

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»

С.К. Багадирова

МАТЕРИАЛЫ К КУРСУ «СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

Учебное пособие

2-е изд. перераб. и доп.



Майкоп
ЭЛИТ
2024

УДК 159.9:796(075.8)

ББК 88.43я73

Б14

Публикуется по решению редакционно-издательской комиссии
при УМС ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»

Рецензенты: доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма **Г. Б. Горская**

доктор педагогических наук, профессор кафедры Теоретических основ
физического воспитания Института физической культуры и дзюдо
Адыгейского государственного университета **С. Н. Бегидова**

Багадирова С.К.

Б14 **Материалы к курсу «Спортивная психология» : учебное пособие**
[Электронный ресурс] / С. К. Багадирова, – электрон.дан. (1 файл pdf – 10.3 Мб) 2-е
изд. перераб. и доп. – Майкоп : ЭЛИТ, 2024. – Режим доступа: <https://79361235-8082-45bb-8d03-d9c6ec57356d.selstorage.ru/978-5-6052250-6-5.pdf>

ISBN 978-5-6052250-6-5

EDN: UQBLAF <https://elibrary.ru/uqblaf>

Учебное пособие «Материалы к курсу «Спортивная психология» предназначено для обучающихся по направлению: 49.03.01 – «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», квалификация (степень) «Бакалавр».

Учебное пособие состоит из трех глав. В первой главе тезисно изложены основные темы курса и вопросы к ним. Во второй главе представлены методические рекомендации по составлению презентации, разработке схемоконспекта, организации и проведению диагностического исследования, отбору и анализу научных статей, написанию реферата, составлению кроссвордов. Также во второй главе представлены инновационные технологии, раскрывается методика применения электронной интерактивной доски в учебном процессе, представлены сервисы для работы с интерактивной доской. В третьей главе размещены контрольные задания к дисциплине. В приложении содержится терминологический словарь, а также краткие биографии с фотографиями известных исследователей в области спортивной психологии.

Пособие представляет интерес для студентов, осваивающих курс «Спортивная психология», преподавателей вузов, а также всем, кто занимается подготовкой спортсменов.

Первое издание в печатном виде вышло в 2014 году (г. Майкоп, Изд-во «Магарин О.Г.»).

УДК 159.9:796(075.8)

ББК 88.43я73

ISBN 978-5-6052250-6-5



9 785605 225065 >



<https://elibrary.ru/uqblaf>

© ФГ БОУ ВО «АГУ», 2024

© Багадирова С.К., 2024

© Оформление электронного
издания ООО «ЭЛИТ», 2024



Багадирова Сусанна Кимовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теоретических основ физического воспитания Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета. Автор ста научных работ, в том числе 16 учебных, учебно-методических пособий и 1 монографии.

Дидактическая модель организации учебно – познавательной деятельности (на примере курса «История психологии») (2003); Психология: сто экзаменационных ответов (2004; 2005; 2008; соавтор); Психология: экспресс – справочник (2004); Психология и педагогика (2006; соавтор); История психологии (2009; соавтор); Материалы к курсу «Психология личности» (раздел «Теории личности») в 3 ч. - Ч. 1, 2 (2011; 2012; соавтор); Материалы к курсу «Спортивная психология» (2014); Основы психорегуляции в спортивной деятельности (2015); Мониторинг качества образования (2015); Формирование компетенции в целеполагании: практикум к курсу «Спортивная психология» (2017); Становление и развитие целеполагания в процессе профессионализации личности (на примере спортивной деятельности): Монография (2018); Энциклопедия отечественного спорта (Российская империя – Советский Союз – Российская Федерация) в 3-х томах (2022).

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ГЛАВА 1. ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ КУРСА «СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»	8
РАЗДЕЛ 1. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	8
Тема 1. Спортивная психология как учебная дисциплина	8
Тема 2. Развитие психомоторной сферы спортсменов в спортивной деятельности.	15
Тема 3. Развитие эмоциональной сферы в спортивной деятельности	36
Тема 4. Развитие волевой сферы в спортивной деятельности.....	58
Тема 5. Развитие интеллектуальной сферы личности в спортивной деятельности	68
Тема 6. Мотивационная сфера спортсмена и особенности ее развития в спорте	83
РАЗДЕЛ 2. ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ	109
Тема 7. Структура спортивной деятельности	109
Тема 8. Психологические аспекты отбора в спорте	124
Тема 9. Психология спортивной карьеры	137
Тема 10. Эмоциональное выгорание спортсменов: причины и последствия	157
Тема 11. Гендерные различия в спорте	167
Тема 12. Психологические особенности деятельности тренеров .	181
РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	190
Тема 13. Психологическое сопровождение спортивной деятельности.....	190
Тема 14. Психогигиена и психорегуляция в спорте	200
ГЛАВА 2. ЗАДАНИЯ И МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ...	212
2.1. Материалы для самостоятельного изучения	212
2.1.1. Методические рекомендации по созданию электронных презентаций	212
2.1.2. Методические рекомендации по разработке схемоконспекта	220

2.1.3. Методические рекомендации по организации и проведению диагностического исследования	226
2.1.4. Методические рекомендации по отбору и анализу научных статей.....	227
2.1.5. Методические рекомендации по написанию реферата	228
2.1.6. Методические рекомендации по составлению кроссвордов.....	230
2.1.7. Список рекомендуемой литературы к курсу «Спортивная психология»	231
2.2. Инновационные технологии в преподавании курса «Спортивная психология»	236
2.2.1. Электронные интерактивные доски в учебном процессе....	236
2.2.2. Сервисы для работы с интерактивной доской	237
2.2.3. Информационные ресурсы к курсу «Спортивная психология»	239
ГЛАВА 3. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ К КУРСУ.....	241
3.1. Перечень контрольных вопросов к курсу «Спортивная психология»	241
3.2. Тестовые задания к курсу «Спортивная психология»	244
3.3. Кроссворды к курсу «Спортивная психология».....	264
ПРИЛОЖЕНИЕ	272
Терминологический словарь	272
Персоналии.....	285

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебное пособие «Материалы к курсу «Спортивная психология»» разработано в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по подготовке бакалавров, обучающихся по направлению: 49.03.01 – «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», квалификация (степень) «Бакалавр». Курс «Спортивная психология» изучается на очной, заочной и очно-заочной формах обучения.

Настоящее учебное пособие состоит из трех глав и приложения. В первой главе «Лекционные материалы курса «Спортивная психология»» представлены 14 лекций в виде структурно-логических схем и таблиц с сопровождающим их текстовым пояснением. Основой для лекций послужил учебник Е. П. Ильина¹, а также авторский лекционный материал. Сжатое, структурно-логическое изложение учебного материала фиксирует внимание обучающихся на основных понятиях каждой темы. Следует признать, что представленные нами ключевые темы дисциплины не являются, да и не могут быть полным изложением проблем спортивной психологии.

Вторая глава «Задания и материалы для самостоятельного изучения» предназначена для обучающихся и преподавателей. Параграф 2.1. содержит методические рекомендации по составлению презентации, разработке схемоконспекта, организации и проведению диагностического исследования, отбору и анализу научных статей, написанию реферата, составлению кроссвордов. Завершает параграф список основной и дополнительной рекомендуемой литературы к курсу «Спортивная психология».

В параграфе 2.2. представлены инновационные технологии, используемые в преподавании курса «Спортивная психология». В параграфе раскрывается методика применения электронной интерактивной доски в учебном процессе, представлены сервисы для работы с интерактивной доской. Завершает параграф перечень информационных ресурсов к курсу «Спортивная психология».

Третья глава учебного пособия содержит перечень вопросов к курсу «Спортивная психология», тестовые задания разной степени сложности (в количестве 104) и кроссворды, которые могут быть использованы и студентами для самоконтроля, и преподавателями при организации текущего, промежуточного или итогового контроля знаний студентов.

Приложение учебного пособия включает терминологический словарь, содержащий объемный перечень понятий, которые представлены в курсе «Спортивная психология». Далее в приложении размещены фотографии и

¹ Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2010.

краткие биографии ученых, занимающихся изучением проблем спортивной психологии.

Данное пособие будет полезно обучающимся в самостоятельном изучении материалов дисциплины и восстановлении в памяти основных положений лекций в ходе подготовки к сдаче зачетов и экзаменов, так и педагогам в организации учебной деятельности.

ГЛАВА 1. ЛЕКЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ КУРСА «СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

РАЗДЕЛ 1. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1. Спортивная психология как учебная дисциплина

1. Спортивная психология в системе наук
2. Предмет спортивной психологии. Цели и задачи спортивной психологии
3. История и этапы развития спортивной психологии

1. Спортивная психология в системе наук

Спортивная психология – одно из тех направлений психологии, которые изучают специфику конкретных видов деятельности человека: таких, как психология труда, психология игры, педагогическая психология (психология обучения, воспитания, психология учителя). **Место спортивной психологии** в системе наук определяется двумя характеристиками: ее местом как отрасли психологической науки и местом в системе наук о спорте.²

Как отрасль психологии **спортивная психология имеет тесные взаимосвязи с естественными, философскими и социальными научными дисциплинами**, иногда формируя и собственные научные направления. В естественнонаучном направлении спортивная психология взаимодействует с физиологией, психофизиологией, медициной, биологией, математикой, физикой. В философском плане в своих исследованиях спортивная психология опирается как на общенаучные методологические исследования (историзм, системный подход), так и на специально - научные (деятельностный, личностный, комплексный) подходы. В социальном направлении спортивная психология теснейшим образом связана с педагогикой (обучение и воспитание спортсменов, психология тренера), социологией (социальная психология спорта), культурологией (педагогика спорта, социология спорта, психология физической культуры).

Как одна из наук о спорте спортивная психологии более всего связана с теорией и методикой физического воспитания (психология физического воспитания), физиологией спорта (психофизиология спорта), спортивной гигиеной (психогигиена спорта), спортивной медициной, биомеханикой спорта, кинезиологией, спортивной метрологией и т.д.

² Спортивная психология в системе наук. URL: <http://psylist.net/sport/sistema.htm>

Не следует забывать и о том, что в спортивной психологии используется значительный арсенал вспомогательных методов, реализующих достижения математики, статистики, кибернетики, электроники, моделирования.

2. Предмет спортивной психологии.

Цели и задачи спортивной психологии

Спорт занимает большое место в жизни современного общества. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и содействует воспитанию его морально-волевых качеств. **Предметом спортивной психологии** являются психологические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах и психологические особенности личности спортсмена.

Основные **цели спортивной психологии** – изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.³ Достижение этих целей предполагает **решение следующих конкретных задач:**

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:

- психологический анализ соревнований (общий и конкретный по отдельным видам спорта);
- выявление характера влияния соревнований на спортсменов;
- определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;
- определение (совместно с представителями других спортивных наук) совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях;
- психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта.

2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок:

- психологическое обоснование существующих методов и средств спортивной тренировки и поиска новых;
- определение путей для максимального использования возможностей организма спортсмена как за счет развития психических функций, так и за счет создания аппаратных методов тренировки (например, использования систем с «биологической обратной связью»);
- разработка методов психологического описания отдельных видов спорта (психограмм), методов психодиагностики спортивных способностей, социальной структуры и психологического климата команды;
- разработка научно обоснованных методов моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок.

³ Мельников В.М. Психология: учеб. для ИФК. 1987.

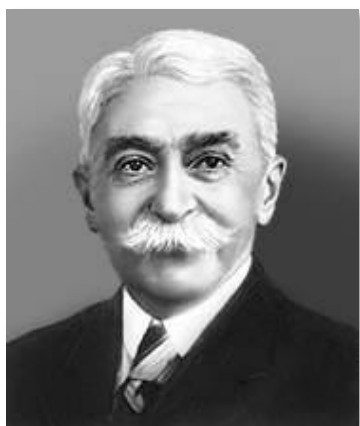
3. Разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов :

- изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработка методов повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;
- исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях;
- развитие психопрофилактики, формирование приемов, способов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психо-травмирующим воздействиям.

4. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе:

- изучение истоков и механизмов формирования внутригрупповых, коллективных феноменов (чувств, установок, традиций и т.п.), а также разработку методов управления ими с целью создания благоприятного психологического климата в спортивных командах;
- изучение психологических аспектов и закономерностей межличностного общения в спортивных командах и разработку критериев психологической совместимости спортсменов;
- выявление социально-психологических мотивов поведения и деятельности спортсменов;
- изучение влияния личности тренера и стиля его руководства на успешность деятельности и психологию спортивной группы.

3.История и этапы развития спортивной психологии



**Пьер де Кубертен
(1863-1937гг.)⁴**

Как отмечалось ранее, спортивная психология является достаточно молодой прикладной отраслью психологии. Само понятие «психология спорта» было предложено основателем Олимпийских игр современности бароном Пьером де Кубертенем.

Первые работы по психологии спорта носили описательный характер. Однако, уже в 1913 году на конгрессе по психологии спорта, организованном по инициативе Пьера де Кубертена Международным олимпийским комитетом в Лозанне были представлены первые научные работы.

В 20-40-е годы двадцатого столетия проблемы психологии спорта стали активно изучаться в странах Европы и Америки. Наиболее оживленно проблемы психологии спорта стали исследоваться уже после Второй мировой войны.

Основной причиной этого явилось развитие олимпийского движения во всем мире, о чем красноречиво свидетельствовали результаты европейских, мировых первенств, а также Олимпийских игр.

⁴ URL: http://belopolye.narod.ru/known_people/january/kuberten.htm

В 1965 году по инициативе Итальянской федерации спортивной медицины в Риме был организован первый конгресс по психологии спорта, на котором было создано Международное общество психологии спорта, что явилось свидетельством международного признания психологии спорта. После конгресса в Риме последовали еще конгрессы: в 1968 году - в Вашингтоне, в 1973 году – в Мадриде и в 1977 году – в Праге. Это способствовало созданию национальных обществ психологии спорта в Европе, Азии, Северной Америке.⁵

В истории отечественной психологии временем рождения психологии физического воспитания и спорта можно считать даты выхода в свет первых научных работ. В 1925-1926 годах были опубликованы профессором П.А. Рудиком на кафедре психологии ГЦОЛИФК «Влияние мускульной работы на процесс реакции», «Исследование реакции в применении к основным вопросам физической культуры» и Т.Р. Никитиным «Значение внушения и подражания в деле физического воспитания».



**П. Ф. Лесгафт в группе студентов
в биологической лаборатории.
Фото. Между 1907 и 1909.⁶**

В 1927 году в Москве была издана, а в 1930 году – переиздана монография профессора А.П. Нечаева «Психология физической культуры». В эти же годы были опубликованы работы А.Ц. Пуни, посвященные изучению влияния соревнований по настольному теннису, лыжных гонок и др. на психическую сферу спортсменов, и работы

профессора Украинского психоневрологического института З.И. Чучмарева о влиянии школьных уроков физической культуры на интеллектуальные функции школьников и их умение управлять собой.

С 1930 года началась разработка вопросов психологии физического воспитания и спорта на кафедре психологии института им. П.Ф. Лесгафта, а также психотехнические отделения Ленинградского (зав. проф. А.К. Борсук) и Центрального (заведующий профессор П.А. Рудик) научно-исследовательских институтов физической культуры. В середине тридцатых годов в ГЦОЛИФК и ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта изучение вопросов психологии

⁵ История психологии спорта. URL: http://www.sportprimorye.ru/sports_medicine/349-istoriya-psixologii-sporta.html

⁶ URL: <http://www.encyspb.ru/object/2804011992?dv=1000000000&lc=ru>

спорта было включено в курс психологии, читавшийся студентам.⁷ Были разработаны первые программы специального курса «Психология спорта».

Во время Великой Отечественной войны психологи спорта занимались разработкой научно обоснованных путей восстановления функций центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, а также восстановлением высших психических функций (гнозиса, праксиса, мышления, речи и др.).

В послевоенные годы психология физического воспитания и спорта развивалась очень интенсивно. В этот период расширилась база научных исследований. В них принимали участие кафедры педагогики и психологии целого ряда институтов физической культуры. Расширился круг решаемых проблем. Основные направления исследований включали изучение: психологии личности спортсмена и тренера, психологических особенностей спортивной деятельности, основ психологического обучения и воспитания в спорте. Изучались также психологические аспекты спортивного соревнования, психологические основы подготовки спортсменов к соревнованиям, регуляции и саморегуляции деятельности и состояний спортсменов до, во время и после соревнований. Уделялось внимание также социально-психологическим аспектам физического воспитания и спорта, возрастным психологическим особенностям физического воспитания и спорта.⁸



**Всесоюзное совещание преподавателей психологии (Москва, 1973).
Нижний ряд: третий слева – П.А. Рудик, крайний справа – А.Ц. Пуни⁹**

В 1952 году в Институте психологии АПН РСФСР А.Ц. Пуни защитил первую в истории психологии докторскую диссертацию на тему «Психология

⁷ История психологии спорта. URL: http://www.sportprimorye.ru/sports_medicine/349-istoriya-psixologii-sporta.html

⁸ Там же

⁹ Родионов В.А. История спортивной психологии. URL: http://www.systempsychology.ru/journal/2010_1_2/39-rodionov-va-istoriya-sportivnoy-psihologii.html

спорта». Позже появились монографии по психологии спорта Г.М. Гагаевой, С.Ч. Геллерштейна, А.А. Лалаяна, В.Г. Норакидзе, А.Ц. Пуни, А.В. Родионова, Н.А. Худадова, О.А. Черниковой и др.

Стали издаваться сборники трудов по психологии спорта. В 1958 году вышел первый учебник по психологии для институтов физической культуры, написанный П.А. Рудиком. Специальный раздел учебника был посвящен психологии спорта.



Слева - направо мы видим легендарного, заслуженного мастера спорта по академической гребле, профессора Гиссена Леонида Давыдовича, профессора Джамгарова Тиграна Тиграновича, Пуни Авксентия Цезаревича, Лалаяна Александра

Арцруновича, профессора Альберта Вячеславовича Родионова и доцента Неверковича Сергея Дмитриевича. Психологи находятся в прямом эфире Армянского телевидения, где обсуждаются результаты деятельности спортивных психологов в подготовке советских спортсменов к Олимпийским играм в Монреале. Всесоюзное совещание по итогам работы спортивных психологов проходило в г. Ереване в октябре 1976 года на базе спортивной школы знаменитого, многократного чемпиона Мира, Европы и Олимпийских игр по современному пятиборью Игоря Новикова.¹⁰

Послевоенное развитие психологии физического воспитания и спорта характеризуется большим сближением ее с практикой. Этот период характеризуется также организационным укреплением психологии физического воспитания и спорта. В 1948 году была создана комиссия по психологии спорта при научно-методическом совете Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Она, по существу, стала органом, объединявшим советских психологов. Психологи спорта всегда играли активную роль в работе Общества психологов СССР. В мае 1987 года впервые в СССР создана Федерация спортивной психологии.¹¹

¹⁰ Неверкович С.Д., Родионов А.В. К истории возникновения отечественной прикладной спортивной психологии. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2009n2/p5-7.htm>

¹¹ Там же

Социально-политические изменения, происходившие в девяностые годы в жизни нашей страны не могли не отразиться на развитии спортивной психологии. Созданная федерация спортивной психологии перестала существовать так же, как перестал существовать Советский союз. Нарушены были связи со спортивными психологами, жившими в союзных республиках бывшего Советского союза. Ряд представителей спортивной психологии иммигрировали за рубеж.

