятельность, сформированная путем повторения и доведения до автоматизма.

Всякий новый способ действия, протекая первоначально как некоторое самостоятельное, развёрнутое и сознательное, затем в результате многократных повторений может осуществляться уже в качестве автоматически выполняемого компонента деятельности.

При таком понимании навыки являются составляющими целостного умения. Вместе с этим, все определения сходятся на том, что навык обладает определенной долей **автоматизации**.

Автоматизированность действий надо понимать как **возможность** отключения сознательного динамического контроля. В процессе действий происходит постоянное переключение то на одно, то на другое (с действия — на ситуацию или результат или с внешнего контроля за действием — на внутренний контроль). Чем проще действие, тем легче оно выпадает из динамического контроля с использованием концентрированного внимания, которое переключается на результат действия или ситуацию. При разученном действии надобность в смысловом контроле в значительной степени отпадает (человек уже выучил, что и в какой последовательности надо делать), но не исчезает потребность в перцептивном (с помощью внешних органов чувств) контроле.

Примером такого контроля является внимание человека при вязании, ходьбе по улице, несении сумки и т. п. действий. Переключая внимание на ситуацию, на разговор с попутчиком и т. п., человек в то же время все время получает информацию; запрограммированное и начатое действие выполняется (в мышцах в связи с этим поддерживается необходимый тонус, режим напряжения и расслабления). Мы как бы забываем о том, что вяжем, несем сумку, идем, а вспоминаем об этом (привлекаем к ним динамический контроль) только тогда, **когда аппарат слежения выявит отклонения от программы действия** (порвется ручка у сумки, нарушится порядок следования движений, нога потеряет опору или натолкнется на препятствие и т. д.). Если изменения в программе или в режиме работы незначительны (ниже порога ощущений), то они не вызывают ориентировочной реакции человека и подключения динамического контроля.

Например, конькобежец обычно осознает при поворотах (наиболее трудном в техническом отношении участке дистанции, на котором происходят сбои и даже падения) те элементы бега, которые при передвижении по прямому отрезку дистанции осуществляются при тоническом (сниженном) контроле.

Исключение смыслового контроля над тем, что и как нужно делать позволяет раскрепоститься и мышечно, что ведет к повышению точности движений. Уверенность человека позволяет без боязни переключать динамический контроль на получаемый результат и ситуацию деятельности. Все это приводит к слитности движений, так как человеку не надо тратить время на принятие решения о том, что делать дальше. Отсюда проистекает и быстрота автоматизированных действий.

4.2 Теории построения и управления двигательным действием

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

И. П. Павловым и его учениками было установлено, что в основе научения лежат условные рефлексы, образующиеся при повторении и подкреплении. Двигательная реакция формируется при многократном сочетании условного раздражителя (стимула, условного сигнала) и нужной реакции – движения. В качестве подкрепления служит продвижение к цели и поощрение обучающегося. При многократном повторении движений формируется *динамический стереотип*. В формировании динамического стереотипа выделяется три стадии.

1) иррадиация, характеризующаяся излишним напряжением, лишними движениями, закрепощением отдельных мышц;

2) концентрация. Процессы возбуждения и торможения концентрируются в нервных центрах, обеспечивающих выполнение движений.

3) стабилизация, характеризующаяся формированием стабильно существующих и стабильно чередующихся сочетаний очагов возбуждения.

Эти положения теории И. П. Павлова в дальнейшем прорабатывались и уточнялись, поскольку выстраивались на простых движениях и не затрагивали сложные движениями, по ходу которых возникает необходимость вносить коррекцию.

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

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

Действие, по данной теории, представляет собой совокупность трех компонентов: ориентировочного, исполнительного, контрольно-ориентировочного.

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

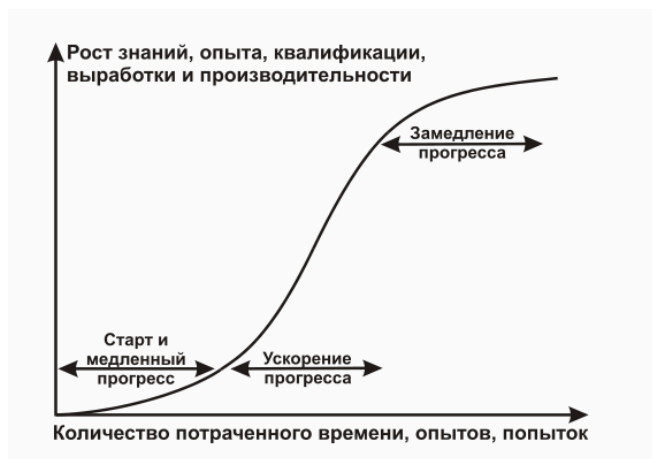
Исследования, проведенные в спортивной деятельности В. П. Мерлинкиным и В. М. Шадриным, показали, что процесс обучения спортивным действиям можно резко сократить за счет преднамеренной организации ориентировочной деятельности обучаемых. При этом большой эффект дает организация обратной связи, заключающейся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

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

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

4.3 Кривая упражнения в двигательном навыке

Кривая обучаемости — графическое представление изменения скорости обучения определённому знанию или виду деятельности. Как правило, способность сохранять в памяти новую информацию максимальна после первых попыток освоения данной деятельности, затем скорость обучения постепенно снижается, что означает необходимость большего числа повторений для усвоения материала. Кривая обучаемости также иллюстрирует изначальную сложность изучения чего-либо, а также то, насколько много предстоит освоить после начального ознакомления.



Форма кривой обучаемости достаточно относительна и сильно зависит от множества факторов: одаренность обучаемого, его возраста, мотивации, сложности действий, мастерства преподавателя, соответствия методов обучения особенностям ученика и т.п.

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

Форма кривой упражнения определяется многими факторами. Во-первых, в начале упражнения темпы научения, как правило, выше, чем в середине и особенно конце упражнения. Поэтому на начальном этапе кривая идет круто вверх, а потом становится более полой. При этом имеются как взлеты, так и спады, а также стабилизация на одном и том же уровне (так называемое «плато»). Чаще всего застой в росте качеств и в формировании навыка временный. Однако он является серьезной причиной для переживаний спортсмена, а порой и тренера. Задержка вызывает у спортсмена недовольство, неуверенность, сомнение в успешном преодолении «плато», недоверие к тренеру, сомнение в рациональности используемой техники, снижение интереса к занятиям и даже желание изменить специализацию. Тем более что одно терпение или систематичность тренировок не всегда помогают преодолеть «плато». Для этого иногда приходится менять метод тренировки, так как к прежнему способу возникает привыкание. Новый способ тоже не сразу приводит к прогрессированию в овладении действием и, вступая в противоречие с укоренившимся способом, может привести к временному ухудшению качества выполнения действия.



Во-вторых, форма кривой зависит от сложности разучиваемого действия: чем оно сложнее, тем более пологой будет эта кривая.

В-третьих, имеют значение индивидуально-типологические особенности обучающихся. Так, лица с подвижностью нервных процессов осваивают физические упражнения быстрее, чем лица с инертностью нервных процессов, поэтому в начале упражнения у первых кривая пойдет круто вверх, а у вторых — более полого. Однако затем движение кривой вверх у лиц с подвижными нервными процессами замедляется, а у лиц с инертностью продолжает подниматься, и в результате конечная точка кривой упражнения у тех и других может совпасть.

В-четвертых, успешность овладения двигательными действиями зависит от используемого в процессе обучения метода.

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

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

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

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

4.4 Стадии формирования двигательного умения (навыка)

Процесс формирования навыка условно разбивается на этапы, но их количество определяется разными учеными по-разному. В случае выделения трех стадий говорят о следующих:

- 1) Аналитический этап. На нем происходит вычленение и овладение отдельными элементами действия.
- 2) Синтетический этап. Происходит объединение элементов в единое целое.
- 3) Автоматизация. На основе упражнений действию придается плавность, нужная скорость, снятие напряжения, привлечение сознания к выполнению действий минимально.

Другие авторы выделяют несколько большее количество стадий:

1. Первая стадия. У обучающегося формируется понятие и зрительное представление о двигательном действии в целом, через внешние каналы (зрительный – показ, слуховой – объяснения). Пока смутно представлены мышечно-двигательные представления. Предварительно сформированный образ – костыль, от которого он по мере формирования навыка откажется.

2. Вторая стадия (или первая — в физиологических теориях) связана с начальным этапом выполнения разучиваемого действия, поиском тех двигательных (межмышечных) координаций, которые обеспечат выполнение двигательной задачи (вспомним, как человек учится удерживать равновесие при обучении езде на велосипеде). В начале овладения двигательным действием наблюдается много ошибок зрительного опознания ситуации, очень продолжительны поисковые операции, спортсмены чаще ориентируются на случайные, а не на ведущие в данной ситуации признаки.

Задача этой и последующей стадии — научиться следовать предъявленному образцу. В движение на этом этапе еще включаются и ненужные мышечные группы, однако это может иметь и положительную роль - мышцы-антагонисты активно вмешиваются в движение, тормозя его, что позволяет вносить коррективы по ходу его осуществления. не в каждом случае напряжение мышцы-антагониста следует рассматривать как несовершенство координации: в ряде случаев их одновременное напряжение представляет собой выражение специальной формы координации.

Эта физиологическая картина дополняется психологической, сопровождающейся эмоциональной реакцией на новизну, избыточным возбуждением волевого усилия, наличием неуверенности, а в ряде случаев — боязни. Все это приводит к защитным двигательным реакциям, к скованности. Контроль над действиями осуществляется за счет дистантных анализаторов (зрение и слух), а мышечные ощущения, возникающие при выполнении упражнения, дифференцируются еще слабо. Представление о двигательном действии уточняется на этом этапе за счет «внешней» обратной связи.

То, что секреты навыков плавания или велосезды и т. п. заключаются не в каких-нибудь особенных телодвижениях, а в особого рода ощущениях и коррекциях, объясняет нам, почему эти секреты не удастся растолковать никаким показом (а любое движение всегда можно показать) и почему они совершенно и пожизненно забываемы.

На этом этапе происходит «свертывание» внутренней речи, то есть вместо развернутой мысли, выраженной словами, человек использует одно- два слова, обозначающих ту или иную ситуацию или необходимое ответное действие. Это также ускоряет процесс принятия решения.

3. Третья стадия (вторая — у физиологов) характеризуется концентрацией возбуждения в тех нервных центрах, которые необходимы при управлении данным двигательным актом. точнее дифференцировать сигналы о совершаемом действии, особенно с проприорецепторов (рецепторы мышц). На этом этапе экстероцептивный контроль («внешняя» обратная связь) действует наравне с проприорецептивным контролем («внутренней» обратной связью). Постепенно устраняются защитные двигательные реакции, мешающие правильному выполнению двигательного действия.

Обучающийся уже понимает способы выполнения действия и достижения цели, но внимание еще напряжено и концентрируется в основном на движениях. При переключении же внимания на окружающую обстановку, партнеров и т. п. качество действия ухудшается. В результате исключения ненужных мышечных групп, своевременного включения мышц в работу и их выключения, расслабления мышц-антагонистов возникает экономность движений, что сказывается и на их энергетической стоимости. Однако при утомлении, при психическом напряжении даже на фоне упроченного навыка снова могут появиться напряжения ненужных мышечных групп. Ярким примером этого может служить высывание языка детьми при выполнении физических упражнений, когда они очень стараются

4. Четвертая стадия — автоматизация действия. Техника движения выполняется стабильно. Контроль над движениями осуществляется в основном за счет проприорецептивных сигналов, а зрительная обратная связь отходит на второй план. Разгружается сознательное внимание от второстепенных по смыслу деталей. Однако при этом зрительный контроль остается как регулятор и по мере надобности используется обучающимся.

5. Пятая стадия в теории физического воспитания связывается с формированием умений высшего порядка, под которыми понимают умение варьировать техникой навыка в зависимости от условий его выполнения. Например, дискбол или копьеметатель должны учитывать направление ветра. Если ветер встречный, то угол выброса снаряда следует уменьшить (чтобы снизить сопротивление ветра полету снаряда), а если ветер попутный, то этот угол нужно увеличить (ветер будет дуть «в спину» снаряду, увеличивая дальность его полета).

Лыжники высокой квалификации могут перестраивать технику попеременного двухшажного хода сообразно изменившимся условиям гонки, например, на мягкой лыжне, когда ухудшается скольжение и уменьшается сцепление лыж со снегом. В этом случае лыжники увеличивают угол посадки, идут в более высокой стойке, толчок ногой производят под более тупым углом, что позволяет им избежать проскальзывания и полностью использовать силу мышц ног при отталкивании. Вносятся изменения в координацию движений рук и ног: если при передвижении по твердой лыжне толчок рукой опережает толчок ногой, то при передвижении по мягкой лыжне толчок рукой и ногой производится одновременно, что также уменьшает возможность проскальзывания при толчке ногой.

В одном соревновании чемпион мира по спортивной гимнастике М. Воронин при выполнении упражнения на кольцах не совсем удачно выполнил элемент, предшествующий соскоку. Поскольку в

связи с этим у него не было уверенности в том, что удастся еще лать двойное сальто, которым завершалось упражнение, гимнаст выполнил другой, не менее сложный соскок сальто с поворотом на 360 градусов.

Умение высшего порядка связано и с находчивостью спортсмена, его умением заменить в случае необходимости один элемент упражнения другим.

В окончании отметим, что осуществление двигательных навыков требует вегетативного обеспечения. Однако формирование вегетативного компонента навыка часто не совпадает по времени с окончанием формирования двигательного компонента навыка: при простом двигательном компоненте первый отстает по темпам формирования, при сложном двигательном компоненте — опережает его.

Методическая последовательность формирования навыков. Этапы формирования навыка задают определенную методическую последовательность:

1. Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.
2. Формирование знаний о сущности двигательного действия. Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого - выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения.

Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий, называются основными опорными точками (ООТ).

Первые попытки выполнения обычно сопровождаются повышенным напряжением всего двигательного аппарата, лишними движениями, замедленным и скованным выполнением. Это вполне нормальная ситуация, так как ученику необходимо держать под усиленным контролем все основные опорные точки, т.е. те элементы, фазы двигательного действия, которые определяют успешность самого действия и требуют концентрации внимания при исполнении. При первоначальных попытках очень важно своевременно использовать методы и приемы обучения, помогающие ориентироваться в управлении движениями. Выполнять действия следует в стандартных условиях, так как любые изменения могут ухудшать качество исполнения.

При завершении попытки выполнить действие следуют анализ и оценка его выполнения и постановка задач по совершенствованию действия при следующей попытке.

3. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ. Эти представления должны включать:

- А) зрительный образ двигательного действия, возникаемый на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;
- Б) логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д.;
- В) двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

4. Освоение изучаемого двигательного действия в целом. К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой ООТ сформированы необходимые знания и представления.

Весь процесс обучения двигательным действиям включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. Этап начального разучивания. Цель - сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

На данном этапе поочередно решаются следующие задачи:

1. Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения. Представления о технике у учеников формируются в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

2. Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия. В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений. Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

3. Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения).

4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия. Освоение действия может протекать без ошибок и с появлением ошибок. На этапе начального разучивания наиболее типичны (т.е. имеющие массовый характер) следующие двигательные ошибки: а) лишние, ненужные движения; б) искажение движения по амплитуде и направлению; в) нарушение ритма двигательного действия; г) закрепощенность движения.

Причинами ошибок могут быть: недостаточно ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств; влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

Основной путь исправления ошибок: необходимо указать на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить ученику дополнительные попытки овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корректирующие (в частности, контрастные) задания.

2. Этап углубленного разучивания.

Цель - сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи (могут решаться параллельно, одновременно)

1. Уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники.
2. Добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники.
3. Устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Используя метод целостного исполнения действия, необходимо в комплексе с ним широко применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств.

1. Применяются упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого двигательного действия.
2. Используются подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели возможно большее сходство с основной частью изучаемого движения. Например, ученик выполняет с трех шагов разбег и осуществляет отталкивание как в прыжках в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до высоко подвешенного предмета.
3. Длительность применения подводящих упражнений зависит от сложности разучиваемого двигательного действия и подготовленности занимающихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае произойдет забывание ранее выученного движения и эффект воздействия их снизится.

Эффективность использования различных упражнений (подготовительные, подводящие, имитационные) достигается при четком соблюдении следующих моментов: а) цели и задачи упражнения; б) структурная взаимосвязь с основными двигательными действиями; в) дозирование упражнений; г) контроль и самоконтроль выполнения.

В рамках одного занятия обучение на этом этапе необходимо планировать в первой половине основной части урока, когда еще не наступило значительное утомление.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Цель - Двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования. Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия.
2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.
3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.).
4. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Эти задачи могут решаться как одновременно, так и последовательно, так как все они тесно взаимосвязаны.

На этом этапе увеличивается количество повторений в обычных и новых, непривычных условиях, что позволяет вырабатывать гибкий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка (гимнастический, игровой и др.) должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

4.5 Оптимизация процессов формирования умений и навыков

Функции преподавателя в процессе обучения движениям

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

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

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

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

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

б) организационный – включение занимающихся в ту или иную форму учебной деятельности (индивидуальную, групповую, соревновательную).

3 Контролирующая функция. Процесс овладения спортивными упражнениями требует систематического контроля и оценки результатов деятельности занимающихся. Важно добиться, чтобы оценка стимулировала их к качественному овладению упражнениями.

4 Анализ складывающихся ситуаций. На этом этапе педагог оценивает исходное состояние знаний занимающихся, их отношение к обучению, интересы, готовность к усвоению новых упражнений, а также объективные условия обучения (материальная база, тренажеры и др.). Лишь выяснив все элементы ситуации обучения, педагог может адекватно поставить задачи перед занимающимися. Он должен иметь не только собственные представления об изучаемом упражнении, но и знать, какими представлениями обладает обучаемый. Преподаватель должен встать на точку зрения обучаемого, предвидеть возможные затруднения в его деятельности, понять, как ученик воспринимает определенную ситуацию, объяснить, почему он действует так, а не иначе, и как надо ему действовать.

5 Проектирование учебной деятельности занимающихся. Отбирая и контролируя учебные задания, педагог должен предусмотреть, чтобы они были значимыми и посильными для обучаемых, дифференцировать учебную работу своих учеников в зависимости от уровня их подготовки, а также наметить содержание и форму помощи занимающихся, определить, каким образом организовать деятельность учащихся, учитывая их взаимоотношения.

6 Оценка результатов деятельности занимающихся направлена, прежде всего, на мотивирование занимающихся в их дальнейших занятиях, вселение в них чувства уверенности в свои силы и свои возможности даже несмотря на неудачи. Оценка должна вносить свой вклад в регуляцию действий занимающихся, раскрывать перед ними причины успехов и неудач при овладении спортивными упражнениями. Итоговый анализ результатов деятельности занимающихся имеет значение и для педагога, поскольку позволяет ему осуществлять глубокую диагностику знаний и умений, отношений и интересов занимающихся, а также вносить коррективы в свою дальнейшую работу.

Итоговый анализ результатов деятельности занимающихся должен проводиться как в конце каждого занятия, так и после каждого соревнования, что требует от педагога определенного такта, чтобы у занимающихся повышался интерес к осваиваемому учебному материалу и к спорту в целом. Основным условием осуществления названных функций является контакт и взаимопонимание преподавателя и занимающихся.

Предпосылки к обучению спортивным упражнениям. В силу специфичности спортивной деятельности складывающиеся в процессе обучения отношения между спортивным педагогом и занимающимся не должны сводиться к отношению типа «передатчик-приемник». Отношения между педагогом и занимающимися должны иметь двусторонний характер, предполагающий высокую осознанную активность со стороны обучаемых. Процесс обучения должен сопровождаться стимуляцией внешней и внутренней активности занимающихся. Для успешного овладения спортивными упражнениями необходимо создание трех предпосылок:

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

Двигательная, в том числе координационная готовность. Прочность и скорость разучивания нового упражнения определяются быстротой развития ориентировочной основы. При наличии у обучаемого необходимых и достаточных представлений по всем основным опорным точкам формируется прочная ориентировочная основа действия. Двигательные представления развиваются у занимающихся в процессе овладения все новыми и более сложными упражнениями. Особенно это

характерно для тех видов спорта, в которых необходимо осваивать большое количество упражнений. Богатый двигательный опыт спортсмена способствует более быстрому созданию ориентировочной основы действия и, следовательно, освоению его. В таких видах спорта, как гимнастика, акробатика широко используются подводящие упражнения, предназначенные для создания необходимого двигательного представления у обучаемого. Недостаточная двигательная готовность при разучивании упражнений может привести к тем же последствиям, что и при недостаточной физической готовности.

Психическая готовность, ядром которой является мотивация учебной деятельности занимающихся. Успешность, обучения двигательному действию достигается в том случае, когда достижение цели становится доминирующим мотивом учения. В этой связи перед педагогом стоит задача формирования у занимающихся необходимой мотивации учения. В структуру психической готовности к обучению, наряду с мотивационным компонентом, понимаемым как «хочу» и «надо», следует включить и волевой компонент, понимаемый как «могу». Такой компонент психической готовности возникает на базе физической и двигательной готовности.

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

Роль сознания и мышления в двигательном обучении. Говоря о роли сознания в управлении произвольными актами, необходимо выделить два аспекта: осознанность произвольных двигательных актов и сознательный характер их планирования. Прежде чем выполнять, надо знать, что и как выполнять, т. е. создавать у занимающихся представление об изучаемом движении. Освоению упражнения должно предшествовать созданное представление, выполняющее программирующую и регулирующую функции. Разучивание двигательного действия должно носить характер сознательных попыток воспроизвести его программу. В случае подражания опытному мастеру новичок опирается на сознательное, целенаправленное наблюдение образца разучиваемого действия, формируя у себя таким путем представление о нем.

В то же время отчетливая осознанность не обязательно сопутствует всем произвольным движениям в составе двигательного действия. Это наблюдается, в частности, при автоматизации действий.

Поскольку мышление протекает в форме облечения мыслей в слова и фразы, большая роль в овладении двигательными действиями принадлежит речи. Использование слов для обозначения действий, для обозначения контролируемых в каждый момент выполнения упражнения элементов и поз создает своеобразную словесно-смысловую мелодию, наподобие кинетической мелодии, отражающей ритм мышечных напряжений по пространственным, силовым и временным параметрам. Слова-самоприказы, следующие друг за другом в строго определенной последовательности, становятся обязательным компонентом двигательного стереотипа.

Роль сознательности и мышления в формировании двигательных действий неоднократно выявлялась в экспериментах. Показано, что выработка у обучающихся навыков при знании их программы обучения происходит в несколько раз быстрее, чем без знания этой программы. Установка обучающимися движений на «прочувствование» способствует правильному восприятию и оценке техники выполняемого действия.

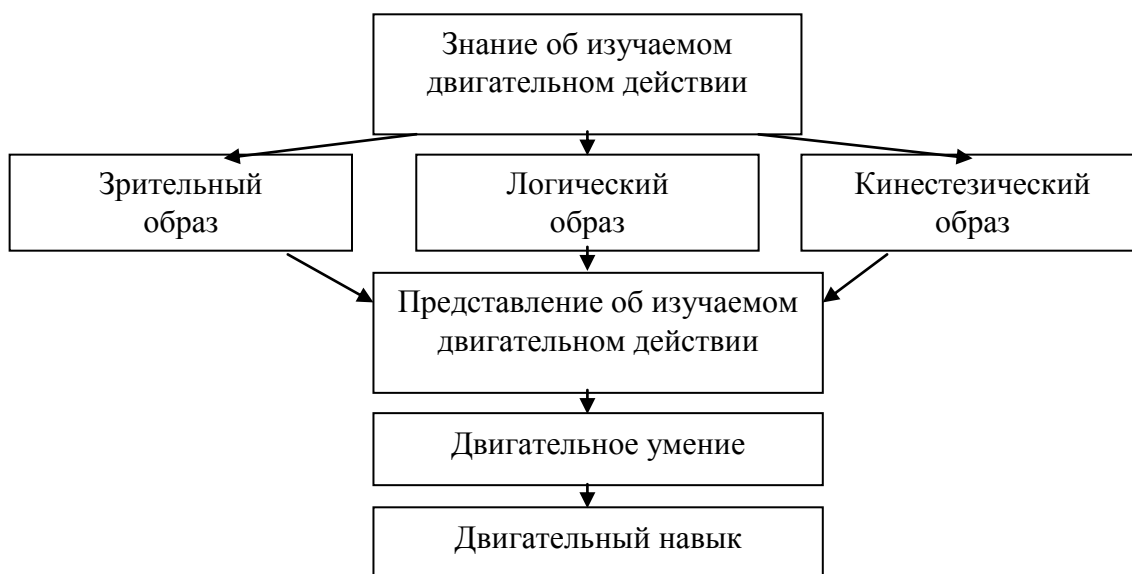
Следует, однако, иметь в виду, что осознание движений не только ускоряет выработку навыков, но и тормозит. Все зависит от того, на что обращает внимание человек при контроле движений. Если внимание обращается на внешние характеристики движений — амплитуду, темп, направление усилия, то это ускоряет формирование навыка. Если же делается попытка осознать внутреннюю структуру движений, скоординировать сокращения отдельных мышечных групп в единое двигательное действие, то это замедляет выработку навыка.

Для создания представления об изучаемом действии используются показ, рассказ о применяемой технике выполнения упражнений, помощь, фиксация отдельных элементов, использование различных устройств.

Формирование представления о движении характеризуется следующим:

- на этапе начального разучивания упражнения создается общий, схематический, нерасчлененный преимущественно зрительный образ;

- на этапе углубленного детализированного разучивания осуществляется переход к расчлененному, детализированному зрительно-двигательному образу;
- на этапе закрепления и совершенствования действия создается свернутый обобщенный, преимущественно двигательный образ выполняемого действия.



При обучении новым упражнениям учителю важно знать, насколько правильно сформировано у занимающихся представление о двигательном действии.

Идеомоторная тренировка. Уже давно было замечено, что мысленное представление движения может вызвать это движение, но в ослабленной форме. Связано это с тем, что при думании о движении в соответствующие мышцы из двигательных центров мозга посылаются сигналы, увеличивающие напряжение мышц. Этот феномен получил название идеомоторного акта, или идеомоторной реакции.

В 1828 году маркиз де Шавре повторяет опыт Галля, показывающий, что одной мысли о движении достаточно, чтобы породить это движение. Он давал испытуемым в руку свинцовый шарик на нитке и просил зажать свободный конец нити между большим и указательным пальцами и вытянуть руку горизонтально. Затем он просил испытуемого закрыть глаза и вообразить себе, что шарик совершает то или иное движение (по прямой, по косой, круговое и т. д.), стараясь при этом удерживать кончик] нити неподвижно между пальцами. Через несколько секунд маятник начинал двигаться, а по окончании эксперимента ответ испытуемого подтверждал, что траектория движения маятника точно соответствовала мысленному образу, который он удерживал в течение эксперимента.

Еще в 30-х годах XX века было выявлено, что мысленное воспроизведение предстоящего двигательного задания приводит к лучшему выполнению этого задания. Эти факты привели А. Ц. Пуни к созданию концепции о тренирующем действии представления движений. Он со своими учениками показал, что тренировка путем представлений дает возможность строить, закреплять, совершенствовать и переделывать программы двигательных действий путем мысленного выполнения действий. Такая тренировка оказывает значительный эффект в развитии точности движений, максимального темпа движений и мышечной силы. Еще больший эффект достигается в том случае, если предварительное представление разучиваемого действия сочетается с практическим его выполнением.

Особое значение идеомоторная тренировка приобретает в случае невозможности осуществлять двигательные действия (болезнь, травмы). В этих случаях мысленное выполнение двигательных действий способствует сохранению, быстрому восстановлению и даже совершенствованию двигательных навыков.

На первых этапах идеомоторной тренировки имеется скрытая фаза, во время которой реальное выполнение двигательного действия дает больший эффект, чем в сочетании с мысленными представлениями. Такая задержка в тренирующем влиянии представления движений связана, очевидно, с тем, что адекватный образ реального действия формируется не сразу.

Идеомоторная тренировка наиболее эффективна на ранних стадиях освоения навыка и в том случае, если она непродолжительна (не более 5 минут).

Кроме того, идеомоторная тренировка наиболее эффективна при овладении сложнокоординированными движениями.

Идеомоторную тренировку целесообразнее проводить не в бодрствующем состоянии (при оптимальной активности корковых центров), а в состоянии неглубокой отрешенности, полусне, когда человек становится более восприимчивым к усвоению программы разучиваемых действий.

Если же идеомоторная тренировка проводится в бодрствующем состоянии, то мысленное выполнение действий целесообразно сопровождать проговариванием выполняемых элементов, движений вслух, а затем «про себя», во внутренней речи, акцентируя внимание на так называемых опорных пунктах, трудных моментах или недостаточно закрепленных элементах действия.

Тренирующее действие представления движений (идеомоторная тренировка) может иметь и отрицательный эффект, если у спортсмена имеется недостаточная полнота образа действия, а также если мысленное воспроизведение действия выполняется с ошибками.

На данный момент продолжают попытки выяснить, на каком этапе обучения двигательным действиям идеомоторная тренировка наиболее эффективна. Однозначного ответа не получено. Одни авторы выявили, что наибольший эффект от ее использования достигается на начальном этапе обучения, другие — что на стадии совершенствования, когда спортсмены уже достаточно знакомы с движениями, третьи утверждают, что она эффективна на любой стадии обучения.

Роль повторения и памяти в двигательном научении. Формирование умений не может происходить без анализа ощущений с внешних и внутренних рецепторов. Однако отчетливость этих ощущений наступает не сразу. Требуется повторение раздражителя, которое повышает чувствительность анализатора (абсолютную и дифференцировочную) за счет снижения порогов обнаружения и различения.

Моторное научение основывается на анализе не только внешних ощущений — слуховых, зрительных, но и внутренних — проприорецептивных. Вызвать же эти мышечно-суставные ощущения нельзя иначе, как только совершив само движение. В этом состоит и специфичность, и сложность моторного научения. Для того чтобы «прочувствовать» движение, его надо выполнить, но сделать это сразу невозможно, так как движение должно базироваться на правильных двигательных представлениях, а их еще нет. С увеличением числа повторений информация о ранних и менее точных попытках стирается из памяти, а удельный вес последних, более правильных попыток увеличивается. Анализ выполняемых движений приводит к тому, что при повторении действие не остается неизменным; при правильно организованном обучении оно совершенствуется. При каждом новом повторении что-нибудь изменяется, отсекается как ненужное. Таким образом, повторение необходимо при создании условий для анализа разучиваемого двигательного действия. Без такого анализа невозможно внести коррекцию в программу двигательного действия, расставить акценты в контроле над теми или иными его элементами.

Последовательные шаги при беге опытного спортсмена так же неотличимы друг от друга, как монеты одной и той же чеканки, но эта одинаковость получается не оттого, что мозг бегуна прилачился посылать мышцам ног совершенно одинаковые двигательные импульсы, а только за счет **безупречной поправочной работы его сенсорных коррекций**. Более того, точно установлено, что если бы в мышцы в самом деле были посланы подряд десять совершенно одинаковых между собой серий двигательных импульсов, то из этого получились бы в лучшем случае десять уродливых шагов, не похожих ни друг на друга, ни на движения бега вообще. В худшем, но вполне возможном случае бегущий просто потерял бы равновесие и упал на втором же шаге. Там, где нужно было бы срочно и точно отразить какую-нибудь неожиданную внешнюю силу, вызванную неровностью дорожки, скользким местом и т. п., его мозг продолжал бы упрямо и слепо печатать свои однообразные штампы, лишённые всякой приспособительности.

Очевидно, что при многократном повторении происходит закрепление в памяти следов от успешного выполнения двигательного действия в предыдущих попытках. От количества даже механически совершаемых движений с заданной амплитудой зависит их запоминание и точность последующего воспроизведения. Правда, слишком большое число повторений подряд может оказать отрицательное влияние на эффект заучивания, вследствие того что процесс упражнения становится монотонным и притупляет внимание обучающегося.

Двигательный навык осваивается лучше, если спортсменам до тренировки говорят, что они должны запомнить определенное движение. Одни действия обычно запоминаются легче, другие — труднее. Прерывистые движения, неритмичные по характеру, труднее освоить, чем плавные и ритмичные.

Роль обратной связи в разучивании двигательных действий. Процесс обучения и научения происходит успешнее, если человек видит результаты совершаемых им действий, если к нему поступает информация о параметрах движения, его направлении и т. п., то есть если он обладает обратной связью. Например, запоминание протяженности движения происходит лучше, если обучающийся получает указания о допустимых ошибках (внешняя обратная связь). Однако получение обратной связи по внешним каналам часто бывает невозможным, поэтому спортсмен должен научиться пользоваться и внутренним каналом обратной связи, то есть информацией, поступающей с проприорецепторов вестибулярного аппарата. А это требует анализа возникающих ощущений, или, как говорят тренеры, «прочувствования» движений.

Однако, повторение «вслепую», только при использовании внутреннего канала обратной связи (ориентации на свои ощущения), может привести не к устранению, а к усугублению ошибок, к их закреплению. В этом легко убедиться, если исключить зрительный контроль над воспроизведением движения определенной протяженности и переключиться только на сигналы, поступающие с проприорецепторов. Например, при воспроизведении амплитуды, равной 20 угловым градусам, несколько раз подряд (от 5 до 10) при закрытых глазах с каждой попыткой отклонения от заданной амплитуды будут все большими, что свидетельствует об увеличении ошибки воспроизведения. Это происходит вследствие «стирания» еще не закрепившегося в памяти заданного эталона, так как испытуемый не получает объективной обратной связи о правильности воспроизведения им заданной амплитуды.

На первых стадиях овладения двигательными действиями ведущая роль принадлежит внешней обратной связи (зрительной и речевой), по мере же формирования навыка все большую роль приобретает внутренняя обратная связь, так как повышается роль мышечного чувства, и оно может обеспечить большую точность движений, чем зрительный контроль. Сочетание внешней и внутренней обратной связи помогает корректировать представления спортсмена о правильности совершаемых им действий.

В исследованиях А. Г. Рафалович, посвященных овладению равномерным по времени пробеганием дистанции от 800 до 3000 м по 400-метровым кругам, было убедительно показано, что лучшего результата бегун достигает тогда, когда, завершая очередной круг, сперва сам сообщает вслух предполагаемую длительность своего бега в секундах, а затем получает информацию извне (от тренера) о фактическом, зарегистрированном по секундомеру, времени прохождения круга. Это позволяет ему, сопоставляя обе оценки, определять величину отклонения от намеченного времени равномерного прохождения дистанции и вносить соответствующие коррективы в свои действия непосредственно в процессе бега. Ориентирами же в этом плане для бегуна служат ясные для сознания признаки: ощущения силы заднего толчка, длины и частоты беговых шагов. Впоследствии в условиях лабораторных экспериментов <...> было также установлено, что формирование двигательных навыков идет успешнее в тех случаях, когда после каждого выполнения действия самооценка испытуемого сопоставляется с объективной оценкой экспериментатора.