2020 году была создана Ассоциация спортивных психологов. Президентом Ассоциации спортивных психологов стала Уляева Лира Гаязовна. Ассоциация образована с целью возрождения и продолжения лучших традиций отечественной и зарубежной спортивной психологии. Основной задачей Ассоциации спортивных психологов является объединение специалистов, что предполагает глубокое изучение опыта коллег, через симпозиумы, конференции, круглые столы, супервизии и интервизии, стажировки и мастер-классы.¹²



Президент АСП
кандидат психологических наук, доцент
Уляева Лира Гаязовна

Современный этап развития спортивной психологии характеризуется углублением теоретических основ научных исследований, обращением к категориям деятельности и личности спортсмена, особым вниманием к социально-психологическим проблемам спорта, в том числе межличностных отношений, психологии управления. Расширяется круг исследований, реализующих комплексную и системную методологию, укрепляются международные связи психологов спорта. В настоящее время спортивная психология – вполне определившееся и признанное направление отечественной психологии. Российская ассоциация психологов физической культуры и спорта – член Международной ассоциации спортивной психологии.

Литература

Основная:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010

Дополнительная:

3. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартьянов. – М., 2004.

¹² Ассоциация спортивных психологов/ <https://asportpsy.ru/wp-content/uploads/2020/12/Obrashhenie-2-h-Prezidentov-ASP.p>

-
4. История психологии спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psycholist.net/sport/00003.htm>
 5. История психологии спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sportprimorye.ru/sports_medicine/349-istoriya-psixologii-sporta.html
 6. Неверкович, С.Д. К истории возникновения отечественной прикладной спортивной психологии [Электронный ресурс] / С.Д. Неверкович, А.В. Родионов. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2009n2/p5-7.htm>
 7. Попов, А.А. Психология: учеб. пособие для ИФК / А.А. Попов. – М., 2002.
 8. Родионов, В.А. История спортивной психологии [Электронный ресурс] / В.А. Родионов. – Режим доступа: http://www.systempsychology.ru/journal/2010_1_2/39-rodionov-va-istoriya-sportivnoy-psihologii.html

Вопросы к теме

1. Что является предметом рассмотрения спортивной психологии как науки?
2. Каково место спортивной психологии в системе научного знания?
3. С какими науками спортивная психология имеет более тесные взаимосвязи?
4. Какова основная цель спортивной психологии как научной дисциплины?
5. Каковы основные задачи спортивной психологии как научной дисциплины?

Тема 2. Развитие психомоторной сферы спортсменов в спортивной деятельности.

1. Понятие, структура и виды способностей.

Психомоторные способности

2. Возрастные особенности психомоторного развития

1. Понятие, структура и виды способностей.

Психомоторные способности

Основоположником исследований человеческих способностей по праву считается Френсис Гальтон. Итогом его многочисленных трудов являются проблемы, потребовавшие их дальнейшего исследования.¹³ Первая проблема - соотношение наследственных и средовых факторов, детерминирующих развитие способностей. Вторая – взаимосвязь специальных и общих способностей. Третья – проблема создания методов измерения способностей. Еще одна - соотношения способностей и деятельности.

В дальнейшем, проблема способностей была предметом рассмотрения в работах Б.Г. Ананьева, Г.А. Афанасьева, Н.А. Бернштейна, Л.С. Выготского, В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Д. Н. Завалишиной, В.П. Зинченко,

¹³ Дружинин В.Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер, 2002. С. 10.

А.Н. Леонтьева, А.А. Маркосяна, К.К. Платонова, С. Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова, В.Д. Шадрикова, Д.Б. Эльконина и др. Столь пристальное внимание к исследованию способностей обусловлено тем, что это одна из интереснейших и сложнейших проблем в педагогике, психологии, теории и методике физической культуры.¹⁴ Тем не менее, до настоящего времени многие ключевые положения теории способностей являются дискуссионными, требующими своего дальнейшего пристального исследования. Достаточно сложным остается вопрос о том, что же такое способности, какова их структура и виды, каковы особенности развития общих и специальных способностей человека.

Крупнейший специалист в области психодиагностики способностей Б.М. Теплов подчеркивал, что под **способностями** подразумевают **«индивидуальные особенности, которые не сводятся к наличным навыкам, умениям, но которые могут объяснить легкость и быстроту приобретения этих знаний и навыков»**.¹⁵

Осуществляя исследование способностей, Б. М. Теплов выделил три основных признака способностей:¹⁶

-
- 1) способности – это индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого;
 - 2) только те особенности, которые имеют отношение к успешности выполнения деятельности или нескольких деятельностей;
 - 3) способности несводимы к знаниям, умениям и навыкам, которые уже выработаны у человека, хотя и обуславливают легкость и быстроту их приобретения.

Таким образом, признаки способностей, выделенные Б. М. Тепловым, указывают на то, что кроме надежности в деятельности, способности детерминируют скорость и легкость овладения деятельностью.

Структура способностей. А. Л. Попов утверждает, что «...способности в своей структуре различаются: *по составу, по уровню и по виду*. По составу способности могут быть *ведущими и вспомогательными*, при этом одна и та

¹⁴ Лукьяненко В. П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография. М.: Сов. спорт, 2008. С. 108.

¹⁵ Теплов Б.М. Избранные труды: в 2 т. Т. 2. М.: Педагогика, 1985. С. 16.

¹⁶ Там же. С. 27.

же способность в разных видах деятельности может быть как ведущей, так и вспомогательной. По уровню различают *репродуктивные* и *творческие* способности. Репродуктивные способности позволяют человеку быстро и качественно осваивать известные человечеству виды деятельности, воспроизводить приемы работы других мастеров и т.п. Творческие способности обнаруживаются в процессе создания объективно и субъективно нового, оригинального, не имеющего аналогов. Это более высокий уровень способностей, но не следует думать, что творческие способности могут существовать без способностей репродуктивных. Напротив, в репродуктивных способностях всегда есть элементы творчества.

По виду различают *общие*, *специальные* и *практические* способности. Общие способности проявляются во многих видах деятельности, обеспечивая человеку высокий уровень достижений в нескольких областях деятельности. В истории известно немало случаев, когда выдающиеся люди достигали вершин творчества в нескольких видах деятельности (науке, искусстве, спорте). В спорте общими способностями обладают в большей мере представители различных видов многоборья (современного пятиборья, триатлона, легкоатлетического десятиборья и др.). *Общие способности формируются на основе специальных. Специальные* способности проявляются в одном виде деятельности, профессии. К их числу относят, например, литературные, организаторские, педагогические, спортивные и т.п. Часто у этих способностей имеются еще и подструктурные. Для педагогических способностей в таком качестве выступают: коммуникативные, организаторские, экспрессивные. *Практические* способности признаются большинством исследователей на основе имеющихся фактов четкого проявления их в решении прикладных задач инженерного, технологического, комбинаторного плана. Например, в спорте известны тренеры-практики, которые, не имея специального физкультурного образования, успешно работают над развитием спортивных талантов».¹⁷

Структура способностей **динамична**, отдельные способности переходят из одного качества в другое при всяком изменении привычной деятельности, или в процессе овладения новым ее видом.

Рассуждая о соотношении врожденного и приобретенного в способностях, А. Л. Попов указывает, что «...среди ученых нет единого мнения о роли врожденных и приобретенных компонентов способностей. Более четко обозначена и важна для науки и практики аналитическая сторона способностей. В ней различают **задатки, одаренность, способности, таланты, гениальность**.

Задатки — отдельные анатомо-физиологические особенности, первичная природная основа способностей, которые легко обнаруживаются при

¹⁷ Попов А. Л. Психология: учебное пособие. М.: Флинта: Наука, 2002. С. 306.

первых пробах деятельности, в которой они могут быть реализованы. Это абсолютный слух, эйдетическая память, быстрая реакция и т.п.

Одаренность — совокупность задатков, способствующих успешному осуществлению социально значимой деятельности, имеющей богатые культурно-исторические традиции (музыкальная, спортивная, актерская, поэтическая и т.п.).

Способности — индивидуально-психологические особенности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления сложной деятельности. Способности зависят от умений, навыков, знаний, но к ним не сводятся. Признаком способности является устойчивый интерес к определенному виду деятельности, главным критерием служат быстрота, глубина и прочность овладения деятельностью.

Талант — сочетание способностей, дающее человеку возможность успешно, самостоятельно выполнять сложную социально значимую деятельность. Непременным спутником таланта является **повышенная работоспособность, трудолюбие**. Талант проявляется в сферах деятельности, хорошо известных человечеству.

Гениальность — оригинальное сочетание способностей, позволяющее закладывать основы принципиально новых видов деятельности, находить ранее не известные способы решения крупнейших практических и теоретических задач. Задачи, решение которых найдено гениями, как правило, считались до этого неразрешимыми». ¹⁸

Итак, способности человека детерминированы его интересом к определенному виду деятельности, в котором на основе задатков развиваются, и, могут быть общими для успешной реализации в нескольких видах деятельности, и, специальными, определяющими успешность реализации в конкретной деятельности.

История подлинно научного осмысления проблемы психомоторных способностей довольно коротка. Надо со всей определенностью заявить о том, что до настоящего времени эта проблема остается одной из наименее разработанных в теории физического воспитания. ¹⁹

При этом одним из наиболее дискуссионных, требующих своего первостепенного решения является вопрос о **терминологическом глоссарии**, используемом понятийно-терминологическом аппарате. Положение таково, что старая истина **«прежде чем спорить - договорись о терминах»** по отношению к проблеме способностей в области физической культуры является в высшей степени актуальной. К этому можно добавить и широко используемые термины: «моторные качества», «психомоторные способности», «физкультурные способности», «функциональные качества»,

¹⁸ Попов А. Л. Психология... С. 307.

¹⁹ Матвеев А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры. М.: РГАФК, 1997. 120 с.

«психодинамические способности», «физические кондиции», «физические возможности», «двигательные возможности». В зависимости от их роли в осуществлении двигательной деятельности выделяют: **главные, основные и вспомогательные, общие и специальные, зависимые и независимые, потенциальные и актуальные, базовые, ведущие и т.д., и т.п.**

Обращает на себя внимание и тот факт, что в преимущественном использовании тех или иных терминов находит свое отражение специфика научных дисциплин. Так, в теории и методике физической культуры наиболее широкое распространение получило использование терминов «физические», или «двигательные», способности; в психологии - «психомоторные», «психофизические» способности; в физиологии - «физические качества»; в биомеханике - «моторные качества».²⁰ Для более полного раскрытия проблемы развития психомоторной сферы спортсменов в спортивной деятельности, мы будем опираться на терминологию всех названных научных дисциплин.

Как известно, формировать способности – это значит придавать им определенную форму; порождать их новую, более совершенную форму. Занятия физической культурой и спортом как раз являются той школой, где природные механизмы психомоторики становятся реальными способностями, причем не только в спортивной, но в других видах деятельности.

На **формирование психомоторных** способностей оказывают влияние не только психофизиологические задатки, условия жизни, воспитания и деятельности, но и **психологические свойства личности** (интересы и склонности), которые непосредственно к способностям не относятся. Зачастую интерес, содействует формированию способности, которая, в свою очередь, влияет на развитие интереса, углубляет и обогащает его.

Как отмечает В. П. Озеров, **психомоторные** способности могут рассматриваться как моторный **компонент двигательных способностей**, включающий **сенсомоторные, перцептивные, интеллектуальные и нейродинамические особенности**, реализуемые как на произвольном, так и на непроизвольном уровне самоконтроля и саморегуляции движений.

На рисунке 1 изображена схема структуры психомоторных способностей по В.П. Озерову, которая предусматривает пять уровней их строения.²¹

²⁰ Лях В.И. Общая характеристика двигательных способностей. Основы теории и методики их развития в практике физического воспитания // Физическая культура в школе. 1996. № 2. С. 2.

²¹ Озеров В.П. Психомоторные способности человека. Дубна: Феникс+, 2002. 320 с.



Рис 1. Схема структуры психомоторных способностей по В. П. Озерову

- Уровень V схемы выражает универсальное развитие нескольких психомоторных способностей.
- IV уровень предусматривает общие компоненты, а именно: психический и моторный компоненты.
- III уровень включает в себя групповые компоненты: психический, сенсорный, моторный и энергетический.
- На II уровне групповые компоненты расчленяются на специальные компоненты, которые включают, в частности, в психический компонент: мышление, память, внимание и волевое усилие; в сенсорный - различительную чувствительность движений и двигательную память, а также

быстроту реагирования и координацию движений. Моторный компонент, в свою очередь, включает быстроту реагирования, координацию движений и работоспособность мышечной системы. Энергетический компонент - работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем.

➤ I уровень включает широкий арсенал психофизиологических задатков, каждый из которых может входить в состав разных специальных компонентов.

Для оценки **психомоторных способностей** В.П. Озеров предлагает следующие **психомоторные показатели**:²²

1. •Время простой двигательной реакции (ВДР) характеризует природную быстроту реагирования и среднее время реакции испытуемого, точность самооценки (СО) микровремени своих реакций, наиболее удобный предсигнальный (стартовый) интервал (1,2 или 3 сек).
2. •Максимальная сила кисти (МС), дополненная заданием 30-секундного удержания своего максимального усилия и самооценкой (СО) остаточного усилия (ОС), позволяют нам получить показатель психомоторной силовой выносливости (СВ), а также точность самооценки своих мышечных усилий (МУ) спортсмена.
3. •Максимальный темп (МТ) движений кистью руки в течение 6 сек. говорит нам о природной быстроте движений, а снижение среднего темпа (СТ) движений за 30 секунд, дополненное самооценкой (СО) среднего темпа, говорит об уровне чувства темпа (ЧТ) спортсмена.
4. •Волевое усилие (ВУ) определяется временем сопротивления кислородному голоданию, которое может выдержать спортсмен при задержке дыхания на вдохе. В конце выполнения теста спортсмен дает самооценку (СО) длительности (в секундах) своего «волевого усилия».
5. •Различительная чувствительность пространства (РЧП) определяется по количеству построенных возрастающих ступенек в дозировании амплитуды движения кисти от 0 до 5 сантиметров, с помощью курвиметра (прибор, измеряющий угол отклонения движения). Зрительный контроль испытуемого исключается, поэтому количество ошибочных движений говорит о надежности данного вида чувствительности у спортсмена.
6. •Самооценка самочувствия (Сам) в момент тестирования в пятибалльной шкале (5 – самочувствие лучше, чем всегда; 4 – хорошее самочувствие; 3 – недомогание, усталость; 2 – нездоров; 1 – постельно болен).

Необходимо также отметить фактическое отсутствие единого мнения о количественном составе двигательных способностей, который колеблется в пределах от нескольких единиц до нескольких десятков. Разнообразие двигательных способностей не ограничивается четырьмя качествами – **сила**,

²² Озеров В.П. Указ. соч.

быстрота, выносливость и ловкость. В научной литературе часто используются такие двигательные характеристики как: **время реакции и скорость движений (быстроту), силу, выносливость, ловкость или координационные способности человека и гибкость.**

Исследования времени реакции и скорости движения, по мнению Л. Н. Акимовой, представляют практический интерес и сводятся к следующему:²³

1.

•Обычно в одной и той же группе спортсменов показатели времени реакции и скорости движения недостаточно высоко коррелируют между собой. Спортсмен может начинать движение быстро или относительно медленно, однако это ничего нам не говорит о том, насколько быстро он будет двигаться после того, как собственно движение уже начнется.

2.

•Наиболее важным фактором в двигательных навыках является скорость движения, а не время реакции. Таким образом, основное внимание при обучении двигательным навыкам следует уделять развитию у спортсмена максимально возможной (близкой к соревновательной) скорости движения. Лишь небольшая часть его общего усилия должна быть направлена на быстроту начала движения.

Ю. В. Верхошанским было установлено, что тренировка двигательных возможностей человека показывает, что **врожденные моторные задатки многообразны и многофункциональны.** В зависимости от условий мышечной деятельности они могут развиваться в самых различных направлениях, обеспечивая тем самым формирование и совершенствование самых разнообразных специфических форм двигательных способностей.²⁴

Из этого следует очень важное положение о том, что, по существу, таких форм может быть столько, сколько имеется видов спорта (или видов двигательной деятельности вообще), так как каждому из них присущи своя структура, своя целевая направленность движений, своеобразная мышечная координация, режим работы организма и его энергообеспечение. «Отсюда бесполезно искать в организме какие-то специфические механизмы, ответственные, скажем, за силу, выносливость или скорость движений и их развитие».²⁵

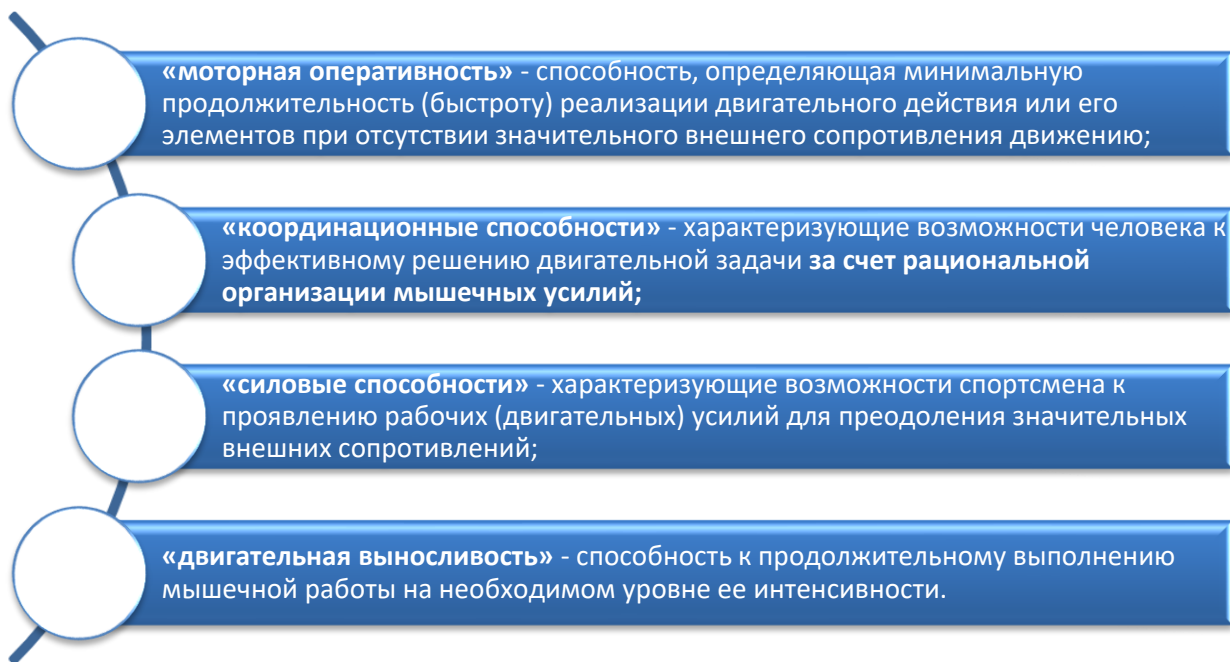
По мнению Ю.В. Верхошанского, в результате **морфофункциональной специализации (МФС),** достигаемой в процессе спортивной деятельности, **формируются и реализуются четыре конкретные формы двигательных способностей,** которые можно считать основными.²⁶

²³ Акимова Л.Н. Психология спорта: курс лекций. Одесса: Неогоциант, 2004. С. 121.

²⁴ Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1988. С. 105.

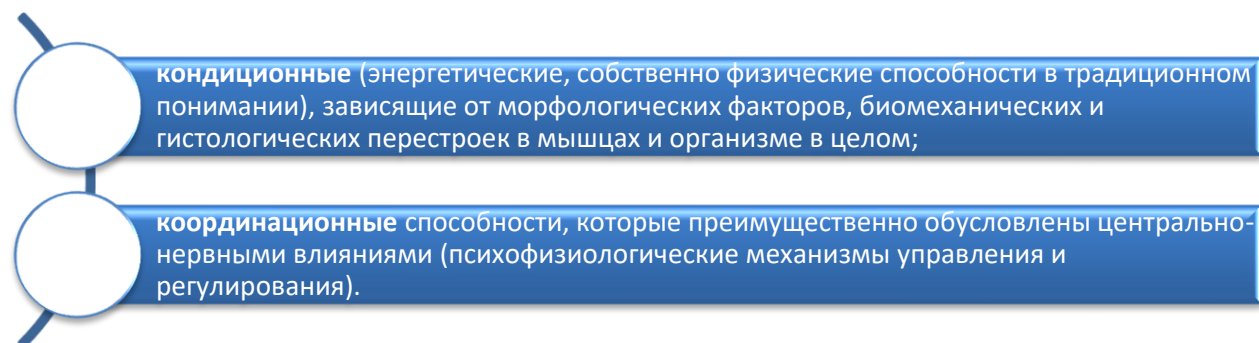
²⁵ Там же.