В результате научение приводит к тому, что у спортсменов формируются специфические ощущения: «чувство скорости», «чувство льда», «чувство штанги», «чувство мяча» и т. п. Помню, в детстве, присутствуя на соревнованиях по легкой атлетике, я несказанно удивился, когда известный спринтер, на вопрос товарища по команде: «Ну, как ты думаешь, за сколько пробежал сотку?», — ответил, не задумываясь: «За десять и четыре десятых (секунды)». Я тогда подумал, откуда он это может знать, ведь судья-информатор еще не объявил результаты. Через некоторое время результаты бега были объявлены, и прогноз спринтера оказался точным.

Чем сложнее выполняемая деятельность, тем большее внимание должно уделяться комбинированию различных видов внешней обратной связи, то есть сочетанию показа и объяснения допущенных при выполнении двигательного действия ошибок. При этом надо не просто указать ошибку, но создать условия для осознания ее спортсменом. В этом случае ошибочное действие противопоставляется

правильному, что позволяет избежать произвольного запоминания ошибки и ее последующего воспроизведения.

Пояснение педагога в качестве внешней обратной связи предпочтительнее для людей экстравертированного типа. Интроверты предпочитают внутренний самоконтроль, основанный на анализе собственных ощущений при выполнении действия и его результатов. На начальных этапах обучения потребность в срочной обратной связи больше, так как на этих этапах затруднен самоконтроль из-за несформированности образов и эталонов. На последующих этапах нужнее отсроченная обратная связь и контроль.

Первые этапы обучения требуют систематического контроля над двигательными действиями. На последующих этапах оптимальным будет эпизодический контроль по потребности обучающегося.

На первых этапах обучения требуется информация о совершаемом двигательном действии «по частям» — о ходе каждого элемента действия, так как система целостного самоконтроля еще не сформировалась. На последующих этапах обучающийся переходит на информацию «в целом», то есть требует сведений о совершаемом двигательном действии как о целостном акте. Этот переход совершается раньше у интровертов, чем у экстравертов.

При организации срочной информации, поступающей к обучающемуся, нужно предоставлять в его распоряжение только необходимую в данный момент для управления действиями информацию. Принцип «чем полнее информируется обучающийся о результатах совершаемых им действий, тем лучше» не всегда подходит.

На начальном этапе обучения ведущая роль в коррекции движений принадлежит внешней обратной связи (зрительному отображению выполняемых действий), затем ведущее положение переходит к внутренней обратной связи, то есть к мышечному чувству, по И. М. Сеченову.

Роль ошибок в научении. Вопрос о роли ошибок в научении широко дебатировался в психологической и педагогической литературе.

Одна из точек зрения состоит в том, что ошибочные, неудачные действия не заучиваются, не запоминаются, тогда как удачные решения двигательной задачи, напротив, имеют тенденцию запечатлеваться прочно. В этом видят проявление закона эффекта. Правильнее, наверно, было бы сказать, что удачные действия, подкрепляемые положительными эмоциями, имеют больше шансов быть закрепленными, чем неудачные. Иначе откуда бы возникали закрепленные и автоматизированные ошибочные решения двигательной задачи?

Некоторые ученые считают, что обучение возможно и без ошибок, если создать тренажеры, исключая с помощью обратной связи ошибки в движениях. Однако переводить весь процесс обучения на этот метод приборного контроля над параметрами движения вряд ли разумно, так как он содержит в себе и негативные стороны. Одна из них состоит в том, что такой метод обучения усыпляет бдительность и снижает активность учащихся. У. К. Ричмонд писал по этому поводу, что нет ничего более усыпляющего для ученика, чем уверенность, что каждый его ответ окажется правильным.

Другое дело, что ошибки должны приводить к решению задачи. Неправильные ответы или действия не должны походить на тупики в лабиринте, а должны служить ключами, которые помогают ищущему уму достигнуть цели. В связи с этим неправильные решения должны во время обучения даже специально предусматриваться, особенно если обучение носит творческий характер. Ведь только путем проб и анализа ошибок, удачных и неудачных действий можно найти собственный, присущий только данному субъекту стиль выполнения действий, технику выполнения упражнения. Следует учитывать и то обстоятельство, что ошибка может лучше сохраняться в памяти и это может способствовать процессу научения по принципу исключения («чего не надо делать»),

В. И. Алексеев, выдающийся тренер по легкой атлетике, использовал при разучивании упражнений следующий прием, основанный на контрасте. Сначала он показывал упражнение сам. После выполнения учениками этого упражнения он выбирал того, у кого были замечены ошибки, и просил этого ученика показать всем, как он это делает. Затем он указывал на допущенные ошибки и вызывал для показа упражнения того ученика, который выполнял его правильно, заключая: «Вот так надо делать; попробуем еще раз».

Однако копирование, выполнение действия под общую мерку должно касаться лишь простых и элементарных движений. При сложных действиях, создаваемых в процессе творчества, даже полная ориентировочная основа действия не должна, по-видимому, исключать поисковые (ошибочные)

движения, т.к. их анализ дает полезную информацию для осознанного формирования навыков по методу контраста с правильными действиями.

Роль методов обучения в успешности формирования двигательных навыков. Методы обучения — показ, описание, исполнение — существенно влияют на эффективность запоминания разучиваемых двигательных действий. Точность воспроизведения статичных положений тела на основе кинестетического восприятия значительно выше, чем на основе зрительного восприятия. Лучшее запоминание наблюдается при непосредственном исполнении действия; наихудшее запоминание — при словесном описании двигательного действия. Однако двигательный навык, формирующийся при словесном объяснении, хотя и требует большего времени для своего образования, отличается более высоким качеством. И все же наилучший эффект в запоминании двигательных действий получается при сочетании различных методов обучения.

Эффективность заучивания «в целом» и «по частям» зависит от конкретных условий. Заучивание «по частям» имеет преимущество при большой сложности двигательного действия. Кроме того, при этом методе у обучающихся чаще всего возникает удовлетворение от достижения промежуточных целей, а положительный эмоциональный фон имеет большое значение при заучивании. Заучивание в целом требует большей затраты времени и сил до того, как проявятся его результаты, что требует от обучающегося терпения и целеустремленности. Однако чем выше осмысленность и связность материала, тем более эффективен целостный метод обучения.

При обучении «по частям» объем движений, содержащийся в одной части, должен быть оптимальным, средним, так как малый объем потребует много времени на запоминание увеличивающегося числа движений, а большой объем будет превышать предельный объем запоминаемого.

Распределенный метод заучивания дает лучший результат, чем концентрированный. Например, лучше 10 дней повторять двигательное действие по 20 раз, чем в один день повторять его 200 раз. Объясняется это тем, что при концентрированном методе могут развиваться либо утомление, либо монотония (от однообразия нагрузки), которые приводят к снижению интенсивности преднамеренного внимания и вследствие этого — к ухудшению запоминания. Правда, при распределенном методе важно учитывать интервалы между сериями повторений: они должны быть оптимальными по длительности, иначе след от предыдущего заучивания может исчезнуть. Длительность однократного заучивания и интервалы отдыха между заучиваниями индивидуальны для каждого учащегося.

Устойчивость и переделка умений (навыков) Сохранение навыков, то есть их устойчивость, в изменяющихся условиях соревнований (жаркая или холодная погода, наличие или отсутствие зрителей, задержка старта и т. д.) должно быть предметом особой заботы тренеров и спортсменов. Для этого на тренировках нужно моделировать по возможности эти условия, чтобы спортсмен адаптировался к ним. *Олимпийская чемпионка по прыжкам в высоту Л. Риттер рассказывала, что на каждой тренировке она с тренером моделировала разные ситуации, которые могли возникнуть в ходе соревнований. «Мой тренер создавал соревновательную интригу. Например, он объявлял определенную высоту и говорил мне: "Две твои соперницы уже взяли высоту. Если ты не возьмешь ее, ты выбываешь". Так мы могли повышать напряжение тренировки и максимально приближать ее к атмосфере больших соревнований. Когда мне удавалось уверенно взять высоту на тренировке, мой тренер мог подогреть ситуацию и сказать что-нибудь вроде: "В Корее сейчас дожди. Давай-ка как следует польем сектор из шланга и будем прыгать, имитируя ситуацию дождя". Затем он мог развернуть прыжковую яму и сказать, что мы должны быть готовы к перемене ветра... Постепенно у нас сложилась целая система подготовки к выступлениям в разных погодных условиях»*

Быстрота исчезновения навыков и их компонентов при отсутствии упражнения или перерывах в их использовании определяется их видом. Сенсорные навыки исчезают быстрее, чем двигательные, более сложные — быстрее, чем простые. При длительном перерыве вегетативные компоненты навыка исчезают полностью, а двигательные остаются. Особенно это относится к грубой схеме упражнения, которая может сохраняться годами. Исчезают только тонкие дифференцировки.

Разрушение старого навыка происходит быстрее, если обращать внимание на детали, структуру двигательного действия, то есть если переводить процесс выполнения упражнения из мало осознаваемого в полностью осознаваемый.

Интерференция. В процессе тренировочных занятий часто (особенно у спортсменов) возникает необходимость разучивать несколько двигательных действий. При этом в процессе обучения после выполнения одного двигательного действия сразу же за ним следует освоение другого, сходного или отличного по отношению к первому. В связи с этим возникает взаимное влияние действий друг на друга, как отрицательное, так и положительное.

Если устойчивость двигательных компонентов навыка препятствует его переделке (или образованию нового навыка, имеющего сходство с предыдущим упражнением по основной биомеханической структуре), то говорят об отрицательной интерференции. Если же предыдущий опыт способствует усвоению нового навыка за счет сходства ряда элементов (то есть включения этих элементов в новую структуру), то говорят о положительной интерференции.

В связи с феноменом отрицательной интерференции одновременное разучивание двух двигательных действий увеличивает число занятий, необходимых для достижения определенного критерия обученности, по сравнению с последовательным обучением.

Деавтоматизация. Нарушение структуры двигательного навыка принято связывать с его деавтоматизацией. Ухудшение сформированного двигательного действия (и временное, и постоянное) может быть следствием многих причин, как внешних, так и внутренних.

Нередко происходит нарушение структуры навыка (его деавтоматизация) тогда, когда человек начинает сознательно анализировать и контролировать свое действие. Многое здесь зависит от того, привык или не привык спортсмен анализировать заучиваемые действия. Установлено, что попытка человека проанализировать выполнение уже выученного действия приводит к разрушению структуры действия сформировавшегося стереотипа. Если же человек приучался с первых шагов освоения двигательного действия анализировать свои движения, то преднамеренное привлечение внимания к его выполнению не разрушало динамический стереотип, он по-прежнему выполнялся с высокой эффективностью.

Деавтоматизация нужна в том случае, когда требуется разрушить старый навык, препятствующий формированию нового, или когда требуется внести корректировку в технику старого. Однако практически дело сводится к прекращению выполнения данного действия, то есть к примитивному сведению на нет сформировавшихся отношений между движениями, забыванию кинетической мелодии.

Воспроизведение обучающимися разучиваемого двигательного действия.

Актуализация хранящихся в памяти знаний и умений в значительной степени определяет успешность процесса обучения, ибо без тренировки процесса воспроизведения хранящиеся в памяти сведения и образы остаются мертвым капиталом. Нередко же тренеры не только не развивают у обучающихся способность к воспроизведению, но и вообще мало задумываются над тем, что остается в памяти обучающихся после показа и объяснения им двигательного действия. Такие тренеры наивно полагают, что сколько спортсмену дано сведений, столько и усвоено, осталось в памяти. В действительности это далеко не так. Например, после однократного показа или двукратного словесного описания обучающимся какой-либо позы восприятие, запоминание и воспроизведение элементов, из которых она состоит (положение головы, рук, туловища, ног), составляет: в младших классах 53—65% при описании и 65-70% при показе, в средних классах 64-66% при описании и 75-80% при показе и в старших классах 72-85% при описании и 82-89% при показе.

Существуют выраженные индивидуальные различия в том, как спортсмены осваивают материал, особенно в ориентирах, которыми они пользуются при овладении двигательными навыками. Одни овладевают движениями лучше всего при просмотре кинофильма, для других более эффективно прослушивание и обдумывание подробного словесного анализа упражнения и, наконец, третьи после получения самого общего представления о задаче приобретают «чувство движения» непосредственно в ходе его практического исполнения. Некоторые спортсмены могут успешно применять сочетание этих различных видов информации для овладения упражнениями и совершенствования в них.

Тренер должен приспособить свои методы обучения к индивидуальным особенностям воспитанника. Для того чтобы определить, на что ориентируется спортсмен при овладении новым упражнением, тренер может просто его расспросить, а затем понаблюдать за эффективностью его деятельности после применения различных типов стратегии обучения.

Законы формирования навыков. Многие из того, что будет сказано ниже, уже упоминалось в ходе рассмотрения вопросов формирования навыков, и здесь мы суммируем основные моменты, рассмотренные нами в ходе темы.

Формирование двигательного навыка протекает в соответствии с рядом законов: закон изменения скорости в развитии навыка, закон «плато» (задержки) в развитии навыка, закон отсутствия предела в развитии навыка, закон угасания, закон переноса навыка и др.

1. Закон изменения скорости в развитии навыка. Навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления. Неравномерность имеет две разновидности:

а) в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Подобная неравномерность характерна для обучения сравнительно легким действиям, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали;

б) в начале обучения качественный прирост навыка незначителен, а затем он резко возрастает.

Подобная неравномерность характерна для обучения относительно сложным действиям, когда внешне незаметные качественные накопления только с течением времени могут проявить себя в виде повышения уровня владения действием.

2. Закон «плато» (задержки) в развитии навыка. Длительность задержки в развитии навыка может быть самой разнообразной. Она обусловлена двумя причинами:

а) внутренней, которая характеризуется протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка;

б) внешней, вызванной неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития физических качеств.

Если причина появления задержки в развитии навыка определена правильно, то для ее преодоления потребуется только время (внутренняя причина) или существенное изменение средств, методов и методических приемов обучения (внешняя причина).

3. Закон угасания навыка. Он проявляется, когда длительное время не повторяется действие. Угасание навыка происходит постепенно. Вначале навык не претерпевает качественных изменений, но ученик начинает испытывать неуверенность в своих силах, что иногда приводит к срывам в исполнении действия. Затем теряется способность к точной дифференцировке движений, нарушаются сложные координационные отношения между движениями, и в конечном счете ученик теряет способность выполнять некоторые сложные действия. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

4. Закон отсутствия предела в развитии двигательного навыка.

Совершенствование двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

5. Закон переноса двигательного навыка. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос навыков.

Положительный перенос - это такое взаимодействие навыков, когда ранее сформированный навык способствует, облегчает и ускоряет процесс становления нового навыка. Основным условием положительного переноса навыка является наличие структурного сходства в главном звене техники двигательных действий.

Отрицательный перенос - это такое взаимодействие навыков, когда, наоборот, уже имеющийся навык затрудняет образование нового двигательного навыка. Это происходит при сходстве в подготовительных фазах движений и в его отсутствие в основном звене.

Отрицательное взаимодействие навыков можно в значительной мере снизить или вообще устранить, если преподаватель указывает ученику те основные опорные точки (ООТ), в которых нежелателен перенос, а ученик осознанно их отрабатывает.

Закономерности переноса двигательных навыков следует строго учитывать при определении последовательности (очередности) освоения техники разнообразных движений, особенно в таких видах, как легкая атлетика, гимнастика, акробатика и др.

ГЛАВА 5. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТА

5.1 Спортивные команды как малые группы и коллективы

Группа — это совокупность людей, связанных друг с другом каким-то признаком. Этот признак может быть условным (объединение людей по полу, возрасту, профессии и т. п.) и реальным (объединение людей в связи с общими интересами, целями). В соответствии с этим группы людей также делят на условные, или статистические (например, возрастно-половые, профессиональные), и реальные, или контактные, объединенные временем и местом общей деятельности. В дальнейшем речь пойдет в основном о реальных (контактных) группах, какими являются спортивные команды.

Группы, в которых все участники так или иначе знакомы и взаимодействуют друг с другом и относительно невелики по количеству участников, относят к так называемым малым группам. Спортивная команда как реальная малая группа характеризуется общей для всех членов группы целью. 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.

Взаимодействие членов команды является еще одной ее характеристикой как малой группы. Ведь большая цель может быть достигнута, как правило, только при взаимопомощи членов команды. Собственно, условия взаимодействия членов группы часто ставятся той целью, к которой стремятся спортсмены. Нельзя получить удовольствие от игры в футбол, хоккей и т. п., играя с самим собой. Нельзя и выиграть игру, если каждый будет рассчитывать только на себя. Поэтому взаимодействие — необходимая черта эффективных действий малой группы и спортивной команды.

Важным признаком малой группы является чувство сопричастности к ней у ее членов (особенно характерно это для коллективов).

Несмотря на то что цели спортивной команды, как правило, общественные (отстаивание чести общества, города, страны), они в то же время и личные, и узкогрупповые (победить в соревновании хочет именно данная общность спортсменов). В связи с этим еще одним признаком спортивной команды является ее сознательное выделение из окружения и относительная автономия ее жизни.

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

Примером диффузной группы может являться впервые собранная команда школы, 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 учеников из одного класса. В этой ситуации они могут стать эмоционально близкими друг к другу, потому что являются членами одной и той же вторичной группы.

Следующий уровень социальной зрелости группы — корпорация. 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 коллектив, когда группа подчиняет свою деятельность высоким общественным идеалам, когда она решает задачи, полезные для общества. Для спортсменов, образующих команду-коллектив, характерны:

- 1) вера всех, а не части команды, в достижение успеха;
- 2) сопереживание за успех или неудачу другого члена коллектива, то есть эмоциональное приобщение каждого спортсмена к команде как целому (отождествление себя с коллективом);
- 3) коллективистическое самоопределение, или избирательное отношение спортсменов, входящих в команду, к любым внешним влияниям, восприятие этих влияний сквозь призму ценностной ориентации команды (правда, это может иметь и отрицательные последствия — косность взглядов);
- 4) 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 личностно значимым для ее членов содержанием групповой деятельности, нередко имеющей асоциальный (а иногда и антисоциальный) характер.

В этом случае игроки могут рассуждать примерно так же, как один баскетболист из сборной США: «Я играю за себя. И вообще не считаю, что вхожу в состав американской команды. Я не патриот и отправляюсь в Мюнхен потому, что моя семья сможет извлечь из моего выступления там и из моей победы (если мы победим, конечно) пользу»

Спортивной команде как сформировавшемуся коллективу присущи следующие признаки:

Автономность — сознательная обособленность от окружения, которая достигается существованием ограничений на число членов, наличием групповых целей, единых ценностей, правил, традиций и т. д.

Сплочённость характеризуется наличием прочных взаимосвязей между членами коллектива, проявлением чувства «Мы».

Общегрупповая цель спортивной команды — достижение высоких личных и командных результатов. Именно общность цели характеризует спортивный коллектив.

Коллективизм — ценнейшее качество спортивного коллектива. Каждый член коллектива подчиняет личные цели общественно значимым.

Положение и роль каждого члена коллектива определяется спортивной подготовленностью и рядом личностных качеств, проявляющихся в отношении к спортивной деятельности, членам коллектива, вещам и окружающей действительности.

Дифференцированность и структурность. Взаимодействие членов коллектива в процессе решения задач порождает дифференциацию между его членами по выполняемым функциям, по личным контактам. Вторая характеристика — структурность, предполагающая создание связей и отношений между спортсменами и отдельными группами внутри коллектива.

Стабильность состава спортивного коллектива на протяжении длительного времени.

В социальной психологии выделяют еще референтные группы. Референтными, или эталонными, называются группы, чьи нормы, установки и ориентация не только принимаются человеком во внимание при организации своего социального поведения, но и становятся мотивом поведения. Будучи одновременно членом многих групп (так называемых групп принадлежности), человек стремится идентифицировать себя далеко не со всеми. Роль референтных групп состоит в том, что они задают некий стандарт (критерий), с помощью которого человек может оценивать себя и других, формируют его социальные ценности и установки. Принимая стандарты определенной группы в качестве эталонов своего поведения, человек вместе с тем претендует на признание его референтной группой.

5.2 Групповая динамика и феномены влияния группы

Групповая динамика (от др.-греч. δυναμῖς, dynamis — сила) — процессы взаимодействия членов группы, а также изучающее эти процессы научное направление.

Так как члены группы взаимодействуют и влияют друг на друга, в группе возникают процессы, отличающие её от совокупности индивидуальных лиц. Процессы групповой динамики это:

- образование подгрупп по интересам;
- возникновение лидеров;
- принятие групповых решений;
- сплочение и конфликты в группе;
- изменение ролей членов группы;
- воздействие на поведение;

По сути, это весь комплекс внутригрупповых социально-психологических процессов, феноменов, явлений, эффектов, раскрывающий психологическую природу существования малой группы, особенности ее жизнедеятельности, основные этапы ее жизненного пути и функционирования с момента зарождения до «умирания» и окончательного распада как единой, целостной общности.

Групповая интеграция обеспечивает психологическое единство членов группы, стабилизацию межличностных отношений.

Групповая дифференциация обеспечивает специализацию и иерархизацию деятельностных связей, вычленение групповых ролей, формирование групповых статусов.

Формирование групповых норм. В каждой группе существует целый свод неписанных правил и норм поведения, при отклонении от которых члены коллектива подвергаются гласному и негласному осуждению. Формирование собственных групповых норм является естественным процессом развития группы и перехода ее на более высокую стадию интеграции.

Сплочение. Одно из проявлений групповой динамики – групповая сплоченность – степень приверженности к группе ее членов, показатели которой: взаимные симпатии в межличностных отношениях, единство базовых ценностей, привлекательность групповых целей. Привлекательность команды, преданность её ценностям служат источником дополнительной мотивации спортсменов, вызывают желание отдать все силы для борьбы.

Срабатываемость – это слаженное, эффективное взаимодействие членов группы в условиях конкретной совместной деятельности. Признак сработанности группы – оптимальный темп работы, высокая продуктивность, точность и согласованность действий, взаимопонимание.

В ходе развития группы выделяют следующие стадии (фазы):

Период ознакомления— относительно короткий, характеризующийся развитием ориентировочных и исследовательских реакций членов группы. Имеет место повышенный интерес друг к другу, сдержанные и корректные поведенческие реакции.

Фаза формирования структуры — достаточно продолжительная, в ходе ее члены группы интенсивно общаются, выясняют позиции друг друга по значимым вопросам. В результате возникает структурный контур группы с признаками функционально-ролевой дифференциации и элементами коалиционирования.

Фаза ролевой ориентации— в ходе ее завершается формирование группы как целостной системы, обладающей определенной социально-психологической атрибутикой.

Развитие коллектива проходит через ряд этапов: номинальная группа, группа-ассоциация, группа-кооперация, коллектив.

1. Диффузная группа - в ней взаимоотношения опосредуются не содержанием групповой деятельности, а только симпатиями и антипатиями.
2. Ассоциация - группа, в которой взаимоотношения опосредуются только личностно значимыми целями.
3. Корпорация - взаимоотношения опосредуются личностно значимыми, но асоциальным по своим установкам содержанием групповой деятельности.
4. Коллектив - взаимодействия опосредуются личностно значимым и общественно ценным содержанием групповой деятельности (бригада, экипаж, расчет).

Несмотря на то, что проблема коллектива разрабатывалась в отечественной психологии преимущественно во время существования СССР, и как следствие подвергалась определенной идеализации, в западной психологии также были обнаружены феномены, близкие по характеру. Так, было обнаружено, что группы на разных стадиях развития обладают различной эффективностью при решении разнообразных задач. Например, на ранних этапах развития группа не в состоянии успешно решать задачи, требующие сложных навыков совместной деятельности, но ей доступны легкие задачи, которые можно разложить на составляющие. А вот следующий этап развития дает большой групповой эффект, но при условии личной значимости групповой задачи для каждого участника совместной деятельности.

Если все члены группы разделяют социально значимые цели деятельности, группа важна для каждого из ее членов, эффективность проявляется и в том случае, когда решаемые группой задачи не приносят непосредственной **личной** пользы членам группы. Более того, именно в группе может наблюдаться сверхнормативная активность – стремление членов группы добиваться высоких показателей сверхнеобходимого задания.

В коллективе оптимально могут сочетаться личные, коллективные и общественные цели и ценности. Замечена закономерность: чем ближе по уровню своего развития группа находится к коллективу, тем более благоприятные условия она создает для проявления лучших сторон личности и торможения того, что в ней есть худшего. И напротив, чем дальше группа по уровню своего развития отстоит от коллектива, (а ближе к корпорации), тем больше возможности она представляет для проявления в системе взаимоотношений худших сторон личности с одновременным торможением лучших устремлений.

Ролевая структура малой группы. Любая группа не является неким аморфным образованием. В любой группе, а в том числе и в спортивной команде существует определенная структура. Ролевая структура малой группы – это совокупность связей и отношений между индивидами, в зависимости от распределения между ними групповых ролей. Эта структура бывает как формальной, так и неформальной.

Групповая деятельность не может быть успешной, если функции, выполняемые каждым членом группы, не будут дифференцированы и согласованы друг с другом. Плох и другой вариант, когда все стремятся делать одно и то же; они будут только мешать друг другу. Эти простые истины иногда забываются спортсменами, и не только по их собственной вине: во многом этому способствует соперник, разрушающий наигранные связи. В этом случае каждый из игроков команды стремится взять на себя ведущую роль в атаке, защитники начинают играть на отбой, забывая, что атака начинается с их точного паса. В таком случае, например, в отчетах о матчах футболистов пишут, что на поле было 11 игроков, но не было команды.

К неформальным ролям можно отнести как роли, имеющие отношение к вертикали (лидер, уважаемые члены группы, отвергаемые и проч.), так и роли по вертикали, которые не отличаются статусом, а отражают те функции, которые тот или иной человек выполняет в этой группе. Например: инициатор, лидер, утешитель, ведомый, заводила, хулиган, примерный гражданин, координатор, шутник и прочее, прочее. Репертуар ролей, которые существуют в группе сильно зависит от той деятельности, которую осуществляет группа, хотя существуют и некоторые «универсальные роли», встречающиеся практически везде.

Феномены влияния группы

Конформизм — это «изменение поведения или убеждения в результате реального или воображаемого давления группы». Есть несколько разновидностей конформизма. Внешний конформизм называется уступчивостью, при которой человек подчиняется внешне, проявляет внешнее согласие, но остается при своем мнении и убеждениях. Обычно человек уступает требованиям окружения с тем, чтобы заслужить поощрение или избежать наказания. Однако часто человек начинает менять не только поведение, но и убеждения под влиянием большинства, что и было показано в классических экспериментах посвященных конформизму.

***Классические исследования конформизма.** Эксперимент С. Аша, рассматривавший давление группы, был осуществлен в 1951 г. и заключался в следующем. Группе студентов предлагалось определить длину предъявляемой линии. Для этого каждому давались две карточки — в левую и правую руки. На карточке в левой руке был изображен один отрезок прямой, на карточке в правой руке — три отрезка, причем лишь один из них по длине равный отрезку на левой карточке. Испытуемым предлагалось определить, который из отрезков правой карточки равен по длине отрезку, изображенному на левой карточке. Когда задание выполнялось индивидуально, все решали задачу верно. Смысл эксперимента состоял в том, чтобы выявить давление группы на мнение индивидов методом «подставной группы». Экспериментатор заранее вступал в сговор со всеми участниками эксперимента, кроме одного («наивного субъекта»). Суть сговора состояла в том, что при последовательном предъявлении всем членам «подставной группы» отрезка левой карточки они давали заведомо неправильный ответ, называя этот отрезок равным более короткому или более длинному отрезку правой карточки. Последним отвечал «наивный субъект», и было важно выяснить, устоит ли он в собственном мнении (которое в первой серии при индивидуальном решении было правильным) или поддастся давлению группы. В эксперименте Аша более одной трети (37%) «наивных субъектов» дали ошибочные ответы, т.е. продемонстрировали конформное поведение.*

Влияние в группе меньшинства. Благодаря феномену конформизма обычно побеждают взгляды большинства, однако *возможны* и ситуации, когда выигрывает меньшинство. Данные исследований говорят о том, что больше всего шансов добиться успеха появляется в определенных условиях. Если члены таких групп на занимают категоричную позицию, но последовательны в своем противостоянии, утверждают позицию согласующуюся с общественными тенденциями и активно знакомят большинство с пропандируемыми идеями, которые те ранее игнорировали, то они имеют на порядок больше шансов.

Социальная фасилитация (Social facilitation) — тенденция, побуждающая людей лучше выполнять задания в присутствии других.

Столетие назад психолог Норман Триплетт заметил, что гонцики-велосипедисты показывают лучшее время, когда соревнуются друг с другом, а не с секундомером. Прежде чем поделиться со всем миром своими догадками о том, что присутствие других побуждает людей к более энергичным действиям, Триплетт поставил один из самых первых лабораторных экспериментов по социальной психологии. Он обнаружил, что дети, которым предлагалось с максимально возможной скоростью сматывать леску спиннинга, работали быстрее, когда занимались этим наравне с другими, чем поодиночке.

Однако были и другие исследования, проводившиеся примерно в то же самое время, которые показали, что при решении определенных задач присутствие пассивных зрителей ухудшает результат. Присутствие других снижало эффективность при заучивании бессмысленных слогов, при прохождении лабиринта и при решении сложных примеров на умножение.

Исследователи завязали глаза шестерым участникам эксперимента, рассадили их в полукруг и надели на них наушники, оглушающие звуком оаций. Участники не могли слышать самих себя, а других — тем более. Их просили кричать и хлопать — то в одиночку, то вместе с группой. Люди, которым рассказывали об этом эксперименте, считали, что в группе испытуемые будут кричать громче, так как станут меньше стесняться. А каков был результат на самом деле? Результатом была социальная лень. Когда участники эксперимента верили, что вместе с ними кричат или хлопают еще пятеро, они производили на одну треть меньше шума, чем тогда, когда думали, что кричат и хлопают в одиночестве.

Социальная лень (Social loafing) — тенденция людей работать менее усердно тогда, когда они объединяют свои усилия ради общей цели, по сравнению с тем, когда они несут за свою работу личную ответственность.

Само присутствие других. Исследователи обнаружили, что в присутствии других людей у человека, как правило, усиливается потоотделение, учащается дыхание, повышается мышечное напряжение, кровяное давление и частота пульса (Geen & Gange, 1983; Moore & Baron, 1983).

Воздействие других людей возрастает вместе с увеличением их количества (Jackson & Latane, 1981; Knowles, 1983). Иногда возбуждение и смущение, вызванные многолюдной аудиторией, мешают даже хорошо усвоенному, автоматическому поведению — такому, например, как чтение.

При сильном возбуждении от присутствия большого количества болельщиков баскетболисты из университетской команды менее точно выполняют броски по кольцу (Sokoll & Munatt, 1984). Итак, само присутствие других людей повышает уровень активизации, которая при перевозбуждении может негативно сказаться на итогах деятельности. Итак, присутствие других людей повышает уровень возбуждения и активности.

Анонимность при совершении групповых действий. Исследования, посвященные социальной фасилитации и социальной лени позволили вскрыть один из важных механизмов поведения в группе — размытость ответственности. Группа не только способна возбуждать своих членов благодаря эмоциональному заражению, она обеспечивает им анонимность. Кричащая толпа скрывает кричащего баскетбольного фаната. Члены бесчинствующей своры линчевателей верят, что им удастся избежать наказания; они воспринимают свои действия как групповые. В истории также встречаются приемы

усиления деиндивидуализации. Готовясь к сражению, воины некоторых племен деперсонализируют себя: раскрашивают лицо и тело или надевают специальные маски (подобно ярим фанатам спортивных команд). Даже использование военной формы способствует деиндивидуализации действий, которые совершаются человеком.

Снижение контроля поведения и деиндивидуализация. Эксперименты по социальной фасилитации показывают, что объединение в группу может возбуждать людей, а эксперименты по социальной лени демонстрируют, что в группе личная ответственность за содеянное может становиться размытой. Когда возбуждение накладывается на размытость ответственности и нормативное сдерживание ослабевает, результаты бывают поразительны. Осознание принадлежности к группе может вызвать у человека возбуждение: он вырастает в собственных глазах, ему уже кажется, что он является выразителем чего-то большего, чем просто свое собственное «я». Трудно представить себе рок-фаната, в одиночку исступленно вопящего на рок-концерте студента, в одиночку пытающегося подбить кого-то на самоубийство, и даже полицейского, в одиночку избивающего беззащитного шофера. В определенных ситуациях объединенные в группу люди склонны отбрасывать общепринятые нормативные ограничения, они утрачивают чувство личной ответственности и становятся деиндивидуализированными.

Феномены деиндивидуализации тесно связаны с нарушением самосознания. Те, у кого повысили самосознание, скажем, поместив их перед зеркалом или телекамерой, демонстрируют повышенный самоконтроль, их действия в большей мере отражают их установки. Находясь перед зеркалом, люди, боящиеся прибавить в весе, съедают меньше мучного и сладкого (Sentryz & Bushman, 1997). Кроме того, люди, не утратившие самосознание, менее склонны к уловкам и обману (Beaman & others, 1979; Diener & Wallbot, 1976). То же самое верно и для тех, кто остро чувствует свою индивидуальность и независимость (Nadler & others, 1982).

Деиндивидуализация (Deindividuation) — утрата самосознания и боязни оценки; возникает в групповых ситуациях, которые гарантируют анонимность и не концентрируют внимание на отдельном человеке.

Однако не всегда деперсонализация высвобождает худшие инстинкты. В одном из поставленных экспериментов в университете Джорджии испытуемые женщины, перед тем как наносить удары током, надевали халаты медсестер. Когда женщины в таких халатах выступали как анонимы, они проявляли меньше агрессивности по отношению к другим, чем когда подчеркивались их имена и идентификационные данные. Очевидно, в ситуации анонимности человек в меньшей степени отдает себе отчет в своих действиях и становится больше подвержен ситуативным влияниям и влиянию определенных социальной роли.

Когда наблюдаются социальная фасилитация, а когда социальная лень. При групповых действиях (перетягивание каната, орации и т. п.) боязнь оценки уменьшается. Когда люди не отвечают за конечный результат и не могут оценить свой собственный вклад, ответственность распределяется между всеми членами группы. Когда наблюдение усиливает боязнь оценки, результатом будет социальная фасилитация; когда же затерянность в толпе снижает боязнь оценки, результатом будет социальная лень.