²⁶ Там же.



В процессе многолетней тренировки **основные формы двигательных способностей приобретают специализированный характер**. Именно это обстоятельство (а не синтез физических качеств) и определяет то качественное **многообразие двигательных способностей спортсменов**, которое хорошо известно в спортивной практике.

Наряду с признанием традиционного состава двигательных способностей В.И. Лях подразделяет их на две основные группы:²⁷

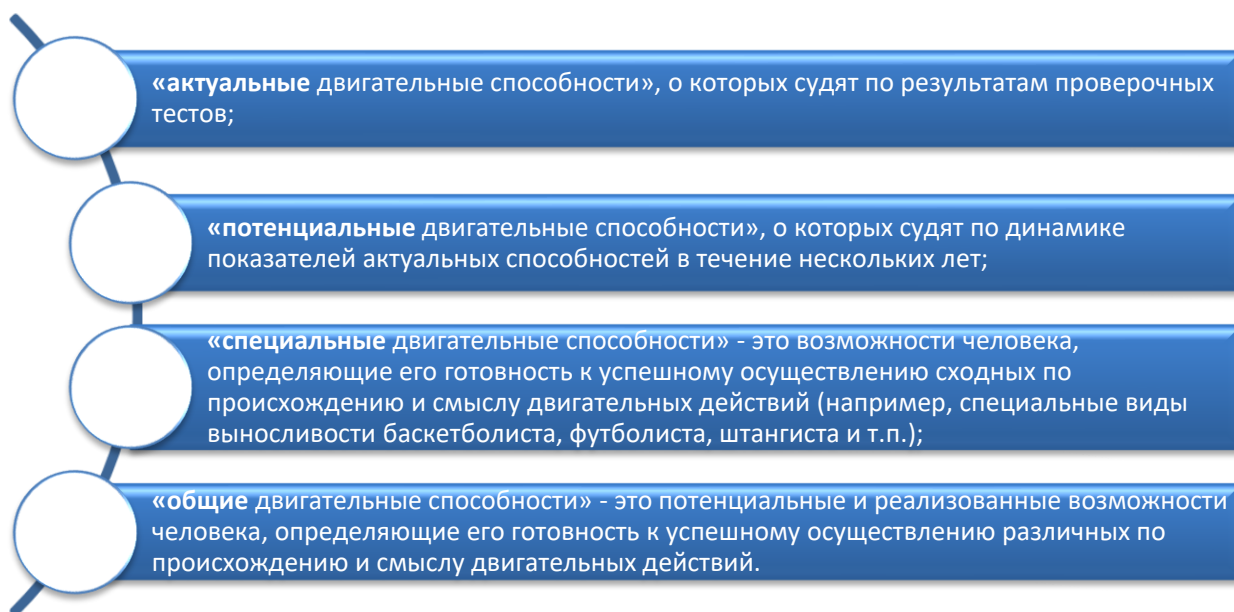


При этом В. И. Лях подчеркивает, что некоторые специалисты относят **скоростные** способности и **гибкость** к третьей, промежуточной группе способностей.

В работе В. И. Ляха приводятся материалы, свидетельствующие о выделении **до 18 видов выносливости**, около двух десятков **специальных координационных способностей**, около десятка **специфически проявляемых** координационных способностей.

²⁷ Лях В.И. Указ. соч. С. 2.

Результаты исследований В. И. Ляха дают также основания различать:²⁸



В.И. Лях также констатирует, что в современной литературе используется термин **«физические (двигательные) способности»**, а не «физические качества», так как у разных людей уровень развития и сочетания слагаемых каждого физического качества очень различен. Понятие **«физические способности»** точнее передает смысл сложного состава компонентов. Впрочем, по его мнению, **все эти понятия могут использоваться как равнозначные.**²⁹

А.П. Матвеев³⁰ подчеркивает принципиальные различия между понятиями «физические качества» и «физические способности». В основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей. Для развития физических способностей специфичным является направленное воздействие физических упражнений на функциональные возможности органов и структур, а для воспитания физических качеств - приведение этих свойств к уровню **социально значимых** качеств личности. Таким образом, «под воспитанием физических качеств понимается педагогический процесс формирования определенных совокупностей биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность к активному труду и защите Родины».³¹ В свою очередь, развитие физических способностей обусловлено врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности человека. При этом **воспитание** физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а **развитие** физических способностей - через выполнение двигательных действий.

²⁸ Там же.

²⁹ Лях В.И. Указ. соч. С. 2.

³⁰ Матвеев А.П. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов / под ред. Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990. С. 119.

³¹ Там же.

Своего рода диссонансом по отношению к таким представлениям о соотношении употребляемых понятий, а также о причинах и следствиях их взаимодействия является мнение Л.В. Волкова.³² В соответствии с ним в основу функционирования системы управления развитием **физических способностей** должен быть положен принцип единства развития и воспитания **физических качеств**. Таким образом, из смысла сказанного следует, что уже не развитие способностей лежит в основе воспитания физических качеств, а наоборот - единство воспитания физических качеств лежит в основе развития физических способностей.

Такого же мнения по данному вопросу придерживается и О.А. Сиротин,³³ который, наряду с попыткой обоснования необходимости введения термина **«спортивные способности»**, высказывает мнение о целесообразности использования понятий **«физические качества»** и **«двигательные способности»** для обозначения **силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости** как свойств, присущих индивиду безотносительно к специфике деятельности. По его мнению их можно рассматривать как **задатки** для формирования и развития ряда **спортивных способностей** в процессе соответствующей деятельности индивида. По мере овладения индивидом конкретной спортивной деятельностью **физические качества** получают качественную определенность и **становятся спортивными способностями**.

Итак, представленные нами разнообразные подходы в определении сущности психомоторных способностей, к их структуре и видам, к использованию понятийно-терминологического аппарата, не только не решают проблему, но и не позволяют сформировать четкого представления о них. Тем не менее, такой плюрализм мнений дает основание полагать, что дальнейшие исследования проблемы позволят внести ясность и упорядочить представления авторов.

2. Возрастные особенности психомоторного развития

В изучении психомоторных способностей у юных спортсменов и разработке методик формирования психомоторных способностей у школьников принято опираться на принципиальные положения учения о способностях С.Л. Рубинштейна.³⁴

Во-первых, «способности людей формируются не только в процессе усвоения продуктов исторического развития, но и в процессе создания человеком предметного мира и своей собственной природы».

³² Волков Л.В. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. 1993. № 5-6. С. 41.

³³ Сиротин О.А. Методология и теория спортивных способностей // Теория и практика физической культуры. 2000. № 4. С. 60-62.

³⁴ Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1976.

Во-вторых, «способности человека – внутренние условия его развития, которые, как и прочие внутренние условия, формируются под воздействием внешних – в процессе взаимодействия человека с внешним миром».

В-третьих, «ни одна способность не является актуальной... способностью, пока она органически не вобрала в себя систему соответствующих общественно выработанных операций; но ядро способности – это не усвоенная операция, а те психические процессы, посредством которых эти операции, их функционирование регулируются, качество этих процессов» (С.Л. Рубинштейн, 1960).

Диагностика психомоторных способностей невозможна без качественного и количественного изучения структуры психомоторных способностей и их задатков. Классификация психомоторных способностей и их компонентов должна исходить из психологического и двигательного анализа конкретной двигательной или спортивной деятельности.

В научно-методической литературе имеются различные подходы, используемые для повышения физической подготовленности (характеризующейся уровнем развития двигательных способностей) спортсменов. Мы остановимся на развитии **концепции сензитивных (сенситивных) периодов** в развитии двигательных способностей, поскольку накопленный к настоящему времени материал позволяет предположить, что данная концепция имеет большое теоретическое и практическое значение.

Большой вклад в разработку теории сензитивных периодов внесли такие исследователи, как: В.С. Фарфель (1959), З.И. Кузнецова (1972, 1975), А.А. Гужаловский (1979, 1984), А. П. Матвеев (1984, 1990, 2003), Л.Е. Любомирский (2000), В.И. Лях (1990, 2006) и др.

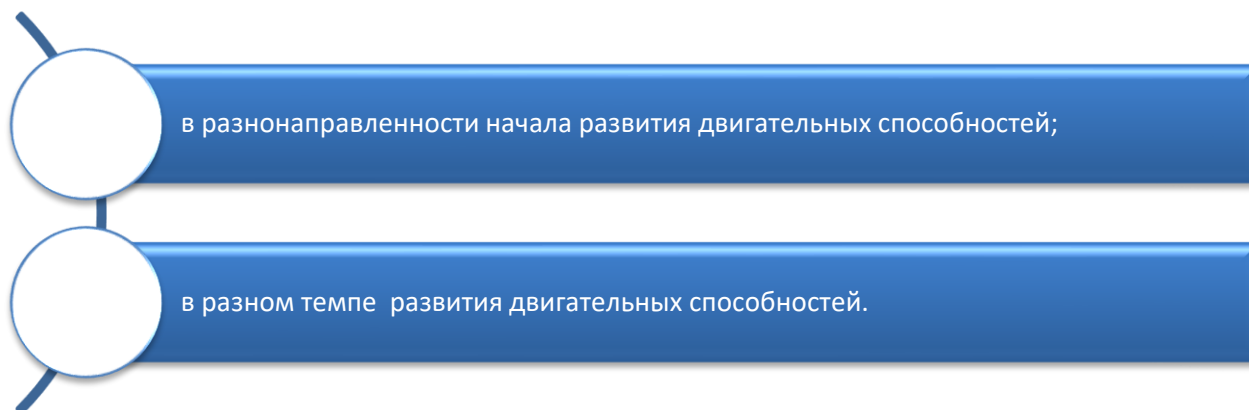
Результаты многочисленных исследований по данной проблеме позволили сформулировать ряд **основных закономерностей** развития двигательных способностей. По мнению А.П. Матвеева (1990), Г.П. Виноградова (1999), К.Д. Чермит (2005), Ю.Ф. Курамшина (2010) и др., к их числу относятся:

-
-
1. движения – ведущий фактор развития двигательных способностей;
 2. зависимость развития двигательных способностей от режима двигательной деятельности;
 3. этапность развития двигательных способностей;
 4. обратимость показателей развития двигательных способностей;
 5. перенос (взаимосвязь) двигательных способностей;
 6. единство и взаимосвязь двигательных умений и ДС;
 7. неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития двигательных способностей.

Исходя из последней закономерности (а именно **неравномерности и гетерохронности развития двигательных способностей**), важно иметь в виду, что развитие человека происходит под влиянием 2-х взаимосвязанных факторов: биологического созревания в виде наследственного развертывания генетической (наследственной) программы и воздействий внешней среды, к которым относятся и педагогические воздействия.

В динамике естественного возрастного развития показателей двигательных способностей **неравномерность** развития означает, что степень прироста показателей ДС на одних этапах может быть более значительной, чем на других. То есть, можно сказать, что период ускоренного развития двигательных способностей чередуется с периодом его замедления и относительной стабилизации, т.к. различные органы и системы, обеспечивающие развитие двигательных способностей, формируются неодновременно. Это справедливо как для небольших периодов времени (к примеру, для несколько недель, месяцев занятий), так и для всего процесса развития (нескольких лет занятий). Как правило, наибольший прирост двигательных способностей наблюдается в начальный период занятий физическими упражнениями. С повышением уровня развития какой-либо способности, темпы ее прироста уменьшаются. Поскольку развитие двигательных способностей связано с уменьшением темпов их прироста, то на каждом последующем этапе развития для достижения необходимых сдвигов требуется все больше времени.

Явление **гетерохронности** развития, по В.Б. Коренбергу (2005), проявляется:³⁵



Иными словами - несовпадение во времени моментов, соответствующих началу интенсивного прироста отдельных двигательных способностей на данном этапе онтогенеза.

Специальные исследования и практический опыт показывают, что в определенные возрастные периоды жизни человека имеются **благоприятные возможности** для воздействия на развитие двигательных способностей, так как темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Эти периоды получили название **сензитивных** (чувствительных). Первый шаг в этом направлении сделал А.А. Гужаловский, предложив периоды особо благоприятного развития двигательных способностей обозначить термином «сензитивные периоды».³⁶

Б. Б. Шаниным установлено, что «...наибольший эффект педагогического воздействия в развитии отдельных двигательных способностей достигается в период их бурного (ускоренного) естественного развития. Эффективность педагогических воздействий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной, поэтому при совершенствовании конкретных форм проявления двигательных способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее».³⁷

В связи с этим, с точки зрения С.П. Лёвушкина (2006), необходимо дифференцировать два понятия: период естественного прироста в развитии той или иной формы проявления двигательных способностей, которая представляет собой специфический период онтогенеза и не всегда отличается чувствительностью к внешним воздействиям; собственно сензитивный период, характеризующийся наибольшим эффектом в ускорении

³⁵ Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии. М.: Сов. спорт, 2005.

³⁶ Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск: Народная асвета, 1978. 88 с.

³⁷ Шанин Б.Б. Проблема сензитивных периодов онтогенезического развития двигательных способностей. URL: <http://ext.spb.ru/index.php/2011-03-29-09-03-14/110-foreignlang/2104-2012-12-28-19-46-19.html>

темпов развития отдельных форм проявления двигательных способностей, под влиянием физических упражнений, направленных на их развитие.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что каждая из форм проявления двигательных способностей имеет свой сензитивный период. При этом временные границы этих периодов у мальчиков и девочек неодинаковы.

Психомоторные (двигательные) возможности ребенка зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций: мышечно-двигательных ощущений и восприятий, сенсомоторных процессов, памяти, мышления и внимания. У младших школьников возрастает скорость движений, но точность их еще невысока; много «лишних», неосознаваемых движений. Дети плохо различают и запоминают внешне сходные физические упражнения, движения – плохо их дифференцируют по основным параметрам управления. Недостаточно развиты в младшем школьном возрасте мышление, распределение и переключение внимания, что затрудняет обучение и усвоение двигательных навыков.

Интенсивный рост подростков приводит к некоторой диспропорции не только в строении тела, но и управлении двигательным аппаратом. Неуклюжесть движений подростка может быть причиной застенчивости, робости, неуверенности в себе в старшем возрасте. Отсюда громадная роль направленного и индивидуального психомоторного развития в этом возрасте. Подростки, как правило, переоценивают свои силовые и скоростные возможности. У школьников 11-15 лет существенно возрастает быстрота и темп движений, быстрота и точность запоминания движений. Если в этот период не работать над точностью движений, ловкостью и координацией движений, то у подростков могут очень быстро закрепиться неправильные навыки и двигательные стереотипы, которые будет очень трудно преодолеть в юношеском и взрослом возрастах. По мнению ряда авторов, именно в подростковом возрасте создаются благоприятные психологические, физиологические и морфологические предпосылки для специализированных занятий и первых успехов в большинстве олимпийских видов спорта.

Юношеский возраст является завершением физического созревания. Наиболее быстро в этом возрасте запоминаются временные параметры движений, несколько дольше – пространственные, и наибольшее число повторений требуется для запоминания мышечных усилий. Наилучшее запоминание движений отмечено в 16-17 лет. У юношей наблюдается более интенсивное развитие точности мышечно-двигательных ощущений, быстроты сложной реакции, темпа движений и скоростной выносливости. Исходя из теории непрерывности в процессе

психического и физического развития человека, каждый из возрастных периодов характеризуется чувствительностью к определенным воздействиям, вносит свой вклад в формирование структуры специальных способностей. С другой стороны, переход от одного возраста к другому – это не только обогащение и развитие психомоторных возможностей ребенка, но и утрата некоторых психических и моторных особенностей, затухание одних и возникновение других психомоторных качеств и особенностей.

Конкретизируем цифрами сказанное выше.

Так, например, полученные Б. Б. Шаниным данные, свидетельствуют о том, что если в возрасте 8-9 лет у девочек и мальчиков ведущими являются координационные и скоростные способности, то, начиная с 10-11 лет, в силу полового диморфизма, у тех же девочек ведущими становятся скоростно-силовые, а у мальчиков преобладающее положение сохраняют координационные способности и собственно-силовые. Обычно на момент начала интенсивного развития большинства двигательных способностей, величина их годовых приростов у девочек опережает относительно мальчиков на 1-2 года. С учетом таких расхождений при конкретизации сроков развития двигательных способностей необходимо индивидуализировать содержание и методы учебной и учебно-тренировочной работы.³⁸

Любопытно, что встречаются дети 7 лет, которые при обычном стоянии показывают столь же малые колебания тела, что и взрослые люди. По данным И.М. Фрейдберга, в 8 лет латентное время простой двигательной реакции составляет в среднем 300 мс, а в 17 лет – 200 мс. Но среди его испытуемых были дети 8-9 лет, у которых латентное время составляло всего 170 мс. Частота постукивания кистью (теппинг-тест) возрастала с 8 до 17 лет в среднем от 6,5 до 7,7 раз в 1 с. Вместе с тем отдельные дети в 8-9 лет развивали стремительный темп – до 9,4 постукиваний в 1 с. Поскольку эти дети не занимались спортом и в их жизни не создавались специальные условия для развития данных проявлений двигательных способностей, такие высокие показатели управления движениями следует, очевидно, объяснять их природными способностями, их особой двигательной одаренностью.³⁹

Так, по данным З.И. Кузнецовой (1972, 1975), А. Гужаловского (1979, 1984), А.П. Матвеева (1984, 1990), В.И. Ляха (1990), Ю.М. Кабанова (1996) и др., наибольшее увеличение пассивной **гибкости** наблюдается в возрасте 9-10 лет, активной – 10-14 лет. У девочек наиболее высокие темпы отмечены в 14-15 и 16-17 лет, у мальчиков – в 9-10, 13-14 и 15-16 лет. Возраст 13-15 лет – наиболее благоприятный для развития подвижности в различных суставах. Таким образом, работа над развитием гибкости в младшем и среднем

³⁸ Шанин Б.Б. Указ. соч.

³⁹ Фрейдберг И.М. Симпозиум по вопросу о двигательных (физических) качествах человека // Теория и практика физической культуры. 1959.