Особенности групповых решений. Какой результат — положительный или отрицательный — чаще порождает групповое взаимодействие? Жестокость полиции и склонность толпы к насилию демонстрируют его деструктивный потенциал. Меж тем лидеры групп поддержки, консультанты по менеджменту и специалисты по педагогике неустанно восхваляют достоинства группового взаимодействия. А социальные и религиозные движения вдохновляют своих членов усиливать их идентичность путем общения с единоверцами.

При изучении поведения людей в малых группах был установлен принцип, способный объяснить полученные результаты, как деструктивные, так и конструктивные:

Феномен сдвига к риску. Групповые решения обычно оказываются более рискованными. Этот результат, названный феноменом «сдвига риска», вызвал волну новых исследований. Во время

проведения экспериментов было выявлено, что данный эффект наблюдается не только в тех случаях, когда требуется выработать общее групповое соглашение: после непродолжительного обсуждения люди меняли также и свои индивидуальные решения.

Во время обсуждений мнения сближались. Небезынтересно, однако, что точка, к которой они сходились, обычно располагалась ниже (точка большего риска), чем усредненное исходное мнение всех членов группы.

Усиление поляризации. В повседневной жизни люди обычно объединяются с теми, чьи установки близки их собственным (посмотрите на свой круг друзей), что обычно способствует усилению первоначальных установок. Обсуждение в группе чаще всего усиливает изначальные установки ее членов — как положительные, так и отрицательные.

Группомыслие. Группомыслие – стремление людей, принимающих решения, подавить свое несогласие в интересах групповой гармонии.

- Фиаско в заливе Свиней. В 1961 году президент Кеннеди и его советники попытались свергнуть Фиделя Кастро, забросив на Кубу 1400 кубинских эмигрантов, прошедших спецподготовку в ЦРУ. Почти все десантники сразу же были перебиты или взяты в плен. Тем самым престижу США был нанесен большой урон, а Куба еще более сблизилась с Советским Союзом. Узнав о результатах вторжения, Кеннеди вслух удивился: «Как мы могли быть так глупы?»

При планировании злополучного вторжения на Кубу только что избранный президент Кеннеди и его советники сильно прониклись «чувством локтя». Критические доводы всячески подавлялись или замалчивались, и вскоре президент собственноручно подписал приказ о вторжении.

5.3 Социометрия

Каждый субъект занимает в системе межличностных отношений определенную позицию, которая закрепляет его место в группе и определяет характер его взаимоотношений с другими членами группы. Положение индивида в группе находится в прямой зависимости от его деловых и личных качеств, которые определяют его статус, то есть место в группе, закрепленное в системе прав и обязанностей, существующих в данном сообществе. Статус в группе – это позиция, место субъекта в группе, определяющее его положение в системе межличностных отношений, в соответствии с деловыми и личными качествами, правами и обязанностями.

Этот статус может быть формальным (официальным) и неформальным (неофициальным).

Официальный статус. Будучи членом различных социальных групп каждый индивид имеет целый ряд социальных позиций, которые составляет его “статусный набор”. Он может быть директором, инженером, отцом, мужем, братом, спортсменом, музыкантом.

В формальных группах статус личности определяется её местом в официальной структуре и теми деловыми качествами, которые ей присущи. Статус личности в группе может быть высоким или низким. Высокий статус в формальных группах имеют руководители и высококвалифицированные специалисты, выполняющие наиболее важные функции на предприятиях и учреждениях. Они пользуются авторитетом в силу своей должности и высокой профессиональной компетентности. Низкий статус у рядовых работников, которые являются исполнителями сравнительно простых функций, предусмотренных штатным расписанием, и тех распоряжений, которые исходят от руководителей. Высокий статус руководителей закреплен в понятии “начальники”, низкий статус рядовых исполнителей – “подчиненные”. Официальный статус каждой личности в формальных объединениях может быть без труда установлен, так как он зафиксирован в штатном расписании и в других официальных документах, регламентирующих деятельность предприятия или учреждения.

Неофициальный статус. Кроме официального статуса каждый член формальной группы имеет также и неофициальный статус. В отличие от официального статуса неофициальный нигде не зафиксирован и поэтому для его выявления в психологии применяется специальный метод “социометрии”, что означает “социальное измерение”. Этот метод дает возможность не только изучить структуру неформальной группы, но и установить социометрический статус каждой личности в системе неофициальных взаимоотношений.

Метод социометрии применяется следующим образом. Члены группы заполняют карту выбора, где, указывают свою фамилию и фамилии трех членов группы, с которыми они хотели бы осуществлять совместную деятельность. Полученные данные заносятся в таблицу выборов, в которой перечислены все члены группы, имеющие порядковые номера по вертикали и по горизонтали, и указывается количество выборов, полученных каждым из них. В зависимости от полученных выборов каждый член группы (его порядковый номер) заносится в социограмму, которая имеет форму мишени в виде четырех концентрических кругов. В центральный круг заносятся номера членов группы, получивших 5 и более выборов. Во второй круг заносятся номера членов группы, получивших 3-4 выбора. В третий круг заносятся номера членов группы, получивших 1-2 выбора. В четвертый круг заносятся номера членов группы, не получивших ни одного выбора. В социограмме также указывается, при помощи стрелок, кто кого выбирал.

В социограмме определяется позиция, статус каждого члена группы в системе межличностных отношений. Члены группы, чьи порядковые номера находятся в центральном круге, называются “звездами”.

Члены группы, порядковые номера которых находятся во втором круге, называются “предпочитаемыми”. Члены группы с порядковыми номерами в третьем круге называются “оттесненными” или “пренебрегаемыми”. Члены группы с порядковыми номерами в четвертом круге называются “изолированными”. Члены группы с порядковыми номерами в пятом круге называются “отвергаемыми”

Самый высокий статус имеют “звезды”, так как их чаще всего выбирают, они пользуются авторитетом и имеют высокий престиж, к их мнению прислушиваются, их дружбой дорожат. “Звезды” являются неофициальными лидерами и инициаторами различных дел в группе. Они занимают господствующее положение в группе, создают основное влияние на характер взаимоотношений между членами группы, активнее занимаются делами в группе, регулируют поведение отдельных членов группы. Лидеры управляют всеми делами в группе и регулируют поведение как отдельных членов, так и всей группы. Неофициальный лидер может быть и официальным руководителем, если он пользуется авторитетом в группе не только в силу своего служебного положения, но и является популярной личностью.

“Предпочитаемые” тоже имеют довольно высокий статус и занимают благоприятное положение в группе, они пользуются вниманием со стороны определенной категории лиц, общаются и дружат с ними, являются авторитетными личностями в своем круге. “Оттесненные” или “пренебрегаемые” имеют низкий статус в группе. Они пользуются вниманием только со стороны отдельных членов группы. Большинство членов группы не вступают с ними в контакт и не завязывают никаких отношений. “Оттесненные” ведут себя пассивно, стараются не принимать никакого участия в делах группы. “Изолированные” занимают самое неблагоприятное положение в группе. Их статус - отрицательный. Они не имеют определенного места в системе межличностных отношений в группе, их просто не замечают. Оказавшись изолированными в своей группе они стараются завязать отношения со случайными людьми и включаться в другие группы.

Статус субъекта в группе может изменяться, то повышаться, то понижаться. Это происходит потому, что изменяется положение индивида в группе, повышаются или понижаются результаты его деятельности, трансформируются в положительную или в отрицательную сторону свойства его личности, изменяются культурные и духовные потребности и привычки.

Благодаря проведению социометрии кроме основных показателей, с помощью которых оценивают статус спортсмена в группе (официальный или неофициальный, уважение и положительно-эмоциональное отношение) могут быть получены и данные отношения человека к группе, насколько она референтна для данного спортсмена, с чьим мнением конкретные спортсмены считаются, каков общий настрой команды, какие противоборствующие стороны-подгруппы могут существовать в команде и другая важная информация, помогающая тренеру оптимизировать групповые процессы.

Работа с лидерами команды и с ведомыми носит различный характер.

Работа с лидерами команды. Нередко лидеры проявляют непонятную пассивность, становятся источником конфликтов, дезорганизации коллективных действий. Причинами такого поведения могут быть:

- личностные особенности этих лидеров (повышенная самооценка, конфликтность, агрессивность, возбудимость и др.);

- отсутствие необходимых навыков общения;

- неблагоприятные деловые или межличностные отношения с определёнными партнёрами;

- своеобразие их прошлого спортивного и эмоционального опыта.

Коррекция их поведения сводится к следующему:

а) провести наблюдение за общением и результативностью лидера, чтобы выяснить, в каких именно ситуациях поведение этого спортсмена является нежелательным, а также насколько типично такое поведение, и на кого бывают направлены негативные реакции лидера. На основе наблюдений составляется картина круга общения лидера, его результативность и результативность команды;

б) выяснить внутреннюю психологическую картину этих конфликтных ситуаций в ходе бесед и опросов участников деятельности. Как каждый партнёр воспринимает эти ситуации, каковы его реакции на них;

в) проанализировать поведение лидера с ним самим, пытаясь выяснить, как он понимает и воспринимает своё поведение в ситуациях, какую он роль отводит себе при управлении командой. Знает ли он о том, насколько неблагоприятно действует на состояние и деятельность других.

Далее составляется программа конкретных действий лидера в конфликтных ситуациях с ориентацией спортсмена на контакт с определёнными партнёрами. Необходимо научить лидера навыкам эффективного общения с партнёрами в ситуациях реального взаимодействия и сформировать у него способность более чутко реагировать на состояние своих партнёров (сопереживать, вставать на их место и т. д.).

Для успешного налаживания коммуникативных связей между лидером и ведомыми необходимо соблюдать следующие принципы:

Принцип контрастности воздействий предполагает:

а) по возможности неожиданность, внезапность организуемых социальных влияний;

б) большой эффект воздействия, если оно исходит от партнёра, с которым игрок находится в холодных, неприязненных отношениях или к которому он испытывает одностороннюю симпатию. Опора только на положительные связи приводит к закреплению существующих взаимоотношений, появлению устойчивых группировок и расколу коллектива.

Принцип авторитетности воздействия подразумевает организацию общения с обязательным учётом статусных отношений между воздействующим и опекаемым. Учёт индивидуально-психологических, социально-психологических и деятельностных факторов при организации желаемых взаимовлияний предполагает, прежде всего, чёткую ориентацию на особенности конкретных личностей с прогнозированием возможного эффекта планируемых воздействий.

Практически доказана возможность организации желаемых коммуникативных связей в спортивных командах (Ю. Л. Ханин). В результате такой работы достигается следующее:

1) предотвращаются психологические срывы у отдельных спортсменов;

2) формируются желаемые способы коммуникативного поведения у отдельных спортсменов по отношению к партнёрам, и снимается излишнее напряжение с воздействующих благодаря переключению их сознания на опеку, поддержку своих товарищей, создается благоприятная атмосфера в команде;

3) создается и сохраняется необходимое групповое настроение и предотвращаются неизбежные в трудных играх спады настроения и возможные конфликты;

4) укрепляются игровые связи за счёт облегчения коммуникаций между спортсменами и организации оптимальных взаимовлияний.

Такой способ организации общения лидеров возможен не только в игровых видах спорта.

При организации коммуникативных связей встречается две сложности, когда лидеры не могут справиться с поставленной перед ними задачей. Во-первых, сам лидер допускает ошибки – «не пошла игра». В этой ситуации ему сложно поддерживать других. Во-вторых, иногда встречается недостаточная мотивация у лидера, и даже нежелание общаться с определёнными партнёрами, помогать им. Это чаще встречается в индивидуальных видах спорта.

Работа с ведомыми. Активизация межличностных контактов ведомых, чаще всего молодых и только что пришедших в команду спортсменов, имеет не только результативную сторону (повышение эффективности их деятельности), но и социально-психологические аспекты (ускорение адаптации

спортсмена, улучшение его эмоционального самочувствия, формирование навыков продуктивного общения и т. д.).

Поведение и общение молодых спортсменов (как правило, ведомых) характеризуется следующим:

а) они имеют малую коммуникативную активность по сравнению с другими, у них преобладает пассивный круг общения;

б) в конфликтных ситуациях они чаще других являются объектами агрессии со стороны партнеров;

в) на агрессию со стороны других чаще всего реагируют либо уходом в себя и неблагоприятными эмоциональными переживаниями, либо ответными эмоциональными переживаниями, либо ответными эмоциональными вспышками с попыткой оправдаться, выразить несогласие;

г) они редко являются инициаторами общения, почти никогда не оценивают действия других, в лучшем случае соглашаются с их мнением.

Причинами такого поведения являются:

а) личностные особенности этих спортсменов (заниженная самооценка, высокая личностная и коммуникативная тревожность, повышенная ориентация на мнение других, обидчивость и др.);

б) несформированность коммуникативных навыков;

в) низкий статус, изолированность или отверженность в команде;

г) неблагоприятные установки на межличностные контакты и взаимодействие с другими людьми.

Часть этих причин по мере роста спортивного мастерства спортсмена снимается. Сложнее обстоит дело в случаях, когда недостаточная активность в общении связана с недостаточной потребностью в межличностных контактах вообще, либо с боязнью общения, проявляющейся в повышенной напряженности в ситуациях непосредственного взаимодействия. Подобное поведение это крайний случай и встречается не так часто.

На основе наблюдений за ведомыми (так же как и за ведущими) разрабатывается тактика систематических воздействий на них со стороны тренера и психолога. Примером подобного социально-психологического тренинга являются следующие мероприятия:

а) научение социально-психологической ориентировке в ситуациях взаимодействия с партнерами и пониманию своей роли в межличностных связях;

б) снятие чрезмерной чувствительности к некоторым психотравмирующим и конфликтным ситуациям (приучение к необходимости активно общаться с любыми партнерами);

в) подбор желательных и нежелательных партнеров и обучение способам активного противодействия неблагоприятным межличностным и микросредовым влияниям.

В ходе обучения умению адаптироваться к средовым неблагоприятным воздействиям, агрессивным реакциям со стороны товарищей по команде или тренера спортсмену предлагается специальная программа определенных действий (способов решения задач деятельности, проявление внимания, старания, самоотверженности и способов общения и реагирования на собственные ошибки и замечания партнеров, признание вины, согласие с указанием партнера и т. д.).

Адекватные формы межличностного реагирования это по существу коммуникативные умения и навыки, позволяющие эффективно взаимодействовать с партнерами, находить с ними общий язык, активно участвовать в планировании и согласовании совместных действий.

После анализа конфликтных ситуаций и составления программы ролевого поведения спортсмена можно имитировать (проиграть) типичные ситуации, в которых он чувствует затруднение. Подобная игра с психологом позволит спортсмену скорее освоить желательные образцы и формы поведения.

Процесс обучения общению с партнерами значительно ускоряется, если тренер постоянно учитывает содержание и общий объем коммуникативной активности конкретного спортсмена и вместе с ним анализирует изменения в общении.

Необходимо, чтобы у спортсмена сформировалось положительное отношение к общению со своими партнерами, а это требует систематических занятий с ним.

Опекаемый низкостатусный спортсмен, получая неожиданную помощь от неприятного ему, но авторитетного спортсмена, чувствует к нему признательность и начинает пересматривать свое отношение к нему, чаще к нему обращается, сопереживает его успеху или неудаче.

Подобного рода работа, как с командой в целом, так и с отдельными ее членами, выступает как существенный фактор воспитания моральных и волевых качеств у спортсменов, способствует развитию у них навыков коллективной работы, нормализации межличностных отношений, сплочения коллектива, улучшения климата в команде.

6.4 Этапы развития малой группы

На первом этапе члены группы мало знают друг друга. Взаимоотношения строятся на основе взаимодействия по деловому принципу. Неформальные связи слабы и неустойчивы, имеется непонимание поведения и поступков других. Если есть достаточная заинтересованность в общем деле и понимание смысла совместной деятельности, идет интенсивный поиск в общении. Он направлен на выяснение наиболее оптимальных форм и стилей взаимоотношений, взаимопонимания и взаимодействия. Нередко на этом этапе участники группы выражают удовлетворение группой, что объясняется, по-видимому, удовлетворением потребности быть участником такой группы.

На втором этапе в результате уже появившихся взаимоотношений определяются личные позиции и статус каждого. В структуре группы возникает ядро из 1-3 человек, которые начинают пользоваться авторитетом и неформальным влиянием. При этом наблюдается тяготение одних членов к ядру, других — к периферии. Возникают групповые нормы, которые вместе с требованиями руководителя регулируют взаимодействия и взаимоотношения. Эффективность деятельности во многом определяется соотношением формальной и неформальной структур, а также влиятельностью лидера. Второй этап в развитии группы считается наиболее конфликтным, взаимное познание приводит к тому, что вместе с привлекательными чертами члены группы открывают друг у друга и неприятные психологические особенности. Одновременно становится ясно, кто что может в деле, например в спортивной игре. Таким образом, дифференциация статусов не проходит гладко и может сопровождаться конфликтами. Естественно поэтому стремление каждого найти себе партнеров внутри группы, поддерживающих и признающих его статус, способных обеспечить ему защиту, понимающих его или, наконец, просто симпатизирующих друг другу. Это означает, что группа в своем развитии переходит на следующий этап.