школьном возрасте оказывается наиболее эффективной, чем в старшем. После 15-20 лет амплитуда движений уменьшается вследствие возрастных изменений в опорно-двигательном аппарате, и повысить уровень развития этого качества уже намного труднее.⁴⁰

Благоприятными периодами для развития **собственно силовых** способностей у девочек является возраст от 10 до 12 лет, у мальчиков – от 13 до 14 лет, максимальные темпы прироста у тех и других - от 16 до 17 лет, что позволяет применять в работе с ними более высокие силовые нагрузки. **Скоростно-силовые** способности наиболее интенсивно нарастают в период полового созревания (от 10 до 16 лет). Значимые темпы прироста у девочек наблюдаются в возрасте от 9 до 10 и от 12 до 14 лет. У мальчиков – от 10 до 11 и от 14 до 16 лет. В целом, темпы прироста скоростно-силовых качеств в период до 14 лет характеризуются как умеренные, а в 14-15 лет – как средние. Среди **скоростных** способностей: **частота движений** у мальчиков и девочек значимо представлена в возрасте от 7 до 9 лет. Кроме того, у девочек она прогрессирует в 10-11 летнем возрасте, а у мальчиков – в 12-13 летнем. В **скорости одиночного движения** благоприятный период у девочек наблюдается в возрасте 9-10 лет, у мальчиков – 10-11, 14-16 лет. **Время двигательной реакции** усиленно прогрессирует у девочек в 10-11 лет, у мальчиков – в 10-12, 15-16 лет. В целом, максимальные темпы прироста в развитии скоростных способностей наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет, в остальные периоды – характеризуются как умеренные.⁴¹

По данным В.С. Фарфеля, естественный ход возрастного развития двигательных способностей (умение управлять своими движениями в пространстве, во времени и по силе) детей школьного возраста завершается к 13 годам. В дальнейшем, до 16-18 лет, рост показателей двигательных способностей резко замедляется или вовсе прекращается у школьников, не занимающихся спортом. У спортсменов кривая показателей двигательных способностей продолжает свой рост и в старших возрастах.⁴²

Среди **координационных** способностей: в **точности движений** наибольшие темпы прироста у девочек и мальчиков в возрасте 8-9 лет, у девочек они прогрессируют в возрасте 13-14 лет, у мальчиков – в 15-16 лет. В статическом **равновесии** наиболее благоприятными периодами для направленного воздействия у мальчиков и девочек являются возраст 9 и 15 лет. При развитии динамического равновесия – у мальчиков 8 и 15 лет, у девочек - 8 лет. **Простые координации** ускоренно развиваются у мальчиков и девочек от 7 до 9 лет, у девочек они прогрессируют в развитии в возрасте 12-13 лет, у мальчиков – 14-15 лет. **Сложные координации** значимо

⁴⁰ Шанин Б.Б. Указ.соч.

⁴¹ Там же.

⁴² Фарфель В.С. Физиологические особенности работ различной мощности // Исследования по физиологии выносливости. М.: ФиС, 1949. Т. 7, вып. 3. С. 237-257.

представлены у девочек в возрасте 9-10, 12-13 лет; у мальчиков – 10-11, 14-15 лет. В целом, координационные способности рекомендуется развивать во всех периодах возрастного становления организма (от 7 до 17 лет). Это обусловлено завершением биологического развития сенсомоторных нервных механизмов этих способностей. Специально организованные в этот период педагогические воздействия обеспечивают наилучший развивающий эффект.⁴³

Развитие **общей выносливости** следует начинать с 7 лет, как у мальчиков, так и у девочек; **статической выносливости** – у девочек с 7-8, 9-12 лет, у мальчиков с 13-17 лет. В возрасте 9-11, 13-14 лет у девочек отмечается наиболее благоприятный период в развития **динамической выносливости**; у мальчиков- 12-13, 14-17 лет; у тех и других – 8-12 лет.⁴⁴

В целом, как отмечает З.И. Кузнецова, у большинства детей младшего и среднего школьного возраста показатели разных форм проявления двигательных способностей внутри какой-либо из групп различны по своему уровню (например, уровень **силовой выносливости** у одного и того же ребенка в большинстве случаев не совпадает с уровнем **статической и динамической выносливости**). При этом она отмечает, что специальная тренировка одними и теми же методами при одинаковой по объему и интенсивности физической нагрузке, дает различный педагогический эффект в период взлета тех или иных двигательных способностей (при сопоставлении данных у детей разного возраста, пола и физическом развитии).⁴⁵

Однако, с точки зрения В.К. Бальсевича и В.А. Запорожанова, столь интенсивные воздействия на моторику, как спортивные занятия, не меняют биологического ритма ее развития, хотя развитие осуществляется на значительно более высоком уровне.⁴⁶

Кроме того, необходимо отметить, что в научно-методической литературе у разных авторов можно встретить **различные сенситивные периоды развития той или иной формы проявления двигательных способностей**. Как утверждает Б.Б. Шанин, подобные различия могут быть обусловлены несколькими причинами:⁴⁷


⁴³ Шанин Б.Б. Указ. соч.

⁴⁴ Там же.

⁴⁵ Кузнецова З.М., Шурихина В.К. Необходимое условие: о контроле за двигательной подготовленностью школьников // Физическая культура в школе. 1970. № 8. С. 6-7.

⁴⁶ Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев, 1987. 223 с.

⁴⁷ Шанин Б.Б. Указ. соч.

- 
1. Применением неодинаковых тестов для измерения какой-либо из форм проявления двигательных способностей.
 2. Использованием различных подходов и формул для определения темпов прироста показателей двигательных способностей.
 3. Неоднородностью обследуемой выборки испытуемых (то есть, разным числом обследуемых людей, различиями в уровне их физического развития, подготовленности, общего режима деятельности и т.д.).

В.К. Бальсевич и другие сходятся во мнении, что **наиболее благоприятными периодами** в развитии двигательных способностей являются младший школьный возраст и начало подросткового возраста (8-12 лет у девочек, 9-13 лет у мальчиков). Экспериментально установлено, что именно в этом возрасте может быть достигнут более быстрый, полный и устойчивый эффект в развитии двигательных способностей. При этом В.К. Бальсевич (1981) считает, что возрастной интервал от 7 до 10 лет представляется **наиболее оптимальным** для развития практически всего спектра двигательных способностей. Нереализованные в этом возрасте возможности восполнить в дальнейшем онтогенезе развития двигательных способностей весьма затруднительно. Особенно это касается, в первую очередь, координационных и скоростных способностей, гибкости и общей выносливости.⁴⁸

Следует отметить, что перечисленная информация не может быть полностью связана с конкретным паспортным возрастом занимающихся, без учета их биологического возраста, который может опережать или отставать, в среднем, на 3 года, достигая разницы до 7 лет (особенно в период полового созревания). Кроме того, необходимо говорить о влиянии на динамику возрастного развития двигательных способностей индивидуальных особенностей занимающихся, обусловленных морфологическими, физиологическими, биохимическими и психическими процессами соответствующих органов и структур организма, несмотря на возраст, вид спортивной деятельности, характер учебного или учебно-тренировочного процесса и уровень подготовленности.

В целом, несмотря на обилие нерешенных вопросов рассматриваемой проблемы, можно утверждать, что знание сензитивных периодов в развитии двигательных способностей дает возможность более целесообразно и

⁴⁸ Бальсевич, В.К. Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев, 1987. 223 с.

эффективно управлять их развитием в процессе возрастного развития, осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных способностей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный естественный возрастной рост.

Когда избирательно направленные педагогические воздействия на те или иные формы проявления двигательных способностей растущего организма в процессе их развития «совмещаются» с периодами, характеризующимися естественно повышенными темпами их развития, то, по мнению А.А. Гужаловского (1984), в случае такого «совмещения» занимающиеся достигают не только более высоких показателей физической подготовленности, но и долго сохраняют достигнутые преимущества.⁴⁹

Литература

Основная:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.

Дополнительная:

3. Акимова Л.Н. Психология спорта: курс лекций / Л.Н. Акимова. – Одесса: Негоциант, 2004. – 127 с.
4. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев, 1987. – 223 с.
5. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988. – 331 с.
6. Виноградов, З.Н. Теория и методика физического воспитания/под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с. – С. 119.
7. Волков, Л.В. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей / Л.В. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5-6. – С. 41.
8. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Народная асвета, 1978. – 88 с.
9. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2002. – 368 с.
10. Коренберг, В.Б. Проблема физических и двигательных качеств / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 2-5.

⁴⁹ Гужаловский, А.А. Проблема "критических" периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания //Очерки по теории физической культуры. М., 1984. С. 211-223.

-
11. Кузнецова, З.М. Необходимое условие: о контроле за двигательной подготовленностью школьников / З.М. Кузнецова, В.К. Шурихина // Физическая культура в школе. – 1970. – № 8. – С. 6-7.
 12. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография / В. П. Лукьяненко. – М.: Сов. спорт, 2008. – 168 с.
 13. Матвеев, А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры / А.П. Матвеев. – М.: РГАФК, 1997. – 120 с.
 14. Матвеев, А.П. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов / А.П. Матвеев Б. [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
 15. Лях, В.И. Общая характеристика двигательных способностей. Основы теории и методики их развития в практике физического воспитания / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 1996. – № 2. – С. 2.
 16. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. – Дубна: Феникс+, 2002. – 320 с.
 17. Попов, А. Л. Психология: учебное пособие / А. Л. Попов. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 336 с.
 18. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1976.
 19. Сиротин, О.А. Методология и теория спортивных способностей / О.А. Сиротин // Теория и практика физической культуры. 2000. – № 4. – С. 60-62.
 20. Теплов, Б.М. Избранные труды: в 2 т. Т. 2. – М.: Педагогика, 1985.
 21. Фарфель, В.С. Физиологические особенности работ различной мощности / В.С. Фарфель // Исследования по физиологии выносливости. – М.: ФиС, 1949. – Т. 7, вып. 3. – С. 237-257.
 22. Фрейдберг, И.М. Симпозиум по вопросу о двигательных (физических) качествах человека / И.М. Фрейдберг // Теория и практика физической культуры. – 1959.
 23. Шанин, Б.Б. Проблема сензитивных периодов онтогенезического развития двигательных способностей [Электронный ресурс] / Б.Б. Шанин. – Режим доступа: <http://ext.spb.ru/index.php/2011-03-29-09-03-14/110-foreignlang/2104-2012-12-28-19-46-19.html>

Вопросы к теме

1. Каковы основные признаки способностей по Б. М. Теплову?
2. Каковы основные уровни психомоторных способностей по В.П. Озерову?
3. Какие показатели для оценки психомоторных способностей использует В.П. Озеров?

4. Каковы четыре конкретные формы двигательных способностей по Ю.В. Верхошанскому?
5. Каковы основные закономерности развития двигательных способностей?
6. Сензитивные периоды развития двигательных способностей.

Тема 3. Развитие эмоциональной сферы в спортивной деятельности

1. *Предстартовые эмоциональные состояния. Механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения*
2. *Способы регуляции предстартовых состояний*
3. *Возникновение эмоциональной напряженности в соревновательной деятельности*
4. *Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности*

1. Предстартовые эмоциональные состояния. Механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения

Ни для кого не является секретом, что спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой эмоциогенностью. Возникновение тех или иных состояний определяется многими **факторами**, среди которых основными, **влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов**, по мнению Е.П. Ильина, являются:⁵⁰

1.	Значимость соревнований; эта значимость всегда личностна и не всегда совпадает с рангом соревнования, например, первенство института может быть для спортсмена более значимо, чем участие в соревнованиях городского или областного масштаба, в которых у спортсмена нет никаких шансов на победу.
2.	Наличие сильных конкурентов.
3.	Условия соревнования (торжественность открытия, затяжка старта из-за погодных условий).
4.	Поведение окружающих спортсмена людей, особенно тренера, мешающего сосредоточению спортсмена своими «накачками».
5.	Индивидуальные психологические особенности спортсмена (свойства нервной системы и темперамента: эмоциональное напряжение легче возникает у спортсменов со слабой нервной системой, эмоционально возбудимых, имеющих высокий нейротизм).
6.	Характер и особенности взаимоотношений в коллективе, то есть психологический климат.
7.	Присутствие на соревновании значимых для спортсмена лиц (друзей, любимых, тренеров сборных команд).
8.	Степень овладения способами саморегуляции.

⁵⁰ Ильин Е.П. Указ. соч. С. 52.

Е. П. Ильин выделяет три вида эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.⁵¹

Состояние боевой готовности (воодушевления)	<ul style="list-style-type: none">•«+» оптимальный уровень эмоционального возбуждения, уверенность в успехе, обостренность восприятия, особенно специализированное («чувство воды», «чувство льда», «чувство мяча»), концентрированность на предстоящей деятельности, высокая скорость мышления, высокая помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам;•«-» наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями и увеличение инертности возбудительного процесса, что можно связать с возникновением у спортсмена сильной рабочей доминанты.
Предстартовая лихорадка	<ul style="list-style-type: none">•«-» появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемая сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний, ухудшается память, внимание рассеяно, восприятие и представления отрывочны, понижается гибкость и логичность мышления, сон нарушен, 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.
Предстартовая апатия	<ul style="list-style-type: none">•«-» сопровождается длительным эмоциональным возбуждением спортсмена и переходит в торможение, 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, притуплением остроты восприятия, снижением памяти, ухудшением координации привычных действий, неспособностью «собраться» к моменту старта, урежением и неравномерностью пульса.

Не вызывает сомнения, что существует связь эффективности соревновательной деятельности с предстартовым состоянием, которое зависит и от вида спортивной деятельности, и от индивидуально-психологических особенностей спортсменов.

А. С. Егоров установил, что при разных предстартовых состояниях имеется различное отношение спортсменов к предстоящим соревнованиям, выражаемое в формуле «должен—хочу—могу». Как видно из данных

⁵¹ Ильин Е.П. Указ. соч. С. 53-55.

таблицы, наилучший настрой спортсменов на соревнования был в состоянии боевой готовности, а наихудший – при предстартовой апатии.⁵²

Таблица 1

**Отношение спортсменов к предстоящему соревнованию
в зависимости от особенностей предстартового состояния
(процент случаев)**

Предстартовое состояние	Должен	Хочу	Могу	Успешное выступление
Боевое возбуждение	95	95	93	79
Лихорадка	73	80	40	40
Апатия	73	36	9	31

Кроме того, при многодневных соревнованиях предстартовое состояние может зависеть от успешности предыдущего выступления. После неудачного выступления наблюдается либо перевозбуждение, либо апатия. После успешного выступления отмечается оптимальное состояние боевой готовности.

Механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения

У спортсменов, длительное время занимающихся спортом, образуется система условно-рефлекторных связей, которая при известных условиях (мысль, разговор о предстоящей деятельности, привычная обстановка) активизируется независимо от воли и желания спортсмена, подготавливая организм к предстоящей двигательной деятельности. Пред рабочие сдвиги могут возникать задолго до этой деятельности, когда спортсмен в них еще не нуждается, поэтому условные рефлексы на рабочую обстановку или на представление о будущей деятельности «срабатывают вхолостую». Однако, возникая непосредственно перед соревнованием, они играют большую приспособительную роль.

Механизмы состояний, возникающих перед деятельностью, включают условно-рефлекторную и психическую составляющую (эмоциональные и волевые процессы). Поэтому состояния, возникающие перед деятельностью, характеризуются не только изменениями вегетативных функций (повышением пульса, ритмом дыхания, обменом веществ), но и отражаются на проявлении двигательных качеств, технике движений, поведении спортсмена, его речи и т. д.

Рассмотрим **факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения**, указанные Е. П. Ильиным.⁵³

⁵² Егоров А.С. О психологической «настройке» спортсменов // Легкая атлетика. 1960. № 9

⁵³ Ильин Е.П. Указ. соч. С. 57-58.

<p>Уровень притязаний спортсмена</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Если уровень притязаний высок, то предстартовое волнение будет выражено сильнее. Важно, однако, чтобы уровень притязаний был адекватным имеющимся возможностям, то есть не превышал их, но был бы и не ниже, что наблюдается у лиц с эмоциональной неустойчивостью.
<p>Обстановка соревнования</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Торжественность и праздничность соревнования, присутствие многочисленных зрителей усиливают предстартовое волнение спортсмена, вызывают бодрость, воодушевление.
<p>Наличие сильных конкурентов</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Сильные соперники ожесточают спортивную борьбу, уменьшают уверенность спортсмена в успехе, а это вызывает дополнительные волнения. Однако, если разрыв в уровне мастерства между спортсменом и другими участниками соревнований велик, то у него будет меньше предстартовое эмоциональное возбуждение.
<p>Личные или командные соревнования</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Предсоревновательное волнение у многих спортсменов выражено сильнее, если спортсмен выступает за команду.
<p>Вид спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Предстартовые сдвиги у представителей разных видов спорта неодинаковы. В видах спорта, которые требуют от спортсмена хорошего концентрирования и моментального напряжения (прыжок в высоту и гимнастические упражнения на снарядах), показатели концентрации внимания значительно выше, чем перед плаванием или гонкой на лыжах. Показатели переключения внимания были более высокими у лыжников.
<p>Опыт спортсмена</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Обуславливает особенности предстартового волнения. У большей части спортсменов предстартовое волнение уменьшалось в ходе спортивной карьеры и только у незначительной части увеличивалось.
<p>Возрастные особенности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • У юных спортсменов (14–18 лет) предстартовое повышение пульса, артериального давления и мышечной силы выражено больше, чем у взрослых.
<p>Индивидуальные особенности спортсменов</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Эмоционально возбудимые спортсмены демонстрируют большее предстартовое эмоциональное возбуждение, чем эмоционально невозбудимые. Поскольку эмоциональная возбудимость у женщин выше, чем у мужчин, есть основания ожидать, что предстартовое эмоциональное возбуждение у спортсменок будет выше, чем у спортсменов.
<p>Время возникновения предстартового возбуждения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Зависит от многих факторов: специфики деятельности, мотивации, стажа в данном виде деятельности, пола и даже от развития интеллекта. Выраженное предстартовое возбуждение у квалифицированных спортсменов точнее приурочено к началу работы, чем у новичков.

2. Способы регуляции предстартовых состояний

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают задолго до соревнований. Это требует организации и проведения мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Наиболее известными, по мнению Е. П. Ильина, являются: психическая саморегуляция, изменение направленности сознания, снятие психического напряжения путем разрядки, использование дыхательных упражнений.⁵⁴

Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (представлений) называют психической **саморегуляцией**. Она может осуществляться с помощью **самоубеждения**, воздействия на себя с помощью логических доводов, самовнушения, основанного на беспрекословной вере. Основным способом, используемым на практике и тщательно разработанным теоретически, является **самовнушение**. Этот способ психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра И. Г. Шульца, выпустившего в 1932 году книгу **«Аутогенная тренировка»**. Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции Э. Джекобсона – **«прогрессивная релаксация»** (расслабление). Э. Джекобсон обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха. Канадский ученый Л. Персиваль предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Таким образом, метод Л. Персиваля соединил в себе два способа саморегуляции, описанных выше, – дыхание и изменение тонуса скелетных мышц.

Долгое время аутогенная тренировка была основным способом психической саморегуляции. Однако использование аутогенной тренировки спортсменами высокого класса обнаружило ее недостатки. Была создана новая методика, названная **«психорегулирующей тренировкой»**, которая отличается от аутогенной тем, что в ней не используется для самовнушения «чувство тяжести» в различных частях тела, так как спортсмены в дальнейшем с трудом избавляются от этого чувства. В активизирующих формулах психорегулирующей тренировки (ПРТ) есть, кстати, специальная формула, направленная на снятие «чувства тяжести».⁵⁵ Эффект действия ПРТ зависит от многих факторов и порой вместо ощущения комфорта, спокойствия, расслабленности, ощущения теплоты могут возникать

⁵⁴ Ильин Е.П. Указ. соч. С. 57.

⁵⁵ Алексеев А.В. Себя преодолеть! М.: ФиС, 1978.

неожиданные реакции. Важно учитывать, что формулы успокаивающей части ПРТ на первых порах приводят не к успокоению, а к возбуждению. Лишь в конце второй-третьей недели занятий достигается успокаивающий эффект. ПРТ сложна для юных спортсменов. Упрощенным вариантом ее является психомышечная тренировка – ПМТ. Была создана методика с более простыми формулами словесного внушения, понятными детям. ПМТ является вариантом ПРТ в сочетании с некоторыми элементами из методов Э. Джекобсона и Л. Персиваля. Она требует меньшего времени для овладения, а эффективность ее не меньшая, поэтому ею предпочитают пользоваться и взрослые спортсмены. Снятие нервного напряжения может быть достигнуто за счет **регуляции мимической мускулатуры лица**. При нервном напряжении мышцы лица напряжены. Психотерапевты используют обратную связь: «мышцы – нервное напряжение». Для этого человеку рекомендуют улыбаться, то есть расслаблять мимические мышцы. Вслед за этим рефлекторно снижается и нервное напряжение.