На третьем этапе возникают психологические группы (подгруппы или коалиции) из 2-3 и более человек. Каждая такая группа отличается однородностью поведения и положительными эмоциональными отношениями. В каждой из них определяется свой лидер. Поэтому эффективность группы в совместной деятельности будет зависеть от характера контактов между лидерами групп и между лидерами и руководителем. Характерным для этого этапа является снижение числа конфликтов по причине межличностной неприемлемости. Члены группы уже достаточно хорошо знают друг друга, чтобы объяснить причины поступков и поведения партнеров, и поэтому они уже не вызывают таких бурных эмоциональных переживаний, как в начале группового развития. Отсюда — повышение удовлетворенности членов группы, но уже на основе хорошего знания психологических особенностей друг друга и определенности собственного статуса. Участники группы уже хорошо знают, что можно ожидать от того или иного партнера. Вместе с удовлетворенностью отношениями повышается эффективность групповой деятельности, а группа как целое приобретает новые качества, отражающие достигнутый уровень интеграции, или единства.

6.5 Влияние коллектива на формирование личности спортсмена

Деятельность спортсмена в социальной группе накладывает определенный отпечаток на его особенности, формирует его общественное сознание, жизненные принципы. Общение с другими людьми вызывает у занимающихся спортом не только эффект соперничества (соревновательную реакцию), но и воспитывает у них черты личности, связанные с совместной деятельностью. Одной из таких черт является коллективизм, то есть солидарность человека с целями развития коллектива, в который он входит, следование идеалам коллектива и ценностным ориентациям. У коллективиста появляется чувство ответственности и долга, товарищеской взаимопомощи, требовательность к себе и к другим. Нередко индивидуальность в спортивной команде подавляется ради общего успеха команды или товарища. Это ярко проявляется, например, в соревнованиях по бегу, когда для обеспечения высокого, а порой и рекордного результата один бегун берет на себя роль временного лидера, или в командных гонках на шоссе велосипедистов, когда команда работает на своего лидера, и т. д., хотя часто работа на достижение победы команды или товарища остается незамеченной.

На велогонке мира 1978 года на первых этапах никому из советской команды не удавалось пробиться в лидеры гонки. За нашим лидером Пикуусом внимательно следили соперники. Тогда на собрании команды было решено выдвинуть в лидеры другого спортсмена Аверина. А Пикуусу была отведена роль

«подсадной утки» — он обязан был отвлекать внимание соперников от негласного, но теперь истинного лидера. Эта хитрость оправдала себя — Аверин стал победителем велогонки мира в личном зачете.

Под влиянием коллектива формируется и другая черта личности — самокритичность. Важно формировать у спортсмена адекватную меру самокритичности (самооценки), так как излишняя самокритичность приводит к неуверенности, а ослабленная самокритичность — к самоуверенности. И то и другое может способствовать возникновению такого неблагоприятного эмоционального состояния, фрустрация при неудаче спортсмена.

Коллективная деятельность способствует лучшей мобилизованности спортсмена для выполнения стоящей перед командой задачи. В ряде исследований показано, что коллективный соревновательный мотив в большей степени способствует улучшению деятельности, чем личный. Встречаются спортсмены, которые за команду выступают лучше, чем в личном зачете. К сожалению, психологическая природа этого феномена не раскрыта.

Пребывание в коллективе изменяет степень и направленность агрессивности спортсмена, проявляемой в конфликтной ситуации. Лица с высокой агрессивностью уменьшают ее за счет развития у них эмпатии (сопереживания за товарищей по команде, идентификации своего состояния с эмоциональными состояниями других). Агрессивность трансформируется в так называемую «спортивную злость», направляемую на соперника.

Вхождение спортсмена в определенную спортивную группу, созревшую до уровня коллектива, формирует сознательное и целеустремленное отношение к тренировочным занятиям, влияет на формирование моральных качеств спортсмена. Ощущая связь с группой, чувствуя себя ее представителем, спортсмен старается избегать таких поступков, которые могли бы бросить тень на весь коллектив или восстановить коллектив против него.

Развитие личностных особенностей спортсменов в команде зависит от характеристик последней. В частности, имеет значение численный состав группы. Например, удовлетворенность каждого участника команды своим вкладом в ее успех выше при малой численности команды. В больших группах меньше общегрупповая сплоченность, появляются группки, вступающие друг с другом в неприязненные отношения. Следствием этого является то, что в многочисленных группах более терпимо относятся к авторитарному руководству.

Существенное значение имеет социальная зрелость группы. Формирование положительных черт личности происходит более успешно в коллективах и менее успешно — в группах общения типа ассоциации. Более того, в ряде случаев незрелость группы в социальном плане может отрицательно сказаться на личности спортсмена. В спортивных группах — корпорациях, где каждый спортсмен обеспокоен исключительно собственными успехами, формируется индивидуалистическая установка, которая в условиях трудных испытаний (на фоне нервно-психического истощения спортсменов) может приводить к возникновению острых внутригрупповых конфликтов. Членам таких групп свойственны конформизм, чувство тревожности, субъективность в оценке личности партнеров и неадекватность самооценки.

Стабилизация группы — безусловно положительный момент. Но в некоторых и, в общем, нередких случаях она становится тормозом дальнейшего развития группы, так как способствует утрате гибкости ее, трафаретности реакций, тому, что в спорте часто именуется академизмом. Исследования показали, что стандартизирующие процессы приводят к единообразию эмоций в группе. Устранить установившийся «стиль», расшатать излишне конформную конструкцию подчас не только желательно, но и необходимо. Терапия таких групповых состояний складывается из разнообразных воздействий, в том числе некоторого изменения состава и даже организации целенаправленной и контролируемой конфликтной напряженности.

Длительное общение на сборах с одними и теми же партнерами даже при социальной зрелости группы может приводить к такому неблагоприятному явлению, как эскапизм — избеганию партнеров. Следствием этого является развивающаяся в первоначально психически здоровом коллективе несовместимость. Стремление и одновременно невозможность избежать навязанной на сборах системы общения, излишнего объема контактов (с точки зрения потребностей спортсмена) приводят к неадекватной оценке партнеров, появлению агрессивных тенденций, резкому снижению эффективности деятельности спортсмена и группы в целом.

6.6 Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды

Необходимость совместной и согласованной, подчиненной одной общей цели деятельности спортсменов выдвигает потребность в руководстве командой. Руководителем или лидером должен быть человек, которому будут подчиняться другие члены команды (ведомые). Социально-психологические исследования показали, что в группе, выполняющей общую задачу, наличие лидера обеспечивает успех деятельности, отсутствие лидера обрекает действия группы на неудачу.

Термин «лидер» употребляется очень широко. Например, говорят о лидере чемпионата, лидере гонки и т. п. Очевидно, чтобы вести разговор о лидере, нужно отделить бытовое и журналистское понятие от социально-психологического. Лидер (leader) — английское слово, которое переводится как «ведущий, возглавляющий». Однако в социальной психологии оно получило несколько иное содержание. Под лидером понимают члена группы, регулирующего межличностные отношения, которые в группе носят неофициальный или неформальный характер. Под руководителем в отличие от лидера понимают человека, который регулирует официальные межличностные отношения. Часто первого называют неофициальным лидером, а второго — официальным. Между ними не должно проводиться противопоставления, так как руководитель может быть и неофициальным (неформальным) лидером. Но и отождествлять их нельзя, поскольку руководитель, назначенный официально вышестоящими инстанциями, может не признаваться группой или командой, то есть не являться лидером в более узком понимании.

Признаками лидера являются:

- 1) принадлежность его к группе, лидер обязательно должен быть включен в иерархическую структуру группы.
- 2) своими действиями лидер способствует достижению групповой цели.
- 3) инициативность: он добровольно берет на себя значительно большую меру ответственности, чем того требует формальное соблюдение предписаний, общепринятых норм.
- 4) готовность членов группы подчиняться ему.

Выделяют лидеров ситуативных и постоянных. К первым относят, например, игроков, вдохновивших своей удачной игрой команду (лидеры-вдохновители). Выявлено, что наблюдается некоторый перенос восприятия этого лидерства игроками команды на другие ситуации: стоит спортсмену в чем-то проявить себя лидером в одной ситуации, как и в других от него будут ожидать поведения лидера (хотя в новой ситуации он уже не будет проявлять таких качеств).

Фидлер выделяет лидеров, ориентированных на задачу и на взаимоотношения в команде:

Лидер, ориентированный на задачу (деловой лидер)

Преимущества	Недостатки
Более эффективен, усилия направлены главным образом на задачу	Может повысить уровень тревожности у некоторых членов группы
Мало времени тратит на межличностное общение	В жертву целесообразности приносит уверенность и спокойствие членов группы
Быстро распределяет задания в ситуациях, требующих решения четко сформулированных задач	Менее эффективен в умеренно стрессовых ситуациях, когда члены группы могут стремиться к общению

Эффективен в ситуациях, очень благоприятных для лидерства, то есть когда необходимо сильное влияние лидера, задачи очевидны, и в ситуациях, чрезвычайно неблагоприятных для лидерства — при незначительном влиянии лидера, неструктурных задачах или когда члены группы выражают несогласие, недовольство	Может неудачно работать с членами команды, играющими важную роль в деятельности, а также не удовлетворять потребности других во вторичном лидерстве
---	---

Лидер, ориентированный на взаимоотношения (эмоциональный лидер)

Преимущества	Недостатки
Может снизить тревожность в ситуациях, когда задача не была решена	Не придает большого значения успешному решению задачи
Лучше работает с людьми, неуверенными в себе	Менее эффективен в экстремальных стрессовых ситуациях или там, где лидер должен обладать большим влиянием
Может действовать лучше в ситуации, умеренно благоприятной для лидерства и когда членам команды нужна большая свобода в принятии решений	Может вызвать тревожность у членов команды с выраженной ориентацией на задачу

Лидер в деловой структуре ориентирован на решение задачи, стоящей перед группой; эмоциональный лидер ориентирован на межличностные отношения в сфере досуга. Тренеры хорошо выявляют лидеров в сфере организации совместной спортивной деятельности (на тренировках, в соревновательной деятельности), но часто не знают, кто является лидером в быту, в сфере организации межличностных отношений, особенно в детских и юношеских командах.

Пути выдвижения человека в лидеры различны. Отсюда возникла одна из теорий, объясняющая механизмы выдвижения лидеров, — лидерство как функция ситуации. Согласно этой теории, человек становится лидером в одной ситуации и не может им стать в другой. Например, человек, лучше всех решающий стоящую перед группой задачу, быстро становится лидером в группе людей, незнакомых прежде друг с другом. И наоборот, в группе людей, хорошо знающих друг друга и имеющих уже лидера, человек, хорошо решающий задачу, не будет быстро выдвинут в лидеры, так как группа ориентирована на действия своего лидера.

Говоря о «выдвижении лидера» безусловно мы не имеем в виду некое официальное голосование, но результат в общем то тот же самый. Неформальное лидерство возникает стихийно. Например, в парном фигурном катании на коньках, как сказала известная фигуристка Татьяна Войтюк, «соотношение: кто лидер, а кто — ведомый — не устанавливается на общем собрании, это приходит само собой и обжалованию не подлежит» (см.: Советский спорт. 1973. 5 июля).

Лишь в случае неудачи последнего и возникновения напряженности группа начнет выяснять, кто же лучше справился с заданием. Тогда-то и происходит смена лидера. При этом если группа ориентирована на задачу, то лидером становится член группы, тоже ориентированный на задачу. Если группа ориентирована на общение (студенты), то лидером становится член группы, ориентированный на общение. Таким образом, ситуация приводит группу к выдвижению критерия, по которому один из членов группы будет выдвинут в лидеры. Однако для того, чтобы член группы был выдвинут в данной ситуации в лидеры, он должен обладать такими особенностями и способностями, которые выведут группу из тупика, приведут ее к достижению цели.

Противоположной вышеизложенной является теория врожденных черт лидерства, согласно которой некие врожденные свойства позволяют человеку в любой ситуации занять господствующее положение и взять на себя роль лидера. Конечно, попытка обосновать наличие типичных для всех условий деятельности и общения черт лидера обречена на неудачу. Ведь каждая ситуация требует проявления разных черт личности и разных способностей.

Экстремальные условия, в которых протекает спортивная деятельность, предъявляют к лидеру особые и жесткие требования. Считается, что ряд лидерских качеств можно в определенных пределах развить. Можно, например, научить спортсмена быть более внимательным к отношениям внутри группы, лучше взаимодействовать с товарищами по команде и заботливее относиться к различным нуждам и стремлениям спортсменов.

В то же время имеются данные о том, что лидерам присущи и некоторые врожденные особенности. Показано, что абсолютное большинство загребных в спортивной гребле имеют большую и среднюю силу нервной системы, которая обуславливает агрессивность, терпеливость к утомлению. Загребные отличаются склонностью к лидерству, относительно низким уровнем тревожности, выраженной уверенностью в себе, активной действенной позицией в экстремальных условиях.

У капитанов команд в спортивных играх чаще, чем у других игроков, выражены типологические особенности, характеризующие напористость, агрессивность, устойчивость к напряженности, большая сила нервной системы и преобладание возбуждения над торможением.

Отличаются капитаны команд и по другим личностным характеристикам. У них чаще встречается высокая самооценка и реже — высокая тревожность (нейро-тизм), что может свидетельствовать об их уверенности в себе.

Очевидно, эти данные объясняются тем, что в большом спорте к выбору капитана относятся неформально; на это место выдвигают спортсмена, обладающего качествами, необходимыми для обеспечения успешной деятельности в ситуации острой борьбы. Таким образом, личностные особенности спортсменов играют определенную роль при выдвижении на роль лидера.

Наличие авторитета — важное условие выдвижения в лидеры. Но надо отметить одно важное обстоятельство. Сам по себе авторитет как широкое понятие может и не быть связан с лидерством. Авторитет — это не только инструмент для психологического давления на субъекта, но и образец для подражания. Авторитетное лицо может и не принадлежать к данной группе, то есть не быть социометрическим лидером в ней. Поэтому, когда авторитет выдвигается в качестве фактора, влияющего на появление лидера, необходимо помнить, что он должен принадлежать группе, где происходит выдвижение лидера. Иначе говоря, авторитет должен реализоваться в высокий социально-психологический статус человека в пределах данной группы.

Факторы, влияющие на выдвижение лидера:

- 1) ситуация, требующая лидера, способного управлять группой в данных условиях;
- 2) наличие человека, отвечающего по своим характеристикам сложившейся ситуации;
- 3) желание группы подчиняться этому человеку.

В спорте необходимыми для лидера характеристиками являются:

- 1) наличие авторитета по деловым и личностным качествам;
- 2) наличие устойчивости к экстремальным ситуациям, инициативность и настроенность на победу;
- 3) выполнение в команде роли «ключевого» игрока.

Выше уже говорилось о том, что ряд лидерских качеств можно развить. Для этого используют соревновательные ситуации, создаваемые искусственно. Однако среди подростков этот метод не дает желаемого результата. Стремление к самосовершенствованию у них является более важным мотивом, чем стремление к победе. Участие в соревнованиях поэтому не только не вызовет у подростка, не обладающего достаточным уровнем мастерства, желания добиться во что бы то ни стало успеха, но может привести к противоположным результатам. Стремление к самоутверждению, желание повысить свой социальный статус зависят прежде всего от личных качеств подростка.

Итак, при формировании команды тренер должен стремиться найти потенциального лидера. Формируя детскую или подростковую команду, тренер может поинтересоваться, кто главный на улице, во дворе, когда играют в футбол или другие игры, кто является «заводилой», сколько товарищей приходят к тому или иному юному спортсмену на день рождения и т. п. Однако лучше всего потенциальный лидер раскрывается в деятельности: он более решителен, инициативен, настойчив, активно взаимодействует с партнерами.

6.7 Личность тренера

Требования к личности тренера. Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. К профессионально важным качествам тренера относятся нравственные, коммуникабельные, волевые, интеллектуальные и психомоторные.

Тренер должен обладать полным комплексом нравственных качеств: гуманизмом, вежливостью, честностью, требовательностью, оптимизмом и др., так как нравственное воспитание учеников должно базироваться не только на словесной форме воздействия на них, но, прежде всего на личном примере. Личный пример - лучшая проповедь. Тренер обязан постоянно следить за собой, предъявлять к себе высокие требования. Нельзя, воспитывая у учеников уважительное отношение к труду, самому проявлять халатное отношение к своим обязанностям: опаздывать на занятия, приходить на него несобранным, отменять запланированные мероприятия.

Тренер должен обладать и такими нравственными качествами, как принципиальность, правдивость, самокритичность, трудолюбие и справедливость.

Коммуникативные качества, к которым относится общительность, вежливость, доброжелательность и ряд других, помогают тренеру устанавливать контакт с учениками в процессе общения и тем самым способствуют успеху воспитательной работы тренера.

Развитие волевых качеств является предпосылкой успеха в профессиональной деятельности тренера. Важнейшими волевыми качествами тренера считаются: целеустремленность, инициативность, смелость, решительность, выдержка и самообладание. Все эти качества находятся в тесной взаимосвязи и взаимовлиянии.

Невыдержанный тренер не может успешно вести воспитательную работу с учениками, так как в их глазах он не обладает авторитетом. Нетерпеливые тренеры, желая быстрее достичь результата, своих учеников, форсируют нагрузки, нарушая тем самым принципы постепенности и доступности и ставя под угрозу здоровье учеников. Тренер без самообладания будет теряться в конфликтных и неожиданно возникающих ситуациях. Не обладая настойчивостью, тренер не сможет неукоснительно проводить в воспитании учеников свою линию. Однако спокойствие и выдержка тренера не должны подменяться его безразличием, равнодушием к своей работе.

Интеллектуальные качества помогают тренеру находить правильные решения в воспитательной работе, обуславливают эффективность творчества тренера, поиска им новых путей в обучении и воспитании. К этим качествам относят: ясность и логичность мышления, его критичность, воображение, изобретательность, остроумие, оперативность мышления, характеризующие способность тренера быстро находить оптимальные решения возникающих задач.