Варианты этого способа саморегуляции разнообразны. **Отключение** состоит в умении думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Отключение большей частью требует проявления волевых усилий, с помощью которых человек старается включить в сферу сознания (путем концентрации внимания) посторонние предметы, объекты, ситуации и т. п.

Переключение связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело, на чтение увлекательной книги, просмотр фильма, спектакля и т. п.

Отвлечение состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине, с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно (отдых на берегу моря, в лесу и т. п.).

Эффективность этих способов регуляции зависит, вероятно, от силы возникшей у спортсмена доминанты и от его индивидуальных особенностей. Во многих случаях эффективнее не отвлекать внимание спортсмена от предстоящей деятельности, а переключить его внимание (сознание) от мучительных раздумий на деловую сторону работы, осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций и заданий, проверку и опробование спортивных снарядов, мысленное повторение упражнения.

Во многих случаях снятие напряженности может быть осуществлено за счет замещающей деятельности. Типы разрядки нервного напряжения у разных людей различны: одни разряжаются через двигательные акты, другие – через речь.

В качестве первого способа разрядки может использоваться **разминка**. При апатии она может привести спортсмена в состояние боевой готовности,

при чрезмерном возбуждении – успокоить. Однако при очень резко выраженных предстартовых реакциях разминка еще больше увеличивает возбуждение. Следовательно, необходимо учитывать исходный фон и подбирать к нему нагрузку при разминке. При регулировании сильного психического возбуждения следует, по-видимому, обеспечить «золотую середину», так как слишком слабый разряд оставляет большое по силе возбуждение, а слишком сильный разряд способствует возникновению еще более сильного возбуждения, то есть самовозбуждения.

Регулирующий эффект разминки определяется качеством и видом используемых для нее упражнений: чем больше разминка похожа на упражнения предстоящего соревнования, тем больше она увеличивает предстартовое возбуждение. Предварительная же работа, отличающаяся по характеру от предстоящей деятельности, уменьшает возбуждение спортсмена. Показана целесообразность комплексного применения разминки и методов аутогенной тренировки для снятия у спортсменов возникшей напряженности.

Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности, поэтому дыхательные упражнения являются одним из простых и надежных методов регуляции психических состояний спортсменов. В практике используются **три типа упражнений: полное брюшное дыхание и два вида ритмического дыхания**. При выполнении первого упражнения вдох выполняется через нос. Вначале при расслабленных и слегка опущенных плечах наполняются воздухом нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается, затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы.⁵⁶

Второе упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме (лучше всего в темпе ходьбы): полный вдох на 4, 6 или 8 шагов. Затем следует задержка дыхания, равная половине шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается опять за тоже число шагов (4, 6, 8). После выдоха – задержка дыхания прежней продолжительности (2, 3, 4 шага) или несколько короче в случае возникновения неприятных ощущений. Количество повторений определяется самочувствием. В ходе повторений продолжительность вдоха может возрасти до 12 шагов и более, а в связи с этим может возрасти и задержка дыхания.

Третье упражнение отличается от второго только условиями выдоха: толчками через плотно сжатые губы.

⁵⁶ Горбунов Г.Д. Учитель управляет собой! Л., 1976.

Злоупотреблять этими упражнениями не следует. Положительный эффект возрастает по мере упражняемости, а на первых этапах он может быть незначительным.

До сих пор речь шла о **методах срочной регуляции предстартовых и стартовых состояний**. Однако эта регуляция может осуществляться спортсменом совместно с тренером и заблаговременно. Этому будут способствовать следующие методы:

Снижение уровня притязаний как способ снятия психического напряжения

- Выше уже говорилось, что причиной психического напряжения спортсмена могут быть сложность стоящей перед ним задачи и его неуверенность в возможности ее решения (достижения поставленной перед ним цели). В этом случае целесообразно снизить требования к спортсмену. Снизить уровень притязаний спортсмена можно лишь путем убеждения, но это чревато неприятными последствиями, демобилизацией и уходом спортсмена от борьбы, поэтому лучше изменить направление мыслей спортсмена со спортивного результата и представления о спортивной борьбе на точное, технически правильное выполнение упражнения, на тактически грамотное ведение поединка. Нужно заставить спортсмена думать не столько о результатах, сколько о способах их достижения. Кроме того, необходимо исключить угрозу наказания спортсмена за неудачное выступление.

Использование метода десенсибилизации

- Снятие чувствительности к факторам, вызывающим тревогу и страх. Сначала составляется перечень ситуаций и людей, которые вызывают у спортсмена состояние тревоги даже в незначительной степени. Затем этот перечень ранжируется в последовательности от факторов, вызывающих значительные опасения и страхи, до факторов, вызывающих небольшую тревогу. После этого спортсмену предъявляются сначала ситуации, вызывающие незначительную тревогу. После адаптации к ним переходят к факторам, вызывающим средний уровень тревоги. Далее переходят на более высокий уровень, и так до тех пор, пока спортсмен не адаптируется ко всем стрессогенным для него факторам.

Моделирование соревновательных условий

- Чтобы помочь спортсменам снизить соревновательную тревогу, целесообразно на тренировках моделировать некоторые ситуации, присущие соревнованию. Например, тренеру можно неожиданно для спортсмена провести тренировку или контрольную игру в незнакомом спортивном зале, пригласить на тренировку родителей или девушку спортсмена, болельщиков якобы команды соперника, чтобы те освистывали воспитанников тренера, и т. д. Конечно, эти методы нужно применять осторожно и после каждой такой тренировки объяснять спортсменам их смысл.

3. Возникновение эмоциональной напряженности в соревновательной деятельности

Причины возникновения эмоциональной напряженности

Эмоциональная напряженность в процессе выполнения деятельности чаще всего возникает как результат **труднопреодолимого препятствия на пути к достижению цели**. Однако и успех в деятельности может привести к эмоциональной напряженности. Например, удачно выполненная первая попытка на соревнованиях нередко потрясает не только соперников, но и самого спортсмена, выполнившего ее.

Еще одной причиной возникновения психической напряженности является **вынужденный перерыв в деятельности**, например отсрочка выполнения попытки. Всякое прерывание деятельности вызывает у человека состояние напряженности, так как он стремился закончить эту деятельность, реализовать возникшую у него потребность добиться поставленной цели.

Фактором, способствующим возникновению напряженности во время соревнований, является **непривычность условий спортивной деятельности, в частности фактор «чужого поля»**. Среди факторов «чужого поля», негативно влияющих на возникновение психического напряжения и снижающих эффективность деятельности А. Н. Николаев указывает:⁵⁷

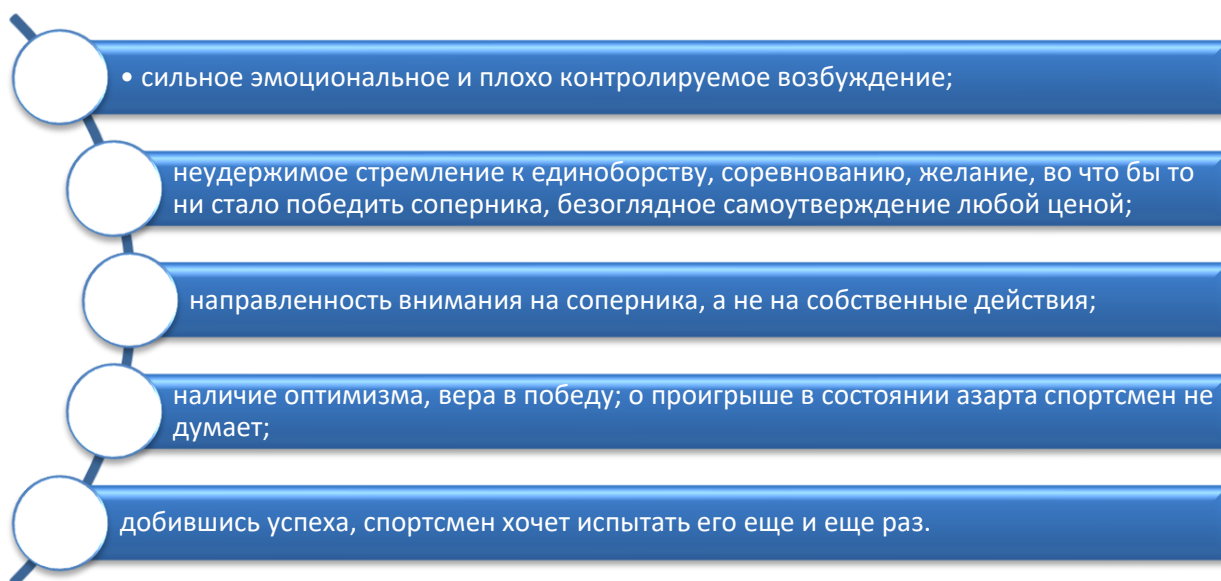
- 1) сложившееся и устоявшееся мнение о неизбежности ухудшения результата;
- 2) непривычность пространственной организации спортивной площадки и в связи с этим усложнение ориентации;
- 3) изменившиеся условия быта (режим, связанный с переездами, проживание и т. д.);
- 4) субъективная оценка судейства (кажущееся или действительное нарушение его объективности в пользу хозяев поля);
- 5) влияние болельщиков соперника.

⁵⁷ Николаев А.Н. Условия состязания на чужом поле как фактор, влияющий на деятельность футболистов // Футбол: ежегодник. М.: ФиС, 1980.

Следует также учесть **изменение климатогеографических условий** (среднегорье, жара или холод), смену временного пояса и смещение суточного стереотипа, утомление от дальнего переезда и перелета, новизну впечатлений. Обилие причин, приводящих к напряженности во время деятельности, приводит к многообразию возникающих состояний: **психическое пресыщение, утомление, мертвая точка, фрустрация, спортивная злость.**

Спортивная злость – это 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.).

Состояние азарта. В процессе соревновательной борьбы у спортсменов может возникать состояние азарта. Е. П. Ильин называет его:⁵⁸



В этом состоянии спортсмены часто допускают ошибки. Некоторые спортсмены склонны к проявлению азарта, то есть им свойственна такая черта личности, как азартность.

Влияние психической напряженности на деятельность спортсмена

Поведение спортсмена в состоянии напряженности отличается негибкостью: утрачивается пластичность, свойственную ему в спокойной обстановке. Некоторые спортсмены отмечают, что при встрече с сильным противником из-за волнения подсказанная тренером или товарищем

⁵⁸ Ильин Е.П. Указ. соч. С. 68.

комбинация становится настолько навязчивой, что в ходе борьбы они думают только о ней, забывая обо всех других приемах. Это происходит потому, что спортсмен некритически воспринимает рекомендованную комбинацию.

В состоянии напряженности в первую очередь страдают сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние ненаправленные действия, снижается объем памяти и элементарных мыслительных операций. Большое значение имеют также личностные особенности, в том числе типологические особенности проявления свойств нервной системы. Лица с сильной нервной системой лучше выдерживают экстремальные условия, чем лица со слабой нервной системой. Высокое и продолжительное психическое напряжение может привести к **перенапряжению, в котором выделяют стадии нервозности, прочной стеничности и астеничности.**

Нервозность	<ul style="list-style-type: none">•Характеризуется капризностью (спортсмен периодически выражает недовольство общением, даваемыми заданиями, условиями тренировки и проживания на сборах и т. д.), неустойчивостью настроения (незначительный успех вызывает бурную радость, которая может быстро смениться неудовольствием всем, что окружает спортсмена), внутренней раздражительностью (выражаемой в мимике и пантомимике), появлением неприятных ощущений, служащих оправданием для спортсмена в тех случаях, когда он отказывается от выполнения какого-либо задания или неудачно выступает на соревнованиях.
Прочная стеничность	<ul style="list-style-type: none">•Характеризуется нарастающей и несдерживаемой раздражительностью (выражается в утрате спортсменом самообладания, в направленности гнева на других людей, в снижении самокритичности и угрызений совести, нетерпимости к недостаткам других) эмоциональной неустойчивостью, беспокойством, напряженным ожиданием неприятностей (спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше считалось нормальным, естественным).
Астеничность	<ul style="list-style-type: none">•Связана с депрессивным настроением (подавленностью, угнетенностью, заторможенностью), тревожностью (беспокойство или страх в ситуациях, ранее безразличных для спортсмена), неуверенностью в своих силах, высокой ранимостью (спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелательство во взаимоотношениях с другими спортсменами и тренером).
Психогенная рвота	<ul style="list-style-type: none">•В дни соревнований у спортсменов могут наблюдаться не только отвращение к пище, тошнота, но и приступы рвоты, так называемой «рвоты эмоционального происхождения» (Б. Ф. Тищенко).

Очевидно, спортсмен в процессе тренировки и длительных выступлений на соревнованиях должен адаптироваться к факторам психической напряженности, так же как он адаптируется к физическим нагрузкам. Для этого психическую напряженность необходимо предусматривать в тренировочных циклах, чтобы реакция на стрессовую ситуацию включалась в стереотип выученных действий.

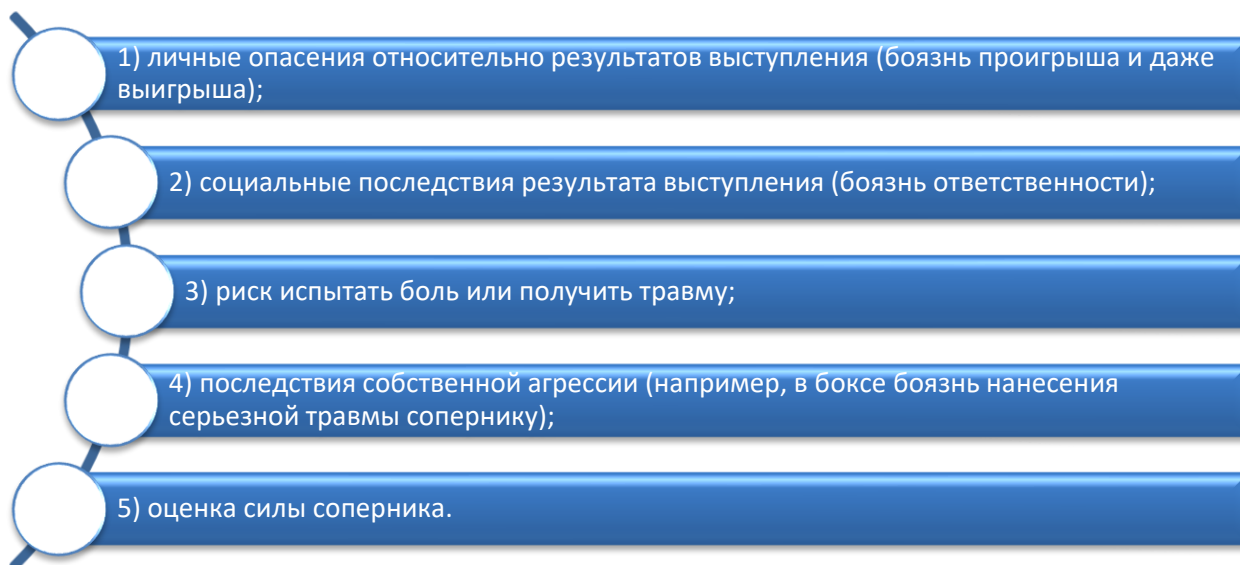
Состояние страха. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Особенно это касается дебютантов соревнований, но и опытные спортсмены могут испытывать страх нового поражения, если предыдущее выступление в соревнованиях закончилось неудачей. Существует несколько форм переживания страха.

Астеническая реакция	<ul style="list-style-type: none">• проявляется в оцепенении, дрожи, нецелесообразных поступках. Развивается она по механизму пассивно-оборонительного рефлекса.
Паника	<ul style="list-style-type: none">• захватывает многих или всех членов команды. Близким к панике как массовому состоянию в спортивной деятельности является страх перед снарядом у гимнастов, когда первый номер команды выступает неудачно, боязнь той команды, которая выиграла накануне матч у сильного противника с крупным счетом, и т. п.
Боевое возбуждение	<ul style="list-style-type: none">• связано с активной сознательной деятельностью в момент опасности. Состояние боевого возбуждения положительно окрашено, то есть человек испытывает своеобразное наслаждение и повышение активности психической деятельности в ситуации опасности. Очевидно: это состояние встречается у опытных спортсменов: парашютистов, слаломистов, альпинистов, прыгунов в воду и на лыжах с трамплина.

Следует отметить, что страх могут переживать и смелые, и трусливые. Но смелые могут преодолеть влияние страха, направляя свое сознание на выполнение упражнения, а трусливые будут проявлять защитные реакции, что снизит качество выполнения упражнения. Бесстрашным (по поступку) в реально опасной ситуации можно быть либо по неведению (человек не знает, что это опасно), либо при стопроцентной уверенности в успехе. Как только появляется неуверенность в успехе, появляется и страх – тогда должна проявляться смелость, то есть сознательное преодоление страха.

Причинами страхов спортсменов, по мнению Е. П. Ильина могут быть.⁵⁹

⁵⁹ Ильин, Е.П. Указ. соч. С.73.

- 
- 1) личные опасения относительно результатов выступления (боязнь проигрыша и даже выигрыша);
 - 2) социальные последствия результата выступления (боязнь ответственности);
 - 3) риск испытать боль или получить травму;
 - 4) последствия собственной агрессии (например, в боксе боязнь нанесения серьезной травмы сопернику);
 - 5) оценка силы соперника.

Страх неудачи может приводить к тому, что спортсмен неосознанно начинает искать объективную причину отказа выступать на соревновании или выступления не в полную силу (травма, болезнь, растяжение мышц).

Страх успеха (никофобия). Спортсмен может внезапно остановиться перед самой победой, стоит ему только подумать: «Я могу его победить?! Его, до сих пор непобедимого? Нет, здесь что-то не так». Это относится как к отдельным спортсменам, так и командам. Страх успеха может возникнуть и у тренеров команд, которые предпочитают быть в числе ведущих, но не первых, поскольку в случае неудачи в следующем сезоне руководство клуба может поставить вопрос о снятии тренера.

Боязнь соперника. Спортсмен боится соперника, зная его силу; нередко возникновению такой боязни способствует и сам тренер, сообщающий только о сильных сторонах соперника, но не указывающий на его слабости.

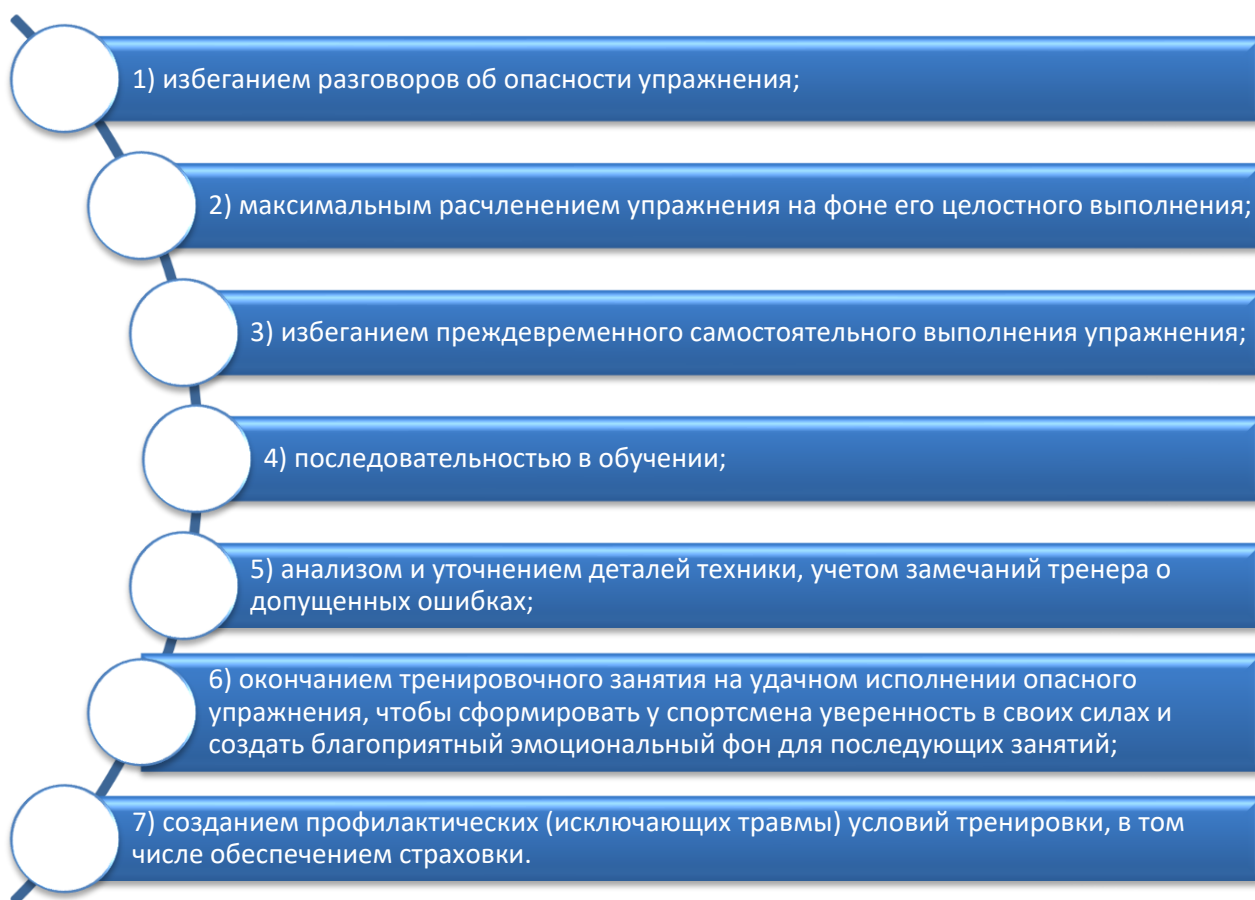
Боязнь ответственности возникает в том случае, когда спортсмену предстоит выполнить решающее действие. Возникновению этого вида страха способствует и чрезмерная «накачка» спортсменов перед соревнованием, и ожидание негативных санкций со стороны руководства в случае неудачи.

Боязнь травмы. Чаще всего этот страх возникает, когда у спортсмена уже была тяжелая травма. Спортсмен на подсознательном уровне становится излишне осторожным, избегает ситуаций, в которых возможна повторная травма.

Меры предупреждения и снятия страха.

В педагогике разработано и апробировано несколько способов борьбы со страхом. Предупредить страх можно при таком построении тренировочного процесса, который способствовал бы максимальному накоплению устойчивых

положительных условно-рефлекторных связей в ответ на опасную ситуацию. Е. П. Ильин указывает, что это достигается следующими способами:⁶⁰

- 
- 1) избеганием разговоров об опасности упражнения;
 - 2) максимальным расчленением упражнения на фоне его целостного выполнения;
 - 3) избеганием преждевременного самостоятельного выполнения упражнения;
 - 4) последовательностью в обучении;
 - 5) анализом и уточнением деталей техники, учетом замечаний тренера о допущенных ошибках;
 - 6) окончанием тренировочного занятия на удачном исполнении опасного упражнения, чтобы сформировать у спортсмена уверенность в своих силах и создать благоприятный эмоциональный фон для последующих занятий;
 - 7) созданием профилактических (исключающих травмы) условий тренировки, в том числе обеспечением страховки.

Другой мерой является преодоление приобретенных устойчивых состояний страха. Это достигается включением ряда методов: **педагогических, психотерапевтических, фармакологических.**

К педагогическим методам относятся:

- предварительное выполнение упражнения другим спортсменом для создания уверенности у боящегося;
- фиксация внимания на том, что спортсмен уже владел этим элементом упражнения;
- перерыв в тренировочном процессе после испытанного сильного страха.

Методом преодоления страха может быть адаптация (тренировка) к опасности.

Так, при многократном повторении «опасных» упражнений происходит улучшение качества выполнения и уменьшение вегетативных реакций, и это

⁶⁰ Ильин Е.П. Указ. соч. С. 75.

свидетельствует о том, что испытуемые (а ими были школьники) стали меньше бояться выполнять «опасные» упражнения.⁶¹

Мертвая точка. При длительной работе максимальной, а иногда и умеренной (средней) интенсивности (при кислородном запросе свыше 1500 мл) может наблюдаться особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности. Это состояние, названное «мертвой точкой», одним из первых наблюдал Г. Кольб в 1891 году на гребцах. Мертвая точка может рассматриваться как **состояние острого стресса**, вызванного физической работой.

Симптоматика мертвой точки. Субъективно спортсмен переживает тягостное эмоциональное состояние, связанное с чувством удушья, острым чувством тяжести в ногах, сознанием невозможности продолжать деятельность, желанием сойти с дистанции или прекратить бой или схватку. Это состояние связано с ухудшением ряда психических функций: снижается ясность восприятия, появляются иллюзии, особенно в сфере мышечно-двигательных восприятий, ослабевают память (особенно процессы воспроизведения), мышление. Нарушается внимание: уменьшается его объем, теряется способность распределения, резко снижается его устойчивость. Замедляется быстрота реакций и увеличивается число ошибочных ответов.

Причиной появления мертвой точки, согласно Е. П. Ильина, является несоответствие между интенсивностью работы и функциональными возможностями вегетативных систем организма, обеспечивающих доставку кислорода к мышцам. Однако о конкретных механизмах мертвой точки существуют различные мнения. Согласно одной теории, мертвая точка является следствием накопления в организме углекислоты. Недостаточность дыхания не обеспечивает ее выведение из организма, кислотность крови повышается, что приводит к затруднению выполнения работы. Однако большинство ученых считают, что только этим объяснить мертвую точку нельзя. В ряде случаев мертвая точка наблюдается и при малых сдвигах кислотности крови и малом содержании углекислоты в крови, то есть при истинном устойчивом состоянии организма.⁶²

Признается, что большая роль в развитии мертвой точки принадлежит центральной нервной системе, а конкретно – остро развивающемуся торможению в нервной системе. Очевидно, возникающее торможение имеет охранительную природу, развиваясь по типу запредельного. В связи с этим и мертвая точка рассматривается как своеобразное охранительное состояние, ведущее к снижению интенсивности деятельности и дающее нервным центрам возможность отдохнуть.

⁶¹ Скрыбин Н.Д. Изучение адаптации школьников к ситуации риска // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1976.

⁶² Ильин Е.П. Указ. соч. С. 76.

Показано, что наблюдающееся при возникновении мертвой точки затруднение вдоха («перехватывание дыхания») происходит вследствие сужения щели между голосовыми связками, что уменьшает объем воздуха, проходимого при учащенном дыхании через эту щель, и снижает тем самым раздражение рецепторов, расположенных в связках. А это приводит к уменьшению потока возбуждающих импульсов в головной мозг.

Появлению мертвой точки, по мнению Е. П. Ильина, способствует ряд условий:⁶³

1. Интенсивность работы: чем больше интенсивность, тем раньше может наступить мертвая точка и тем тяжелее состояние. Например, при беге на дистанции 5 и 10 км мертвая точка может наступить через 5–6 минут работы, а при марафонском беге она возникает позже, но иногда появляется повторно;
2. Уровень подготовленности спортсмена: чем хуже спортсмен подготовлен физически, тем вероятнее наступление мертвой точки; у хорошо тренированных опытных спортсменов момент наступления мертвой точки отодвигается от старта и состояние выражено слабее;
3. Степень подготовленности спортсмена к работе: неполное вработывание (вследствие плохо проведенной разминки) приводит к появлению мертвой точки;
4. Внешние условия деятельности. Благоприятствуют возникновению мертвой точки высокая температура и большая влажность воздуха, поэтому к соревнованиям, проводимым в таких условиях, нужна специальная адаптация.

Второе дыхание. Большая роль в преодолении мертвой точки принадлежит волевому усилию спортсмена. Если, несмотря на трудности, спортсмен продолжает деятельность, стремится наладить редкое и глубокое дыхание, то наступает облегчение – второе дыхание. Один из его признаков – сильное потоотделение. Правда, оно может начаться и позже появляющегося облегчения. С потом выделяется часть молочной кислоты и других недоокисленных продуктов, накопившихся в организме при мертвой точке. Облегчению способствует и увеличивающаяся утилизация кислорода тканями. В результате снабжение кислородом организма и работающих органов увеличивается (увеличивается жизненная емкость легких), постепенно уменьшается артериовенозная разница, быстрее начинает выводиться углекислый газ. Второе дыхание сопровождается чувством

⁶³ Ильин Е.П. Указ. соч. С. 77.

физического облегчения, восстановлением нормальной деятельности психических функций (памяти, внимания, мышления, восприятий), появлением стенических эмоций, желанием продолжать деятельность.

Е. П. Ильин указывает, что «...при работе с максимальной или субмаксимальной мощностью второе дыхание может не наступить. Одна из причин этого – недостаток времени: спортсмен заканчивает дистанцию раньше, чем могут включиться защитные, резервные возможности. Другая причина – большая интенсивность работы, не дающая нервным центрам передышки». ⁶⁴

Меры предупреждения мертвой точки связаны с устранением факторов, ее вызывающих:⁶⁵

- повышение уровня тренированности;
- тщательная разминка;
- правильная раскладка сил на дистанции (слишком быстрое начало, особенно у новичков, может привести к возникновению мертвой точки).

На тренировках особое внимание следует обращать на волевое преодоление мертвой точки. Снижение интенсивности деятельности – это крайняя мера, нежелательная не только на соревнованиях, но и на тренировках. Спортсмен должен научиться терпеть гипоксию и неприятные ощущения, ей сопутствующие.

Чувство усталости. Одним из ранних признаков утомления является чувство усталости. Оно сопровождается определенными ощущениями и является отражением субъективного мира человека, но основу чувства усталости составляют физиологические сдвиги, и в этом смысле оно так же объективно, как любое физиологическое явление. Чувство усталости реально существует и достоверно сигнализирует нам о наступившем утомлении.

Состояние утомления. Период работы можно разделить на два этапа. На протяжении первого этапа функциональные системы достигают нужного и устойчивого уровня деятельности, работа осуществляется при оптимальном способе регулирования, без значительного напряжения психических сил. Рано или поздно наступает состояние утомления, поэтому на втором этапе появляется чувство усталости, свидетельствующее о начинающемся развитии состояния утомления. Это значит, что функциональный потенциал человека снижается.

Утомление обычно определяют как вызванное работой временное снижение работоспособности вследствие нарушения регуляторных процессов. Однако снижение работоспособности не является ни единственным, ни первым признаком утомления. Ведь имеется период, когда утомление уже наступило, а работоспособность еще не снижена (период

⁶⁴ Там же.

⁶⁵ Там же.

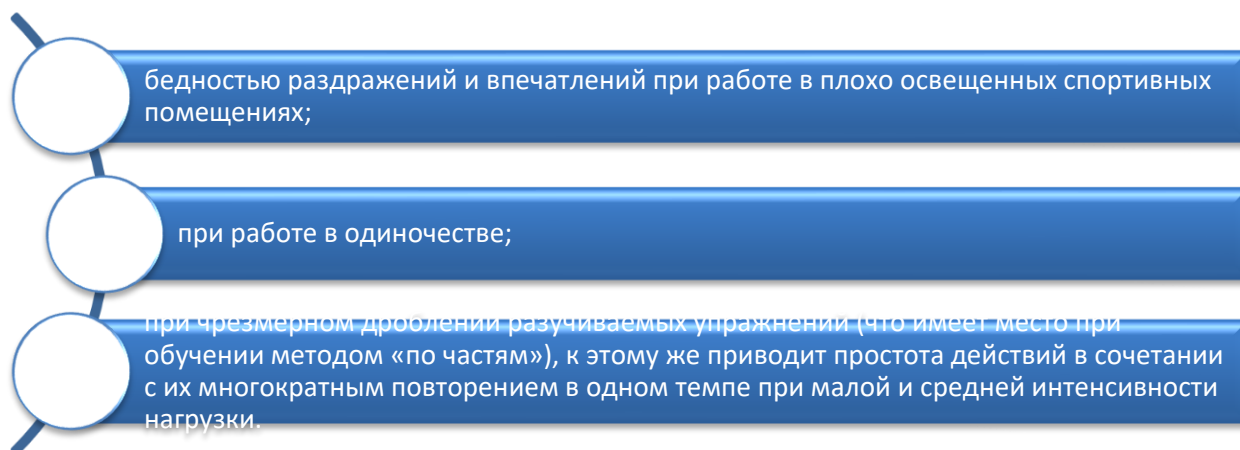
компенсированного утомления). Лишь когда резервные возможности человека, мобилизуемые силой воли, исчерпаны, эффективность деятельности начинает снижаться (период некомпенсированного утомления).⁶⁶

Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью.

Как ни странно, проблема монотонии в спортивной деятельности часто игнорируется, хотя с этим фактором спортсмены постоянно встречаются на тренировочных занятиях, особенно при совершенствовании технического мастерства, при выполнении объемной нагрузки. Фактор монотонности уменьшает эффективность работы, лишает ее творческого элемента, понижает интерес. К этому приводит недостаточная эмоциональная насыщенность занятий, бедность впечатлений, получаемых спортсменом от тренировочных занятий.

Е. П. Ильин целесообразно выделяет **действительное (объективное) и кажущееся (субъективное) однообразие работы.**⁶⁷

Объективное однообразие связано с условиями тренировочной деятельности:



Роль интенсивности нагрузки при развитии монотонии следует оговорить особо. **К интенсивности нагрузки при развитии монотонии существует двоякое отношение:** одни считают, что чем выше темп монотонной деятельности, тем быстрее развивается монотония, другие (и это больше отвечает действительности) причину монотонии видят в работе, выполняемой в невысоком темпе.

Субъективная (кажущаяся) монотонность может сопутствовать объективной, являясь ее отражением в сознании спортсмена. **Монотонность возникает** при наличии двух условий: выполнение задания не дает «умственной свободы», привлекает к себе внимание и в то же время не дает оснований для размышления над ним.

⁶⁶ Ильин Е.П. Указ. соч. С. 78.

⁶⁷ Там же. С. 80.

Монотонность тренировочной работы может приводить к двум состояниям. Одно из них связано с торможением мотивационной сферы спортсмена и получило название **монотонии**. Другое выражается в увеличении возбуждения в эмоционально-мотивационной сфере, в раздражительности спортсмена и получило название **психического пресыщения**.

Состояние монотонии. Монотония представляет собой качественно особое состояние, о котором можно судить по определенным критериям. Е. П. Ильин выделяет **субъективные и объективные признаки, характеризующие состояние монотонии.**⁶⁸

Субъективные переживания	<ul style="list-style-type: none">• Имеется целая гамма субъективных симптомов: падение интереса к работе (скука), преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности и т. д. Такое богатство переживаний монотонности связано с динамикой их развертывания: сначала возникает равнодушно-апатичное настроение и падение интереса к работе, затем скука, переходящая в чувство усталости, и как последняя стадия – сонливость (дремота). Эти переживания рождают такие явления, как ослабление внимания, переоценка временных интервалов (время длится долго) и т. д. В возникновении этих субъективных переживаний большую роль играет мотивационная оценка осуществляемой деятельности.
Объективные симптомы состояния монотонии	<ul style="list-style-type: none">• Увеличивается время реагирования в сложной ситуации, в связи с чем спортсмен может опоздать с принятием решения. На фоне ухудшения сложных функций обнаруживается явное улучшение работоспособности при выполнении простых заданий: укорачивается время простой зрительно-двигательной реакции (когда спортсмен отвечает только на один сигнал), увеличиваются мышечная сила и темп произвольной деятельности. Все это свидетельствует о том, что на фоне торможения эмоционально-мотивационной сферы возбуждение двигательной системы увеличивается. Следовательно, о двигательном утомлении при развитии монотонии, по крайней мере на первых стадиях, не может быть и речи.

Меры борьбы с монотонией:

- деление тренировочного занятия на временные отрезки с помощью пауз;
- усиление мотивации благодаря объяснению цели деятельности;
- установление поэтапных целей вместо бесконечного количества повторений одних и тех же действий.

Целесообразно также использовать и объединение простых элементов разучиваемых упражнений в более сложные, увеличение темпа работы, смену работы, использование различных сенсорных раздражителей. Способствует снятию монотонии введение элемента соревнования (например, бег или плавание за лидером на тренировочных занятиях). Эффективным бывает отключение внимания от выполняемой деятельности и переключение его на другие объекты. Этот прием часто используют скороходы и бегуны-марафонцы, деятельность которых весьма однообразна.

⁶⁸ Ильин Е.П. Указ. соч. С. 81.

Состояние психического пресыщения. Монотонная деятельность на тренировочных занятиях приводит и к другому состоянию – психическому пресыщению. По своей форме психическое пресыщение во многом противоположно состоянию монотонии. Так, спортсмены чувствуют не апатию и сонливость, а, наоборот, возбужденность, раздражительность от процесса работы, испытывая к ней отвращение.

Состояние психического пресыщения появляется либо вслед за состоянием монотонии (если работа не прекращается долгое время), либо развивается первично. Последний случай чаще характерен для людей, имеющих «взрывную» типологию (в большей мере склонных к быстрой реакции и к выполнению интенсивной кратковременной деятельности): слабую нервную систему, высокую подвижность возбуждения и преобладание возбуждения на эмоционально-мотивационном уровне регулирования. Это состояние еще плохо изучено, однако и сейчас очевидно, что самым эффективным средством борьбы с ним является прекращение деятельности. Смена темпа вряд ли здесь поможет, зато большое значение в предупреждении этого состояния (впрочем, как и состояния монотонии) имеет правильно организованный тренировочный цикл при подготовке к соревнованиям. Осуществление на практике принципа предельной специализации может приводить к потере интереса не только к тренировочным занятиям, но и к соревнованиям, поэтому должны использоваться различные формы переменности: волнообразное изменение нагрузок, ударная тренировочная нагрузка, маятнико-образное построение тренировочного цикла.

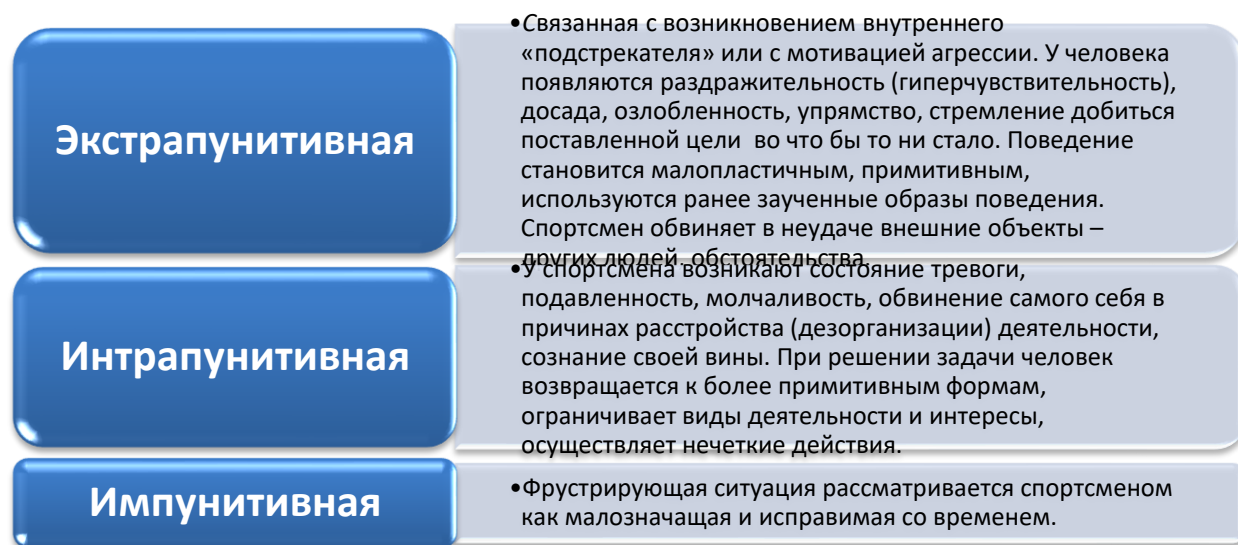
4. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности

Окончив определенную деятельность, спортсмен оценивает достигнутый результат. Успех или неуспех – понятия сугубо индивидуальные и субъективные, тесно связанные с уровнем притязаний человека, а не с абсолютной величиной результатов. Положительное эмоциональное состояние, возникающее после успеха на соревновании, может иметь как положительные, так и отрицательные последствия для дальнейшей деятельности спортсмена. С одной стороны, появляется уверенность, повышается уровень притязаний, увеличивается сила мотивации, что ведет к повышению работоспособности, в частности к повышению мышечной силы. Однако в случае легкого и частого успеха такое эйфоричное состояние может привести к отрицательным последствиям.