Требования, предъявленные к деятельности тренера, обуславливают наличие у него качеств перцептивной сферы (определяющих точность восприятия, движений спортсмена, быстроту восприятия и оценки ситуации), психомоторной сферы (влияющих на точность выполнения технических приемов при их показе). Многие упражнения, которые должен демонстрировать тренер, требуют большой физической силы, гибкости, быстроты реакции. Поэтому тренеру необходимо поддерживать эти качества на должном уровне.

В спортивной психологии были предприняты попытки выявить модель идеального тренера. Так, англичанин Хендри пытался выявить личностные особенности, необходимые идеальному тренеру, и опросил для этого спортсменов и самих тренеров. Сравнение результатов опроса тех и других дало сходные результаты: тренер должен быть открытым, общительным, эмоционально-устойчивым, способным управлять спортсменом, особенно в соревновательной ситуации. У него должен быть достаточно высокий интеллект, развиты уверенность в себе, практичность. Он должен быть новатором, предприимчивым, решительным и самостоятельным.

Однако изучение психологических особенностей тренеров показало, что их представление об «идеальном» тренере значительно расходится с тем, что они представляют из себя в действительности. Совпадение было только по двум характеристикам - склонности к доминированию (управлению другими) и готовности принять новое. Очевидно, желаемое разошлось с действительностью. Изучение психологических особенностей «успешных и неуспешных» тренеров тоже не дало существенных различий. Правда, Огилви отмечает, что тренеры имеют твердый характер, устойчивость к психическому напряжению, независимость, твердость и реалистичность взглядов, высокую

авторитарность, т.е. стремление управлять спортсменами, основываясь на своем личном мнении. Однако, очевидно, что эти особенности присущи не всем выдающимся тренерам, поэтому вопрос остается открытым..

Стили руководства командой. Стил ь руководства – это целостная, относительно устойчивая система способов общения педагога с учащимися и тренера с командой и обеспечивающая эффективное управление деятельностью занимающихся.

При своей динамичности стил ь руководства имеет устойчивые особенности, проявляющиеся в различных условиях. В спортивно-педагогической деятельности выделяются следующие стили руководства:

1) Авторитарный стил ь руководства. Взаимоотношения с занимающимися строятся на основе подавления самостоятельности и инициативы. Руководитель предпочитает железную дисциплину и беспрекословное послушание, мало допускает свободы обсуждения заданий, поручений. Недостаточно прислушивается к занимающимся. Обычно обучаемые признают его деловые качества, но не качества характера.

Активно организует деловые взаимоотношения и недостаточно вникает в межличностные отношения. Уверен, что понимает своих учеников, однако адекватно представить структуру взаимоотношений в группе не может. Конфликтные ситуации возникают часто. Как правило, чаще обращается к отдельным ученикам, чем к группе. Выделяет преимущественно слабых в техническом отношении занимающихся. Часто использует резкую и ироническую интонацию. Из форм обращения преобладают вопросы и неодобрения. Манера обращения нередко неадекватна ситуации общения.

Опорой авторитарного стили я руководства является административная власть и должностные права, а не личное влияние педагога. Такая установка педагога не всегда воспринимается учащимися. Авторитарный характер отношений отличается консервативностью. Основной признак авторитарности заключается в желании единолично принимать решения, исходя из собственного опыта. Успехи учащихся заботят педагога-автократа постольку, поскольку это увеличивает его собственный авторитет и престиж в глазах общественности.

В качестве причин становления авторитарных отношений с занимающимися можно выделить следующие: недостаток в психолого-педагогических знаниях педагога; неумение пользоваться методами управления людьми; некоторые личностные качества педагога; недостаточная профессиональная компетентность,

Авторитарный тренер стремится к абсолютной власти, он один определяет способы и средства достижения цели, ориентируется при принятии решения только на свое мнение. Поэтому связи между членами команды у такого тренера сводятся до минимума и проходят только через него или под его наблюдением. Спортсмены для авторитарного тренера являются лишь исполнителями его замыслов, строго следуют принципам, планам и программе работы, составленным тренером. Свои требования тренер этого типа выражает в форме категорических инструкций и указаний. Такой тренер часто нетерпелив и даже фанатичен.

Обычно чем больше группа, тем более она терпима к авторитарному стилю руководства. В практической работе тренеров авторитарный стил ь руководства получил большое распространение, особенно в женском спорте. Тренер создает команду «тружеников», лишенную права на индивидуальность и импровизацию в игре.

2) Демократический стил ь руководства. Взаимоотношения с занимающимися строятся на основе уважения личности. В достаточной степени допускается свобода обсуждений заданий и поручений. Руководитель в большей степени прислушивается к мнению занимающихся. Разбирается в межличностных взаимоотношениях, учитывает их при распределении заданий и поручений.

Обращается равномерно ко всей группе, не выделяя кого-либо. В содержании обращений преобладает воспитательная информация и менее критическая. Чаще использует просьбу, совет, указание. Интонация ровная, приветливая. Манера обращения адекватна ситуации общения.

Тренеры с таким стилем характеризуются следующими личностными качествами: тактичность, прямота, доброжелательность, требовательность, сдержанность, уверенность.

Демократический характер отношений предусматривает, что занимающиеся – не слепые исполнители решений педагога, а его сотрудники и помощники. Демократизм же в отношениях с

учащимися достигается, прежде всего, за счет моральных качеств, развитого чувства ответственности у педагога.

Тренер такого стиля оставляет за собой право руководителя, но рабочий процесс характеризуется обоюдной инициативой. К примеру, знаменитый австралийский тренер Ф. Штампфл говорил, что на тренировках он всегда опрашивает спортсменов, что они хотят делать, поскольку надо заставить спортсмена думать, будто идеи и инициатива принадлежат ему. Демократичный тренер нередко предлагает спортсмену самому составить план тренировок или принять то или иное тактическое решение в командных или игровых видах спорта.

Его власть является необходимостью для рационального выполнения стоящих перед спортсменами задач и не основывается на приказах и репрессиях. Он часто ориентируется на мнение команды, например при включении игроков в основной состав, нередко предлагает самому спортсмену составить план тренировок или принять тактическое решение, дает возможность спортсменам проявлять имеющиеся у них лидерские наклонности.

Тренер демократического стиля более доступен, чем тренер-автократ, спортсмены чувствуют себя с ним свободнее и охотно с ним общаются. Поэтому тренер демократического стиля может лучше знать состояние спортсменов, их переживания, страхи, тревожность, разочарование. Предоставление в ряде случаев самостоятельности и инициативы способствует формированию у них более зрелого в социальном плане поведения; спортсмены могут принимать более гибкие решения.

Тренеры с демократическим стилем руководства часто имеют слабую нервную систему. Отсюда и наблюдающееся у них отсутствие жесткости и агрессивности, которые они должны компенсировать большей, чем обычно, включенностью в работу. Они должны мягко, но настойчиво требовать устранения определенных недостатков. Настойчивость, последовательность и такт — оружие тренеров этого стиля руководства.

3) Либеральный стиль руководства. Руководитель предоставляет занимающимся максимальную самостоятельность, не занимает ведущей позиции во взаимоотношениях с ними. Авторитет недостаточно высок, слабо ориентируется в межличностных отношениях. Не вполне отчетливо понимает занимающихся, их состояние, поведение. Допускает свободу выбора упражнений и нагрузки. Прислушивается к мнению авторитетных учащихся. Объектами обращения педагог избирает сильных учащихся, из обращений преобладает организационная информация. Из форм обращения чаще используются одобрения и указания. Любит использовать приветливую интонацию. Манера обращения зачастую неадекватна ситуации общения. Личностные качества, характерные для педагога-либерала: сдержанность, тактичность, участливость, простота в обращении, добродушие, неконфликтность.

Либеральный характер отношений формируется при высоком уровне подготовленности учащихся; снижении уровня профессиональной компетентности педагога; наличии у него определенных черт характера.

Тренер старается как можно реже вмешиваться в дела команды, предоставляя спортсменам свободу действий и принятия решений. Тренер больше присутствует, чем действует, допускает свободу выбора упражнений, нагрузок. Его предложения, похвала, порицание часто носят формальный характер. Такой стиль руководства для достижения высоких спортивных результатов неприемлем. Однако наряду с демократическим стилем он часто встречается у начинающих тренеров.

Либеральный тренер переоценивает положительные качества спортсменов и недооценивает их отрицательные качества. Ему по душе такие качества, как спокойствие, отсутствие шумливости, вежливость, участливость, добродушие, необидчивость, тактичность, сдержанность, приветливость.

Наиболее пригоден этот стиль руководства в массовых формах физического воспитания, где руководитель является лишь условным организатором деятельности и где занимающимся предоставляется большая свобода.

Для наилучшего эффекта необходимо умело применять элементы того или иного стиля руководства, находя оптимальные характеристики взаимоотношений с ними в соответствии с обстановкой.

Принято считать, что демократический стиль руководства имеет явное преимущество, поскольку лучше воспринимается спортсменами. Однако исследования показали, что преимущество того или иного стиля руководства зависит от ситуации и стоящих перед группой задач, а также от самой группы,

«требующей» того или иного стиля лидерства. Установлено, например, что авторитарный стиль руководства воспринимался членами группы как должное в случаях, когда:

-условия деятельности группы были неопределенными, вероятностными;

-в группе нормой являлась безынициативность, привычка к пассивному выполнению распоряжений (демократический стиль руководства в этом случае может быть истолкован подчиненными как проявление слабости формального лидера, как его нерешительность);

-имеется лимит времени для принятия решения;

-группа обладает жесткой структурой, функции каждого строго разграничены, каждый член группы «знает свой маневр»;

-члены группы не уверены в себе; в ситуации напряженности они будут чувствовать себя спокойнее при наличии авторитарного стиля руководства.

При авторитарном стиле руководства навыки формируются быстрее, но при этом спортсмен будет хуже понимать, почему применяется та или иная тактика, его действия не будут обладать гибкостью. Как отмечают югославские психологи В. Параносич и Л. Лазаревич, спортсмены экстра-класса иногда принимают автократический стиль, поскольку он снижает у них чувство личной ответственности и позволяет достичь цели более простым и коротким путем.

Этот стиль имеет и другие недостатки: злоупотребление негативными санкциями, сковывание инициативы членов группы и т. п. Навязывание тренером своей установки вызывает отрицательное эмоциональное состояние у спортсменов, его предложения или приказы встречаются в штыки (даже если навязываемое соответствует стилю деятельности человека).

Недостатки авторитарного стиля руководства особенно проявляются в условиях творческой групповой деятельности. В этой ситуации явное преимущество имеет демократический стиль руководства: он является необходимым условием активизации творческих сил членов команды или малой группы при решении сложных задач, например при создании программы в фигурном катании и подборе к ней музыки.

Очевидно, что тренер должен начинать при работе с новичками как авторитарный руководитель («Делай, как тебе говорят»), а затем он может постепенно делегировать ответственность за принятие некоторых решений активу группы и ее отдельным членам.

Пути формирования профессионально важных качеств личности тренера. Для того, чтобы стать мастером-педагогом, тренеру требуется пять-шесть лет работы. Однако и в последующие годы продолжается его совершенствование как профессионала. В связи с возрастными изменениями уровня физической подготовленности несколько изменяется и структура деятельности тренера. Все большую роль приобретает его умение руководить тренировкой, использовать помощников из учащихся, которые могут выполнить для демонстрации учащимся такие упражнения, которые самому тренеру по ряду причин выполнить трудно и даже нецелесообразно (из-за того, что в исполнении тренера будет утеряна эстетика движения). Все это свидетельствует о том, что мастерство тренера — динамическая характеристика и процесс совершенствования бесконечен.

Имеется несколько способов повышения мастерства тренера. Один из них состоит в повышении квалификации на различных курсах, методических совещаниях и т. п. Другой способ — самосовершенствование, которое может осуществляться несколькими путями:

1. Посещение и анализ тренировок, проводимых опытными тренерами.

2. Повышение своей профессиональной и общей эрудиции (чтение специальной литературы, конспектирование этой литературы по специальным разделам, обобщение новых сведений и формулирование выводов для своей тренерской работы); чтение спортивной прессы, просмотр телепередач о спортивных соревнованиях, посещение ряда соревнований с целью быть в курсе всех важнейших спортивных событий, обладать широкой эрудицией в области спорта (без этого трудно эмоционально проводить тренировки и занятия спортивных секций, формировать у учащихся интерес к спорту).

3. Повседневный анализ своей деятельности (например, с помощью дневника, в котором могут записываться особенности отдельных учащихся и группы в целом, фиксироваться эффективность тех или иных воздействий на учащихся в различных ситуациях, планы на будущее, мысли по поводу организации тренировки и т. п.).

4. Проведение несложной исследовательской работы, которая дала бы ответ на интересующие тренера вопросы, связанные с его деятельностью (какова, например, эффективность использованных им

упражнений для развития силы, каков уровень физической подготовки группы в целом и отдельных учеников, какой из методов эффективнее в тех или иных конкретных условиях и т. д.).

Самосовершенствование должно осуществляться тренером не утилитарно, когда усваивается лишь то, что касается методики проведения тренировки. Некоторые тренеры, читая методическую литературу, обращают внимание только на те статьи, в которых описываются комплексы физических упражнений и новое нестандартное оборудование. Такой выбор информации, хотя и расширяет методическую базу тренера, не стимулирует его к переосмысливанию имеющихся знаний с позиции общих подходов и принципов физического воспитания учащихся. Поэтому теоретическая база такого тренера остается на прежнем уровне либо даже ухудшается в результате забывания с годами сведений, полученных в институте.

Современный тренер не может быть лишь обладателем суммы рецептов. Постоянное осмысливание своей деятельности требует и постоянного обновления теоретических сведений из области педагогики, психологии, физиологии, теории спорта. Только на этой базе тренер может быть готовым к перестройке педагогического процесса, к поиску новых путей и средств повышения эффективности тренировки.

Навыки самосовершенствования нужно начинать вырабатывать еще в процессе обучения. При этом важно не только сознавать необходимость получения сверх программы тех или иных знаний, развития профессионально важных качеств, умений, но и формировать потребность в самосовершенствовании, без которой в будущем легко утратить интерес к своей профессии, превратиться в урокодателя.

Важно, чтобы все пути и способы самосовершенствования использовались систематически, а не от случая к случаю. Кроме того, необходима определенная система, последовательность в устранении недостатков в работе. Все это возможно только в том случае, если тренер занимается самопознанием, выявляет свои сильные и слабые стороны.

Выявление у себя слабостей, недостаточно развитых качеств не должно приводить тренера к пессимистическому выводу о его непригодности к профессии тренера. Ведь трудно ожидать, чтобы человек обладал сразу всеми положительными качествами. У него, как правило, уживаются как, положительные, так и отрицательные качества личности. Поэтому тренер должен научиться максимально использовать свои положительные качества и сдерживать проявление отрицательных. Ему важно также знать, чем может быть компенсировано недостаточно развитое качество (например, отсутствие требовательности к учащимся — настойчивостью и терпеливостью в работе с детьми, недостаточно быстрая сенсомоторная реакция — опытом, умением предвидеть ситуацию). Возможности тренера многообразны. Они могут реализовываться в виде знаний, умений, качеств, усиливаться мотивами. В связи с этим и способы достижения профессионального мастерства могут быть разными. У одних тренеров ведущим фактором становится уровень теоретических знаний, у других — организаторские умения, у третьих — конструктивные умения или волевые качества. Конечно, нельзя опираться только на один какой-либо компонент, даже если он очень хорошо выражен. По возможности нужно подтягивать и остальные.

6.8 Психологический климат, сплоченность команды и успешность спортивной деятельности

Эмоциональное состояние команды, положительные или отрицательные межличностные отношения спортсменов, отсутствие или наличие в команде конфликтов объединяются в такое понятие, как психологический климат. Он складывается из настроения каждого спортсмена и обуславливается «взаимозаражением» спортсменов эмоциями друг друга. Бодрый, спокойный или тревожный, упаднический тон жизни команды в значительной степени определяет отношения между спортсменами, их удовлетворенность пребыванием в команде, эффективность их деятельности.

О психологическом климате в команде больше свидетельствует не то, как команда реагирует на победы, а то, как она переживает поражения, находит ли она в себе силы честно и открыто поговорить об их причинах, преодолеть возникший спад в игре. Большое значение в формировании психологического климата команды имеет система межличностных отношений, которые складываются между спортсменами в процессе их деятельности и общения.

В системе межличностных отношений принято выделять деловые (или формальные) и личностные (или неформальные, эмоциональные) отношения. Деловые отношения — это отношения деловой зависимости. Они вытекают из официальных обязанностей каждого члена команды в

деятельности, направленной на достижение общей цели. Личностные отношения — это проявление спортсменами по отношению друг к другу симпатии, уважения, товарищества, дружбы или равнодушия, зависти, вражды. Деловые и личностные отношения, существующие в команде, чаще всего не совпадают. В командах низкого уровня и в молодых командах преобладают личностные, эмоциональные отношения над деловыми. В зрелых командах, как правило, деловые отношения преобладают над личностными. Однако полностью нивелировать факт личных отношений в игре оказывается достаточно сложным. В связи с тесным переплетением делового и эмоционального аспекта в спортивных командах необходимо рассматривать сплоченность в обоих аспектах.