Фрустрация. Дословный перевод этого термина (лат. *frustratio*) – расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд). Это состояние возникает после неудачного выполнения деятельности, когда потребность

вследствие каких-либо препятствий остается неудовлетворенной, возникает ситуация фрустрации как связанная с неблагоприятными эмоциональными состояниями, относимыми обычно к нервно-эмоциональной напряженности. Конечно, не всякое поражение или проигрыш приводит к возникновению у спортсменов напряженности. Фрустрация возникает только при ожидании спортсменом успеха в деятельности.

Е. П. Ильин указывает, что фрустрация может приводить к трем формам поведения (реакциям): экстрапунитивной, интрапунитивной, импунитивной.⁶⁹



В. К. Петровичем было установлено, «...экстрапунитивно ведут себя 48,7 %, интрапунитивно – 32,8, импунитивно – 18,5 %. Таким образом, большинство спортсменов реагируют вовне, обвиняя других или препятствие, то есть они проявляют агрессию. Анализ данных показал, что мужчины значительно чаще реагируют экстрапунитивно, чем женщины, в то же время у последних интрапунитивных реакций несколько больше. Направленность реакций не зависит от квалификации спортсменов... Не подтвердилась и гипотеза, что вид спорта влияет на соотношение трех видов реакций».⁷⁰

Основной причиной того или иного вида поведения при фрустрации являются личностные характеристики спортсмена. Лица со слабой нервной системой чаще проявляют состояние тревоги, подавленность, лица с сильной нервной системой – агрессию. Конечно, играет роль и уровень воспитанности. Кроме того, неудовлетворение мотива деятельности не всегда вызывает фрустрационное состояние. Чаще всего оно возникает тогда, когда степень неудовлетворения выше определенного порога терпения, называемого порогом фрустрации.

⁶⁹Ильин Е.П. Указ. соч. С. 86.

⁷⁰ Петрович В. К. В сб.: Тезисы докладов на VIII Всесоюзной конференции по психологии спорта. М., 1976. С.109.

Литература

Основная:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.

Дополнительная:

3. Егоров, А.С. О психологической «настройке» спортсменов / А.С. Егоров // Легкая атлетика. – 1960. – № 9.
4. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – М.: ФиС, 1978.
5. Горбунов, Г.Д. Учитесь управлять собой! / Г.Д. Горбунов. – Л., 1976.
6. Николаев, А.Н. Условия состязания на чужом поле как фактор, влияющий на деятельность футболистов / А.Н. Николаев // Футбол: ежегодник. – М.: ФиС, 1980.
7. Скрыбин, Н.Д. Изучение адаптации школьников к ситуации риска / Н.Д. Скрыбин // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. – Л., 1976.

Вопросы к теме

1. Какие факторы влияют на выраженность предстартового волнения спортсменов?
2. Дайте характеристику трем видам эмоциональных состояний спортсменов (боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия).
3. Каковы механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения?
4. Дайте характеристику факторам, влияющим на выраженность предстартового эмоционального возбуждения.
5. Охарактеризуйте основные способы регуляции предстартовых состояний.
6. Каковы причины возникновения эмоциональной напряженности?
7. Каковы особенности влияния психической напряженности на деятельность спортсмена?
8. Каковы основные меры предупреждения и снятия страха?
9. Что такое мертвая точка? Какова ее симптоматика?
10. Какие меры предупреждения мертвой точки связаны с устранением факторов, ее вызывающих?
11. Какие состояния вызываются монотонной тренировочной деятельностью? Охарактеризуйте их.
12. Охарактеризуйте состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.

Тема 4. Развитие волевой сферы в спортивной деятельности

1. Классификация и структура волевых качеств

2. Развитие волевых качеств спортсменов

1. Классификация и структура волевых качеств

В психологии сложилось несколько подходов к классификации волевых качеств личности.

Известный отечественный психолог К. К. Платонов предлагал свой перечень волевых качеств (свойств) личности, который обусловлен целью, мотивами и принятием решения индивидом. Среди наиболее важных волевых свойств он выделял сильную волю, настойчивость, упрямство, решительность и т. д.⁷¹

Таблица 2

Волевые качества личности (по К. К. Платонову)

Волевые свойства	Цель и стремление к ней	Возможности и мотивы	Борьба и выбор мотивов	Решение	Осуществление решения
Сильная воля	Четкое осознание цели Интенсивное стремление	Достаточные	Обоснованные и быстрые	Обоснованное, с интенсивным стремлением	Стойкое
Настойчивость	Отдаленная, с интенсивным стремлением	Нормальные			Очень стойкое
Упрямство	Объективно-неоправданная	Определяются не объективным учетом всех возможностей, а предвзятым мнением		Необоснованное, с интенсивным стремлением	Стойкое
Податливость	Легко меняющаяся	Определяются внушающим влиянием других лиц		Легко меняется	Различное
Внушаемость	Отсутствует			Дается извне	То же
Решительность	Четкое осознание цели Интенсивное стремление	Достаточные, иногда чрезмерные	Быстрые, но не всегда обоснованные	Четкое и устойчивое	Стойкое
Нерешительность	То же	То же	Длительные	Отсутствует или часто меняется	Отсутствует
Слабоволие	Нечеткое, со слабым стремлением	Нечеткие	Незавершенные	Без стремления к его выполнению	Нестойкое

⁷¹ Платонов К.К. Краткие словарь системы психологических понятий. М., 1984. С. 56.

А. Ц. Пуни считает, что «...у каждого человека волевые качества выступают как целостная система, но структура звеньев этой системы у разных людей неодинакова. Более того, у одного и того же человека в различных видах деятельности она изменяется, поэтому совокупность волевых качеств следует рассматривать как подвижную, динамическую систему, звенья которой могут по-разному соотноситься, связываться между собой».⁷²

П. А. Рудик отмечает, что «...изучение структурных особенностей волевых качеств личности имеет своим следствием научное психологическое обоснование средств и методов воспитания этих качеств. Вне такого психологического изучения методика волевого воспитания приобретает грубо эмпирически характер и нередко приводит к результатам, противоположным тем целям, которые ставил перед собой воспитатель».⁷³

Ф. Н. Гоноболин делит волевые качества на две группы, связанные с активностью и с торможением нежелательных действий и психических процессов. К качествам первой группы он относит решительность, смелость, настойчивость и самостоятельность; качествам второй — выдержку (самообладание), выносливость, терпение, дисциплинированность и организованность. Правда, при этом Ф. Н. Гоноболин добавляет, что невозможно все волевые качества личности строго разделить на две группы в зависимости от преобладания процессов возбуждения и торможения. Иногда, подавляя одни действия, человек проявляет активность в других. И этим отличаются, с его точки зрения, дисциплинированность и организованность.⁷⁴

В. И. Селиванов объективным основанием для разграничения различных волевых качеств тоже считает динамику процессов возбуждения и торможения. В связи с этим он делит волевые качества на вызывающие, усиливающие активность, и на тормозящие, ослабляющие или замедляющие ее. К первой группе он относит инициативность, решительность, смелость, энергичность, храбрость, а ко второй группе — выдержку, выносливость, терпение.⁷⁵

Р. Ассаджиоли выделяет следующие волевые качества:⁷⁶

- 1) энергия — динамическая сила — интенсивность; это качество определяется трудностью достижения цели;
- 2) мастерство — контроль — дисциплина; это качество подчеркивает регулирование и контролирование волей других психических функций;

⁷² Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1997. С. 54.

⁷³ Рудик П.А. Психология воли спортсмена. М., 1973. С. 176.

⁷⁴ Гоноболин Ф.Н. Психология: учеб. пособие. М.: Просвещение, 1976. 240 с.

⁷⁵ Селиванов В.И. Воля и ее воспитание. Рязань, 1992.

⁷⁶ Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: хрестоматия по психологии. СПб.: Питер, 2002. 384 с.

-
- 3) концентрация — сосредоточенность — внимание; это качество имеет особенное значение, когда объект воздействия и задача непривлекательны;
 - 4) решительность — быстрота — проворность проявляются в принятии решения;
 - 5) настойчивость — стойкость — терпение;
 - 6) инициатива — отвага — решимость на поступки; это склонность к риску;
 - 7) организация — интеграция — синтез; воля выступает здесь как организующее звено объединения тех средств, которые необходимы для решения задачи.

В этой классификации обращает на себя внимание объединение качеств, не имеющих отношения к «силе воли» и порой несовместимых в триады (например, мастерство — контроль — дисциплина). Налицо смешение волевых проявлений с функциями и процессами управления активностью человека.

Другой подход к классификации волевых качеств базируется на высказанной С. Л. Рубинштейном мысли о соответствии различных волевых качеств фазам волевого процесса. Так, проявление инициативности он относит к самому начальному этапу волевого действия, после чего проявляются самостоятельность и независимость, а на этапе принятия решения проявляется решительность, которую на этапе исполнения волевого действия сменяют энергичность и настойчивость.⁷⁷

В.В. Никандров исходит в своей классификации волевых качеств из представления о наличии в проявлениях воли пространственно-временных и информационно-энергетических параметров. Пространственная характеристика заключается в направлении волевого действия на самого субъекта, временная — в ее процессуальности, энергетическая — в волевом усилии, при котором затрачивается энергия, информационная — в мотивах, цели, способе действий и достигнутом результате. В соответствии с этим к пространственному параметру он относит самостоятельность (независимость, целеустремленность, уверенность), к временному — настойчивость (упорство, терпение, упрямство, стойкость, твердость, принципиальность, последовательность), к энергетическому — решительность и самообладание (выдержка, контроль, смелость, отвага, мужество), к информационному — принципиальность.⁷⁸

Эта классификация тоже не идеальна, так как многие термины дублируют друг друга (стойкость — твердость, самостоятельность — независимость, самообладание — решительность, отвага — мужество), и, кроме того, во всех волевых качествах проявляется волевое усилие, а,

⁷⁷ Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб., 1999. 347с.

⁷⁸ Никандров В.В. Систематизация волевых свойств человека // Вестник СпбГУ. 1995. № 3.

следовательно, и энергия, поэтому энергетический параметр должен быть отнесен ко всем качествам, а не только к решительности и самообладанию.

Среди спортивных психологов принято разделять волевые качества по степени их значимости для того или иного вида спорта. Чаще всего их делят на общие и основные. Первые имеют отношение ко всем видам спортивной деятельности, вторые определяют результативность в конкретном виде спорта. К общим волевым качествам П.А. Рудик, Е.П. Щербаков отнесли целеустремленность, дисциплинированность и уверенность А.Ц. Пуни и Б.Н. Смирнов считают общим волевым качеством только целеустремленность. К основным волевым качествам Е. П. Щербаков относит настойчивость, упорство, выдержку и самообладание, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность.⁷⁹ Ф. Генон и А. Ц. Пуни делят волевые качества на три группы: ведущие для данного вида спорта, ближайшие к ведущим и следующие за ними (поддерживающие).

Другим путем в решении проблемы классификации волевых качеств пошел В. К. Калинин. Исходя из функций волевой регуляции, Он разделил волевые качества на базальные (первичные) и системные (вторичные). К первым он относит энергичность, терпеливость, выдержку и смелость.⁸⁰ В ходе накопления жизненного опыта базальные волевые качества постепенно «обрастают» знаниями и умениями, необходимыми для того, чтобы осуществлять волевою регуляцию различными способами, компенсирующими недостаточно эффективное проявление волевых усилий. Таким образом, низкий уровень развития каких-либо базальных качеств вынуждает образовывать более сложные системные (вторичные) волевые качества из элементов, выполняющих компенсаторные функции. Системность вторичных волевых качеств связана, как считает В.К. Калинин, «...не только с включением в них ряда базальных волевых качеств как составных частей, но и с накоплением знаний и умений в волевой регуляции, использованием самых различных непосредственных и опосредованных способов регуляции, с широким включением функциональных проявлений, относящихся к интеллектуальной и эмоциональной сферам. Последнее, отмечает автор, позволяет ставить вопрос о разделении системных качеств на собственно волевые и охватывающие функциональные проявления разных сфер (волевой, эмоциональной и интеллектуальной)».⁸¹

Примером системного собственно волевого качества может служить храбрость, включающая как составные части смелость, выдержку и энергичность. К системным вторичным волевым качествам В.К. Калинин относит также настойчивость, дисциплинированность, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, организованность, включающие

⁷⁹ Щербаков Е.П. Функциональная структура воли. Омск, 1990. 325 с.

⁸⁰ Калинин В.К. Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Симферополь, 1983. С. 175-181.

⁸¹ Калинин В.К. На путях построения теории воли // Психологический журнал. 1989. № 2 .С. 16.

функциональные проявления не только волевой сферы, но и других сторон психики В этих качествах наиболее выражена, отмечает автор, личностная саморегуляция деятельности.

Высшим и наиболее сложным системным волевым качеством В. К. Калинин считает самоуправление организацией психических функций, т. е. способность и умение легко (быстро и с наименьшими затратами) создавать и поддерживать такую функциональную организацию, которая наиболее адекватна целям и условиям предметной деятельности. Это системное качество связано с тем, насколько глубоко знает человек особенности и закономерности функционирования своей психики.⁸² Большое место в выработке этого умения занимают профилактика (исключение) случаев установления взаимодействия со средой через энергозатратные функции и минимизация энергозатрат на саму волевою регуляцию за счет подбора наиболее адекватных способов волевой регуляции.

По мнению П. А. Рудик волевые качества имеют **горизонтальную и вертикальную структуру**.⁸³

Горизонтальную структуру образуют задатки, в роли которых выступают типологические особенности свойств нервной системы. Однако, признавая это, в ряде случаев психологи допускают ошибку в изложении этого вопроса. Дело в том, что одни авторы, полагаясь на авторитет И. П. Павлова, считают, как и он, что есть хорошие и плохие типологические особенности. К хорошим отнесены сильная нервная (сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов, к плохим — противоположные типологические особенности). В соответствии с этим во многих учебниках до недавнего времени бездоказательно утверждалось, что хорошая успеваемость в учебе, высокие достижения в спорте и т. д. присущи только лицам с сильной, подвижной и уравновешенной нервной системой.

Этой же точки зрения придерживается А. П. Рудик, полагая, что «...положительными волевыми качествами (смелость, решительность, стойкость и др.) обычно обладают спортсмены с сильной, уравновешенной и подвижной нервной системой, в то время как отрицательные волевые качества (нерешительность, слабоволие, страх) имеют в своей основе структурные особенности слабой нервной системы».⁸⁴ Это утверждение имеет мало общего с реальностью. Установлено, что низкая степень смелости (боязливость) связана с определенным комплексом типологических особенностей: слабой нервной системой, преобладанием торможения по «внешнему» балансу, подвижностью торможения. Среди представителей тех видов спорта, которые связаны с переживанием страха и отсутствием

⁸² Там же. С. 17.

⁸³ Рудик П.А. Психология воли... С. 234.

⁸⁴ Рудик П.А. Психология воли... С. 234.

страховки (прыжки с парашютом, прыжки на лыжах с трамплина, прыжки в воду), почти нет спортсменов с этой типологической триадой.

Высокая степень решительности связана с подвижностью возбуждения и с преобладанием возбуждения по «внешнему» и «внутреннему» балансу нервных процессов, а в опасной ситуации — и с сильной нервной системой. Кроме того, высокая степень решительности отмечается у лиц с низким уровнем нейротизма.⁸⁵ Высокая степень терпеливости имеет связи с инертностью возбуждения, с преобладанием торможения по «внешнему» балансу и возбуждения по «внутреннему» балансу, с сильной нервной системой.

Таким образом, каждое волевое качество имеет свою психофизиологическую структуру, которая в одних компонентах может совпадать у разных волевых качеств, а в других — расходиться. Например, люди, у которых отмечается высокая, степень терпеливости, могут и не обладать высокой степенью решительности, так как два типологических признака из четырех у них противоположны тем, которые: обуславливают высокую степень решительности. Даже сила нервной системы, которая некоторыми исследователями не совсем правомерно рассматривается как синоним «силы воли», не связана с решительностью, проявляемой в обычной, неопасной ситуации.

Вертикальная структура. Все волевые качества имеют сходную вертикальную структуру. Это сходство состоит в том, что каждое волевое качество представляет собой как бы трехслойный пирог. Снизу лежат природные задатки — нейродинамические особенности, на которые накладывается второй слой — волевые усилия, которые инициируются и стимулируются образующими третий слой социальными, личностными факторами — мотивационной сферой, прежде всего нравственными принципами. Степень выраженности каждого волевого качества во многом зависит от того, насколько у человека выражена сила потребности, желания, насколько он развит в нравственном отношении. При этом в каждом волевом качестве роль вертикальных компонентов может быть разной. Изучая степень выраженности ряда «родственных» волевых качеств (терпеливости, упорства и настойчивости) Е. К. Фещенко выявил, что терпеливость в большей степени определяется природными задатками — типологическими особенностями свойств нервной системы, биохимическими характеристиками работы организма, а настойчивость — в большей мере мотивацией, в частности — потребностью достижения. Упорство же занимает промежуточное положение и для появления этого волевого качества одинаково важно как то, так и другое.⁸⁶

⁸⁵ Петяйкин И.П. Психологические особенности решительности. М., 1978. 239 с.

⁸⁶ Фещенко Е.К. Возрастно-половые особенности самооценки волевых качеств. СПб., 1999. 564 с.

Таким образом, можно говорить о свойствах, присущих воле в целом. Широта или узость волевого качества определяется через количество деятельностей, в которых оно отчетливо проявляется. Сила волевого качества определяется уровнем проявления волевого усилия, направленного на преодоление трудностей. Главным признаком устойчивости волевых качеств является степень постоянства проявления волевого усилия в однотипных ситуациях. Соотношение этих свойств у разных людей может быть разным.

2. Развитие волевых качеств спортсменов

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю спортсменов. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей.

А. Л. Попов главным фактором формирования воли считает сознательный выбор субъективно более сложного и трудного, но эффективного, пути к решению задач подготовки и участия в соревнованиях. Он утверждает, что можно говорить о сформировавшихся в спорте и физическом воспитании принципах воспитания воли:

- подчинение всех своих дел, каждого своего шага цели наилучшей подготовки к соревнованиям;
- умение рационально использовать каждую минуту времени;
- обязательное планирование и соблюдение режима дня;
- специальные задания для развития воли по типу отставленного финиша, дополнительной попытки «для характера» и т.п.;
- демонстрация соперникам готовности переносить все трудности избранного вида спорта;
- различные пари с партнерами, тренером и т.п.⁸⁷

Г. Д. Бабушкин и В. Н. Смоленцева считают, что в воспитании воли необходимо придерживаться следующих правил:

- 1) начинать с незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность. Легкие задания на начальной стадии способствуют формированию уверенности у школьников;
- 2) вызывать у занимающихся стремление выполнить поставленную задачу;
- 3) создавать уверенность, что трудное задание выполнимо;
- 4) вызывать у занимающихся быстрые и энергичные движения;
- 5) требовать, чтобы занимающиеся выполняли задание с сосредоточенным на упражнении вниманием;

⁸⁷ Попов А. Л. Психология: учебное... С.242.