Английские психологи Дэвид Понсоби и Морис Яфер обнаружили, что футболисты в сложных ситуациях, требующих быстрых решений, значительно чаще передают мяч тем коллегам по команде, к которым испытывают большие симпатии и уважение. Видеозаписи показали, что делается это автоматически, подсознательно даже в тех случаях, когда футболисты получали строгие инструкции от тренеров не делать этого.

Однако если команды встречаются с более сильными соперниками, игроки распределяют передачи между собой независимо от характера их отношений. В условиях стресса поведение и деятельность игроков в командах больше зависят от стремления спортсменов достигнуть успеха, нежели от их симпатий и антипатий друг к другу.

Считается, что положительный эмоциональный климат, сплоченность коллектива, с одной стороны, и эффективность его работы — с другой, находятся в прямой зависимости. В спортивной практике примеры этому встречаются часто. Спад в игре той или иной команды нередко связан со снижением сплоченности игроков команды.

Вообще следует отметить противоречивость результатов, получаемых в социальной психологии по этому вопросу. В некоторых ситуациях высокий уровень сплоченности и большое количество симпатий и положительного отношения к коллегам по команде положительно сказывался на результатах деятельности. Однако в других случаях высокая сплоченность даже препятствовала эффективной деятельности. Предполагается, что при высокой сплоченности члены команды больше заботятся о сохранении хороших отношений с товарищами, чем о достижении высоких спортивных показателей. Попытки тренеров навязать в таких командах мотивационную установку на достижение цели приводят к конфликту с командой в целом. В то же время в командах с высокой потребностью в дружеских связях, как показал Р. Мартене, игроки выражают большую удовлетворенность своей деятельностью по сравнению с командами, где эта потребность была ниже, несмотря на одинаковые успехи тех и других в соревновательной деятельности. Когда тренера предъявляют к игрокам очень высокие требования, а они легко прощают партнерам ошибки, не желая обидеть кого-нибудь даже справедливой критикой. Отсутствие деловой требовательности к товарищам по команде в итоге может привести к снижению общей эффективности.

Нередко стремление сохранить хороший психологический климат и сплоченность в команде приводит к тому, что в ней появляется самоуспокоенность, исчезает принципиальная и деловая критика. Группа старается не замечать конфликтных ситуаций, требующих делового решения. Такое поведение в команде неоправданно. Замечания, высказанные в спокойном и деловом тоне, не могут нарушить сплоченности команды и тем более снизить эффективность ее деятельности. По данным В. В. Виноградова, неодобрения и резкие замечания партнеров и тренера, хотя и расценивались спортсменами как нежелательные, создающие повышенную напряженность в игре, не повлияли существенно на результативность, а в ряде случаев и улучшали ее. Во всяком случае, установка команды на результат может и не снижать эффективность деятельности даже при отсутствии сплоченности по личностным качествам.

Соппротивление команды тренеру сплачивает ее членов целью доказать несостоятельность его установок и методов. Если конфликт с тренером обособляется от спортивных обязанностей, то есть если команда стремится доказать свою правоту спортивными успехами, команда переносит свою сплоченность и агрессивность на игру.

В основном эффективность тренировочной и соревновательной деятельности снижается при затянувшихся и трудноразрешимых конфликтах.

Очевидно, не стоит придавать излишнего значения эмоциональной сплоченности, так же как нельзя и недооценивать ее. Вовсе не обязательно, чтобы спортсмены в команде были связаны тесными дружескими узами (этого иногда трудно требовать из-за возрастной разницы, семейного положения, разных национальных менталитетов и т. п.) и чтобы в команде существовала какая-то социальная идиллия, не допускающая конфликтности вообще. Команда может показывать стабильные высокие достижения и при среднем уровне эмоциональной сплоченности. **Для формирования стойкой боевой команды важнее не избавлять ее от конфликтов, а научить спортсменов преодолевать их.**

В то же время нормальный психологический климат в команде — необходимое условие ее жизнестойкости и целеустремленности. И здесь очень важно, чтобы сплоченность проявлялась и по другому критерию — ценностно-ориентационному единству, то есть чтобы члены команды имели общие ценностные ориентиры (ради чего они играют), цели, нормы и установки (моральные и этические). Известно, например, что в благополучных с точки зрения психологического климата и социально зрелых группах (коллективах) нововведения и увеличение интенсивности работы воспринимаются благожелательно, а в конфликтных группах встречают сопротивление.

Факторы, влияющие на сплоченность команды. Сплоченность команды зависит от многих факторов объективного и субъективного характера. К ним относится, например, оцениваемая сторона личности. В зависимости от того, какая сторона личности оценивается (деловая или эмоциональная), сплоченность (единодушие в оценках друг друга, взаимопомощь, сопереживание и т. п.) может быть то более, то менее высокой.

Спортивные команды бывают разными по структуре, и это тоже сказывается на сплоченности. Одно дело — команды в игровых видах спорта, где все игроки воспитываются одним (старшим) тренером и в основном выполняют только его установки; другое дело — сборные команды в индивидуальных видах спорта (легкой атлетике, плавании, велосипедных гонках, фигурном катании, гимнастике и т. п.). В первом случае сплоченность выше, поскольку все игроки команды находятся в тесном взаимодействии друг с другом в процессе не только соревнований, но и тренировочных занятий (проживание на сборах). У них постоянная общая цель, взаимозависимость. Во втором случае сплоченность коллектива во многих случаях ниже. Сплочение таких коллективов — дело трудное, требующее времени. Особая роль принадлежит при этом тренерам, имеющим в сборных командах своих учеников

Сплоченность также зависит от того, насколько удовлетворяются социальные потребности каждого члена команды принадлежать к той или иной группе и считаться значимым ее членом (потребность в социальной активности). Обсуждение важных вопросов, касающихся команды, всеми спортсменами создает предпосылки для удовлетворения этих потребностей и способствует сплочению команды на целевой основе. С этой точки зрения имеющаяся в ряде спортивных коллективов практика решения вопросов только силами актива не может считаться оптимальным вариантом для сплочения коллектива. Члены коллектива, не вошедшие в актив, чувствуют себя пассивными участниками, исполнителями чужой воли. Потребность в социальной активности удовлетворяется в этом случае слабо.

Иногда некоторые спортсмены с высокой потребностью в достижении отличного результата бывают раздражены и негативно реагируют на своих партнеров, у которых потребности в достижении менее выражены или уровень их подготовленности для успешного решения общегрупповой цели ниже требуемого. Следует отметить, что в командах, где игроки постоянно пререкаются друг с другом, редко бывает хороший эмоциональный климат. Чрезмерная внутригрупповая напряженность отвлекает внимание спортсменов от деятельности и требует дополнительных, иногда значительных, усилий со стороны тренера и лидеров. **Однако существует оптимальный уровень напряженности, который не только допустим, но и желателен для активизации деятельности.**

Сплоченность и эффективность деятельности команды зависит от того, какие цели ставит перед собой команда в целом и каждый ее член, то есть от ценностно-ориентационного единства. Спортивные команды, игроки которых воспринимают тренировки как ситуации для общения и способ проведения свободного времени, обычно выступают менее успешно, чем команды, ставящие своей целью достижение высокого результата. Снижается успешность выступления команды и в том случае, если цели занятий спортом у ее игроков разные: одни обязательно хотят стать чемпионом, а другие играют ради денег.

Психологическая совместимость. Важным фактором, влияющим на сплоченность команды, является психологическая совместимость ее членов. До сих пор в спортивной практике этому фактору уделяется мало внимания.

Типы совместимости могут быть разделены на 3 группы: психофизиологическую, психологическую и социальную. Психофизиологическая совместимость включает в себя темперамент и типологические особенности проявления свойств нервной системы, психологическая — свойства характера, интеллекта, способность к сопереживаниям, социальная — понимание и соблюдение социальных норм поведения, установок, правил и требований, схожесть целей и т. д.

В последние годы некоторые тренеры как-то подзабыли «золотое» правило — несколько, пускай даже самых сильных, гребцов, сведенных в одну лодку, не всегда составляют классную команду. Многое при этом следует учитывать тренеру: взгляды гребцов на стиль и методiku, их цели в спорте, наконец, психологическую совместимость.

Ожидать совместимости по всем факторам (и чисто психологическим, и социально-психологическим, и психофизиологическим) вряд ли можно. В этом смысле идеальной, то есть полной, совместимости нет. По одним факторам она может быть, по другим — нет. Что окажется решающим — относительная совместимость или относительная несовместимость, не зная ситуации, сказать трудно.

Несовместимость спортсменов может зависеть от разных факторов. Особую роль играют статус спортсменов, притязания на лидерство.

Известный гребец А. Сасс рассказывал: «Тимошинин, когда я с ним греб, был идеальным ведомым. После него я сел в лодку с Малыгиным (который в то время был в стране сильнейшим одиночником.), и сразу стало ясно, что не то. Давлю его — я старше, опытнее, — а он свое гнет, поскольку уже в одиночке накатался, привык к своеволию... Я с Вячеславом Ивановым (олимпийским чемпионом в одиночке) в двойке греб, — продолжает А. Сасс. — А что получилось? Он не решается сделать мне замечание, я ему тоже — оба ведь в гребле "собаку съели". А так вполне подходили. Но больше двух месяцев не выдержали» (Советский спорт. 1970. 20 июля).

Следует подчеркнуть, что совместимость не обязательно связана с совпадением характеров. Практика показывает, что часто (если не чаще) более совместимыми оказываются спортсмены, отличающиеся друг от друга.

Совместимость спортсменов может наряду с сыгранностью оказывать влияние на результаты спортивной деятельности. В теннисе, например, два далеко не самых сильных игрока в одиночном разряде, соединяясь в пару, становятся чемпионами и без труда обыгрывают пары, составленные из индивидуально сильных спортсменов. То же наблюдается и в хоккее с шайбой, где удачно составленная тройка из нападающих, хорошо понимающих друг друга, превосходит ту, которая составлена из сильнейших игроков команды. И дело тут не только и не столько в том, сколько времени играют друг с другом теннисисты или хоккеисты, а в тонких психологических механизмах, позволяющих почти мгновенно налаживать контакты между игроками.

Совместимость спортсменов нужно учитывать не только в спортивных командах. Выполнение парных упражнений, работа в спарринге тоже требует учета этого психологического феномена.

Вот что рассказала заслуженный тренер СССР по фехтованию Р. И. Чернышева: «У меня на занятиях в парных упражнениях двое парнишек работали — прямо загляденье: весело, азартно, с наслаждением. Все выполняли прямо "с листа", образцово, советуясь, помогая друг другу. Я разбила эту пару, включив в нее для "подтягивания" сред- неуспевающего мальчика. И что же? Разъединенные словно зачахли, потеряли вкус к занятиям, стали скучать. Пришлось восстановить прежнюю пару — и сразу радостные улыбки, искорки в глазах. Все пошло отлично, по-прежнему. Вот что такое дружба. Оказывается, игнорировать человеческие симпатии и антипатии без ущерба для любого дела невозможно».

Соперничество (конкуренция) и сплоченность. Практически во всех командах между игроками существует соперничество (конкуренция) за место в основном составе. Если это соперничество игроков не приводит к конфликту, а лишь подстегивает их на совершенствование своего мастерства, на лучшую

функциональную готовность, то это безусловно положительное явление. Недаром многие тренеры жалуются на отсутствие в их команде конкуренции между игроками в той или иной линии (защите, нападении).

В сборной команде страны [по баскетболу] мы создали две пары защитников и две пары нападающих. <...> Эти звенья не только во время тренировки, но и на соревнованиях всячески пытались доказать друг другу свою силу, свое превосходство. Оба звена хотели выходить на поле в стартовом составе. Они даже обижались на тренера, если тот давал одному звену играть на площадке дольше, чем другому. Практические матчах звенья стартовали по очереди, и никто в команде не мог определить, какое же звено называть основным, кто входит в стартовый состав. Здоровое соперничество в данном случае в какой-то мере способствовало улучшению тренировочного процесса и помогло нам завоевать высокое звание чемпионов мира.

Соперничество, даже здоровое, может иметь и отрицательные последствия. При больших притязаниях спортсмена на успех конкуренция нередко приводит к неуверенности, а у некоторых спортсменов (если статус их конкурента очень высок) — к переживанию безысходности положения, к желанию бросить спорт или только «отрабатывать номер» в команде.

Соперничество в определенных случаях может привести к конфликту. Спортсмены спортивную конкуренцию начинают переносить на личные взаимоотношения. Конкуренция, доходящая до конфликта, безусловно, нарушает социально-психологический климат в коллективе. Особенно отчетливо проявляется отрицательная роль конкуренции для сплоченности во вновь создаваемых командах. Если в команде много претендентов на малое число вакантных мест, то сплоченность низкая; при стабилизации состава (определении спортсменов, которые войдут в лимитированное число) сплоченность повышается.

Конкуренция в команде может приводить и к положительным, и к отрицательным последствиям. Поэтому бытующая в спортивной среде точка зрения, что команда снизила свои результаты из-за отсутствия конкуренции, не может приниматься без доказательств и рассмотрения конкретных отношений, сложившихся в коллективе. Чрезмерная конкуренция, даже на здоровой основе, может иметь негативные последствия. Нездоровая же конкуренция приводит к ухудшению психологического климата в команде и снижает ее успехи.

Рекомендации. С целью оптимизации можно придерживаться следующих рекомендаций:

- Не разрушайте возникшие неформальные группы, если они не наносят реального ущерба в организации и управлении учебно-тренировочным процессом, а также способствовать слиянию их с другими членами группы, с целью создания единого, сплоченного спортивного коллектива со своими традициями, уставами;
- Стимулируйте команду на взаимоподдержку своих коллег, добивайтесь чтобы спортсмены доверяли и постоянно оказывали помощь друг другу во время упражнений;
- Создавайте условия для социальной активности членов группы вне ее рамок (принимать участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях, экскурсиях, туристических походах);
- Относитесь к спортсмену как к равноправному союзнику в достижении спортивного мастерства;
- Обучайте спортсменов проявлять безконфликтную требовательность к товарищам;
- Делегируйте спортсменам дополнительные права и полномочия в принятии важных и ответственных решений, а также привлекать их к выработке этих решений;
- Давайте возможность исполнять лидерские функции тем спортсменам, которые испытывают в этом необходимость. По возможности делегируйте ответственность каждому члену группы (даже самую миниатюрную) по мере его готовности;
- Формируйте командные-групповые традиции;
- Формируйте свой авторитет;
- Ясно и честно доносите свои цели до команды – помочь в достижении спортивного мастерства, победа команды в Олимпийских играх итп.
- Проявляйте интерес к тренируемым, чем живут они, какие у них заботы и т.п.
- Сам тренер должен быть воодушевлен тем, что он делает. Если тренер далек от своего вида спорта, не любит его, халатно относится к своей работе, то занимающиеся это очень тонко чувствуют, что приводит их к отчуждению от него и от спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
2. Алексеев, А. В. Преодолей себя / А. В. Алексеев. – М. : Фис, 2006.
3. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : МГУ, 2005.
4. Бабушкин, Г. Д. Психология деятельности тренера / Г. Д. Бабушкин. – Томск : ТПУ, 2005.
5. Бабушкин, Г. Д. Психология физического воспитания / Г. Д. Бабушкин. – Омск, 1997.
6. Бабушкин, Г. Д., Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. – Омск : СибГАФК, 2000.
7. Белкин, А. А. Идеомоторная тренировка в спорте / А. А. Белкин. – М. : Фис, 1983.
8. Бирюкова, З. И. Высшая нервная деятельность спортсменов / З. И. Бирюкова. – М., 1961.
9. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М., 1985.
10. Бодалев, А. А. Личность и общение / А. А. Бодалев. – М. : МГУ, 1983.
11. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с. ISBN 5-7695-0500-1
12. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М., 1981.
13. Дьяченко, М. И, Психология высшей школы / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск, 1981.
14. Ершов, А. А. Взгляд психолога на активность человека / А. А. Ершов, Э. В. Ильенков. – М., 1991.
15. Жаров, К. П. Волевая подготовка спортсменов / К. П. Жаров. – М., 1976.
16. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Фис, 1966.
17. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2008.
18. Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001.
19. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург, 2000.
20. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб., 2000.
21. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб., 2000.
22. Коробейников, Н. Н. Физическое воспитание / Н. Н. Коробейников, А. А. Михеев, И. Г. Николенко. – М., 1989.
23. Кретти, Д. Б. Психология в современном спорте / Д. Б. Кретти. – М. : Фис, 1978.
24. Мальчиков, А. В. Социально-психологические основы управления спортивной командой / А. В. Мальчиков. – Смоленск : СГИФК, 1987.
25. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1977.
26. Найдиффер, Р. Психология соревнующегося спортсмена / Р. Найдиффер. – М. : Фис, 1979.
27. Общая и спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск : СибГАФК, 2000.
28. Петунин, О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры / О. В. Петунин. – М., 1980.
29. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. – М. : Фис, 1984.
30. Психология : учебник для ИФК / под ред. В. М. Мельникова. – М, 1987.
31. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.
32. Психология физической культуры и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2005.
33. Сальников, В. А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности / В. А. Сальников. – Омск : СибАДИ, 2003.
34. Ханин, Ю. Д. Психология общения в спорте / Ю. Д. Ханин. – М. : Фис, 1980.
35. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – М., 1986.
36. Шадрин, В. М. Психологические основы формирования двигательного навыка / В. М. Шадрин. – Казань, 1978.
37. Щербаков, Е. П. Теория воли и оперативная оценка волевых качеств спортсмена / Е. П. Щербаков. – Омск, 1986.
38. Юсупов, И. М. Психология взаимопонимания / И. М. Юсупов. – Казань, 1991.