б) добиваться результативности при выполнении заданий, помня, что усилия, затраченные впустую, разрушают способность к волевому усилию.⁸⁸

Кроме того, авторы указывают, что важным и необходимым условием воспитания воли является **самовоспитание**. С их точки зрения основные принципы самовоспитания являются:

- 1) научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;
- 2) совершенствоваться всегда и во всем, делать все наилучшим образом, точно, аккуратно, предвидя результаты и последствия своих действий;
- 3) искать причины несовершенства своей деятельности, неудач, прежде всего, в самом себе, а не в объективных причинах или других людях, быть всегда строгим судьей для самого себя.⁸⁹

В целях успешного самовоспитания ими рекомендуется:

- 1) выявлять сильные и слабые стороны;
- 2) определять программы самовоспитания;
- 3) вести дневник самовоспитания;
- 4) воздействовать на самого себя путем:
 - а) воспоминания образцов мужественных людей, их поступков и подражания им;
 - б) исполнения обязательства или слова, данного товарищам либо учителю;
 - в) показа себя в качестве примера для других;
 - г) использования для преодоления трудностей следующих высказываний великих людей: «Не идти вперед – значит идти назад»; «Жизнь ничего не дает без великого труда», «Бояться труда - недостойно мужчины» и др.⁹⁰

Возрастные проявления воли

Младший школьный возраст. Г. Д. Бабушкин и В. Н. Смоленцева обращают внимание на то, что высокая подвижность детей 6–10 лет может отрицательно сказываться на воспитании волевых качеств. Под влиянием отрицательных эмоций у них меняется отношение к занятиям и, естественно, к собственному развитию. В этом возрасте слабо развита настойчивость, и при появлении любых трудностей активность ребят снижается. Характерно для данного возраста внушаемость и необдуманное подражание (например, младший школьник может проявить недисциплинированность, подражая своим товарищам). Учитывая, что учащиеся младших классов совершают волевые действия, в основном, по указанию тренера, эту особенность следует использовать в работе с юными спортсменами. В 9-10 лет они уже могут проявлять волевые усилия, руководствуясь собственными побуждениями. Младшим школьникам на уроках необходимо давать достаточно трудные, но доступные для них упражнения. Попытки выполнить недоступные упражнения

⁸⁸ Бабушкин Г. Д., Смоленцева В. Н. Психология физической культуры и спорта. – Омск: СибГУФК, 2007. 270с.

⁸⁹ Там же.

⁹⁰ Бабушкин Г. Д., Смоленцева В. Н. Указ. соч

будут оказывать отрицательное влияние на воспитание волевых качеств. Большое значение для проявления воли имеет самооценка, которая в названном возрасте только формируется. Поэтому переоценка либо недооценка своих возможностей отрицательно сказывается на проявлении волевых качеств (смелости, решительности и др.).⁹¹

Подростковый возраст. Подростки могут оценивать волевые качества в других людях и соотносить их с собой, что Г. Д. Бабушкин и В. Н. Смоленцева считают благоприятным условием для самовоспитания. Для данного возраста характерно проявление смелости, а другие качества (выдержка, самообладание, дисциплинированность) имеют низкий уровень развития. Это объясняется сдвигом баланса нервных процессов в сторону возбуждения. При сильном эмоциональном возбуждении у подростка проявляется несдержанность, резкость, грубость. Из-за недостатка знаний процесс самовоспитания подростков нуждается во внешнем управлении. Этот возраст наиболее благоприятен для воспитания смелости, решительности, инициативности. Необходимым условием воспитания волевых качеств подростков является постоянная требовательность в сочетании с одобрением, убеждением, разъяснением значения в жизни воли, теоретическими знаниями в этой области.⁹²

Юношеский возраст. Проявление волевой активности у старшеклассников осуществляется, в основном, по принципу самостимуляции, утверждают Г. Д. Бабушкин и В. Н. Смоленцева. Достигают высокого уровня такие волевые качества, как настойчивость, целеустремленность. Учащиеся становятся более выдержанными, чем подростки. Однако такие волевые качества, как самостоятельность и инициативность, если они были недостаточно сформированы ранее, не находят должного развития. У девушек снижается смелость, что следует учитывать при выполнении сложных упражнений. Отсюда очень важно создавать основы воспитания волевых качеств в младшем школьном и подростковом возрасте. В юношеском возрасте этот процесс будет осуществляться путем самовоспитания. Однако внешние воздействия не снимаются.⁹³

Итак, волевые качества рождаются у спортсмена в борьбе с трудностями внешней среды, в его борьбе с самим собой. Большую роль в этом отношении играет самовоспитание. Чтобы все сказанное о воспитании моральных и волевых качеств стало убеждением спортсмена, его волей, его характером, необходимо активное самовоспитание. Другое дело, что значительную помощь должны оказывать тренеры, организуя и направляя

⁹¹ Там же..

⁹² Там же.

⁹³ Там же.

процесс воспитания. Встречаясь с учениками на тренировке и в другое время, тренер должен напоминать им, что волевые качества рождаются в практической борьбе с трудностями внешней среды, в борьбе с самим собой.

Литература

Основная:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.

Дополнительная:

3. Вяткин, Б.А. Интегральная индивидуальность человека в спорте: познание, проявление, развитие / Б.А. Вяткин. – Пермь, 1999.
4. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия, 2003. – 288 с.
5. Гоноблин, Ф.Н. Психология: учеб. пособие / Ф.Н. Гоноблин. – М.: Просвещение, 1976. – 240 с.
6. Зимин, П.П. Воля и ее воспитание у подростков / П.П. Зимин. – Ташкент, 1985. – 382 с.
7. Иванников, В.А. Проблема воли: история и современность / В.А. Иванников // Проблемы психологии воли. – Рязань, 1991. – 199 с.
8. Калинин, В.К. На путях построения теории воли / В.К. Калинин // Психологический журнал. – 1989. – № 2.
9. Калинин, В.К. Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности / В.К. Калинин. – Симферополь, 1983. – С. 175-181.
10. Никандров, В.В. Систематизация волевых свойств человека / В.В. Никандров // Вестник СПбГУ. – 1995. – № 3.
11. Петяйкин, И.П. Психологические особенности решительности / И.П. Петяйкин. – М., 1978. – 239 с.
12. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий / К.К. Платонов. – М., 1984. – 346 с.
13. Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1997. – 88 с.
14. Попов, А.Л. Психология: учеб. пособие для физкультурных вузов и фак. физ. воспитания / А.Л. Попов. – М.: Флинта: Наука, 2002. – 336 с.
15. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб., 1999. – 347 с.
16. Рудик, П.А. Психология воли спортсмена / П.А. Рудик. – М., 1973. – 326 с.
17. Селиванов, В.И. Воля и ее воспитание / В.И. Селиванов. – Рязань, 1992.
18. Селиванов, В.И. Избранные психологические труды / В.И. Селиванов. – Рязань, 1992. – 194 с.

-
19. Селиванов, В.И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности / В.И. Селиванова // Экспериментальные исследования волевой активности. – Рязань, 1996. – С. 3-23.
 20. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: хрестоматия по психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
 21. Фещенко, Е.К. Возрастно-половые особенности самооценки волевых качеств / Е.К. Фещенко. – СПб., 1999. – 564 с.
 22. Шульга, Т.И. Становление волевой регуляции в онтогенезе: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Т.И. Шульга. – М., 1994. – 38 с.
 23. Щербаков, Е.П. Функциональная структура воли / Е.П. Щербаков. – Омск, 1990. – 325 с.

Вопросы к теме.

1. Укажите и охарактеризуйте волевые качества личности, выделенные К. К. Платоновым.
2. Перечислите и дайте характеристику волевым качествам личности выделенным Р. Ассаджиоли.
3. Сравните и дайте характеристику базальным (первичным) и системным (вторичным) волевым качествам в классификации предложенной В. К. Калиным.
4. Назовите компоненты горизонтальной и вертикальной структуры волевых качеств П. А. Рудика и охарактеризуйте их.
5. Каковы основные принципы и правила воспитания волевых качеств? Назовите и охарактеризуйте их.

Тема 5. Развитие интеллектуальной сферы личности в спортивной деятельности

1. Виды интеллекта. Социальный и эмоциональный интеллект как основа результативной деятельности

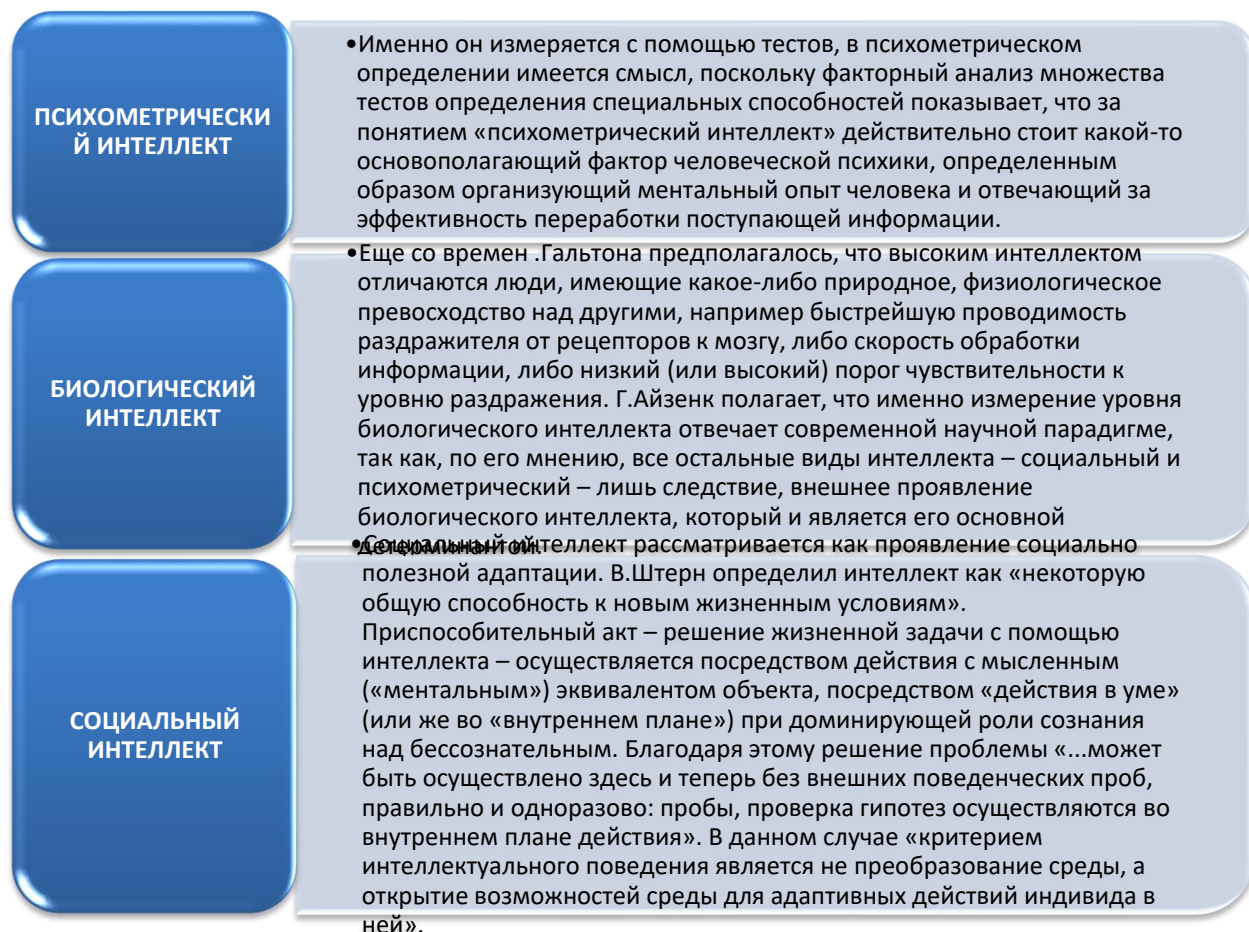
2. Эмоциональный интеллект и саморегуляция спортсмена

1. Виды интеллекта. Социальный и эмоциональный интеллект как основа результативной деятельности

Традиция разделять интеллект на академический и практический известна давно. Однако в последние десятилетия ситуация резко изменилась. Сегодня мы наблюдаем интерес к проблеме практического интеллекта. В нашей стране и за рубежом были развернуты исследования в этой области, результатом которых стало изменение отношения к традиционным ориентирам, согласно которым высокий интеллект и академические успехи ничего общего не имеют с успешностью и

достижениями в деятельности. Изменение этих ориентиров нельзя воспринимать как нечто трагическое. Это просто данность нашего времени. Тем ни менее, не может не радовать обращение исследователей к практическому интеллекту, что, на наш взгляд, инициирует появление множества новых направлений исследования.

Традиционно выделяют три вида интеллекта (Г. Айзенк).⁹⁴



Из сказанного выше следует, что **социальный интеллект** является как таковым **практическим интеллектом**. Изучение социального интеллекта имеет давнюю историю. По мнению большинства специалистов, понятие «социальный интеллект» было введено Э. Торндайком еще в 1920 году. Он рассматривал социальный интеллект как **«способность понимать других людей и действовать или поступать мудро в отношении других»**. В дальнейшем эти представления были уточнены и развиты многими исследователями.

В разное время сторонники различных психологических школ по-своему трактовали понятие **«социальный интеллект»**:

⁹⁴ Модель структуры интеллекта Г. Айзенка. URL: <http://alive-inter.net/rus/referat-78794ykvov>

как способность уживаться с другими людьми	Moss F. & Hunt T., 1927
как способность иметь дело с окружающими	Hunt T., 1928
знания о людях	Strang R., 1930
способность легко сходитьсь с другими, умение входить в их положение, ставить себя на место другого	Vernon P.E., 1933
способность критически и правильно оценивать чувства, настроение и мотивацию поступков других людей	Wedek J., 1947

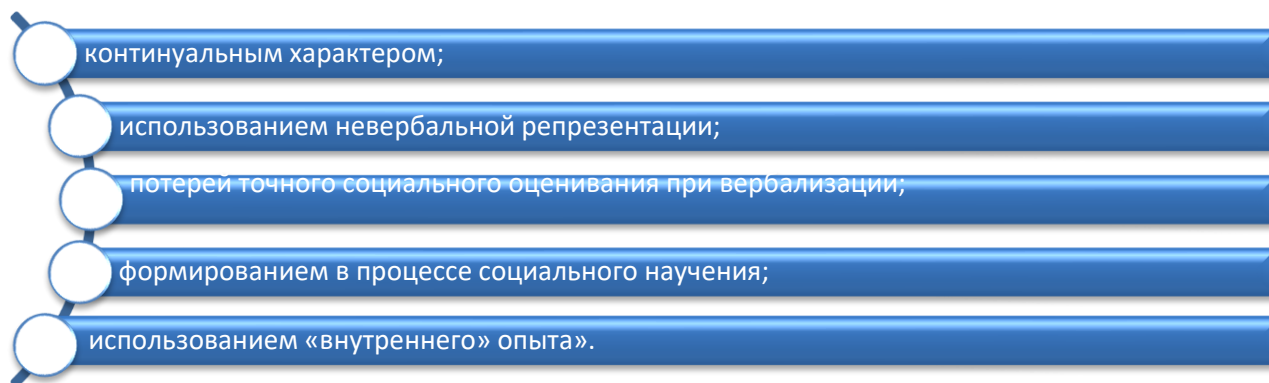
Суммируя эти представления, известный американский психолог Дэвид Векслер предложил определять **социальный интеллект как приспособленность индивида к человеческому бытию**. Автор многофакторной модели интеллекта Дж. Гилфорд отводил в ней особое место социальному интеллекту. Он предсказывал, что в его модели интеллекта не менее 30 способностей, относящихся к социальному интеллекту.⁹⁵

В начале исследований социального интеллекта ученые, в основном, использовали вербальные оценки своей собственной социальной сферы. Однако этот метод недостаточно объективен, поэтому ученые все больше стали в изучении социального интеллекта использовать поведенческие и невербальные методы. Одними из первых объединили два этих подхода к рассмотрению и диагностике социального интеллекта С. Космитский и О.П. Джон, предложив концепцию социального интеллекта, включающую семь составляющих. Эти составляющие они укомплектовали в две относительно самостоятельные группы: **«когнитивные» и «поведенческие»**. К **когнитивным элементам** социального интеллекта ими были отнесены: **оценка перспективы, понимание людей, знание специальных правил, открытость в отношениях к окружающим**. К поведенческим элементам они отнесли **способность иметь дело с людьми, социальную приспособляемость, теплоту в межличностных отношениях**. Авторы подчеркивают мысль о том, что **социальный интеллект** — это область, где тесно взаимодействует **когнитивное и аффективное** в личности.

Социальный интеллект, по справедливому утверждению Д.В. Ушакова, обладает рядом **следующих характерных структурных особенностей**:⁹⁶

⁹⁵ Гилфорд Дж. Три стороны интеллекта // Психология мышления / под ред А.М. Матюшкина. М., 1965. С. 433-456.

⁹⁶ Ушаков Д.В. Социальный интеллект как вид интеллекта // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. М., 2004. С. 11-29.



Вероятно, можно утверждать, что **разделение эмоционального и интеллекта социального непродуктивно. Эмоциональный интеллект вполне можно рассматривать как элемент социального интеллекта.** А. И. Савенков выделяет **два фактора социального интеллекта.**⁹⁷ Первый — это «кристаллизованные социальные знания». Имеются в виду декларативные и опытные знания о хорошо знакомых социальных событиях. Под декларативными в данном случае следует понимать знания, полученные в результате социального научения, а под опытными те, что получены в ходе собственной исследовательской практики. Второй — социально-когнитивная гибкость. Здесь речь идет о способности применять социальные знания при решении неизвестных проблем. Всем известно, что «знать» о чем-либо очень важно, но не следует путать сами знания с готовностью и способностями их применять.

Характеризуя концепцию социального интеллекта, А.И. Савенков выделяет **три группы критериев его характеристики: когнитивные, эмоциональные и поведенческие.** Содержательно каждая из этих групп может быть представлена следующим образом:⁹⁸

⁹⁷ Савенков А.И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха // Методологический семинар. Январь-март 2006. № 1 (6). С. 30-38.

⁹⁸ Там же.

1. Когнитивные:

- социальные знания — знания о людях, знание специальных правил, понимание других людей;
- социальная память — память на имена, лица;
- социальная интуиция — оценка чувств, определение настроения, понимание мотивов поступков других людей, способность адекватно воспринимать наблюдаемое поведение в рамках социального контекста;
- социальное прогнозирование — формулирование планов собственных действий, отслеживание своего развития, рефлексия собственного развития и оценка неиспользованных альтернативных возможностей.

2. Эмоциональные:

- социальная выразительность — эмоциональная выразительность, эмоциональная чувствительность, эмоциональный контроль;
- сопереживание — способность входить в положение других людей, ставить себя на место другого (преодолевать коммуникативный и моральный эгоцентризм);
- способность к саморегуляции — умение регулировать собственные эмоции и собственное настроение.

3. Поведенческие:

- социальное восприятие — умение слушать собеседника, понимание юмора;
- социальное взаимодействие — способность и готовность работать совместно, способность к коллективному взаимодействию и как к высшему типу этого взаимодействия — коллективному творчеству;
- социальная адаптация — умение объяснять и убеждать других, способность уживаться с другими людьми, открытость в отношениях с окружающими.

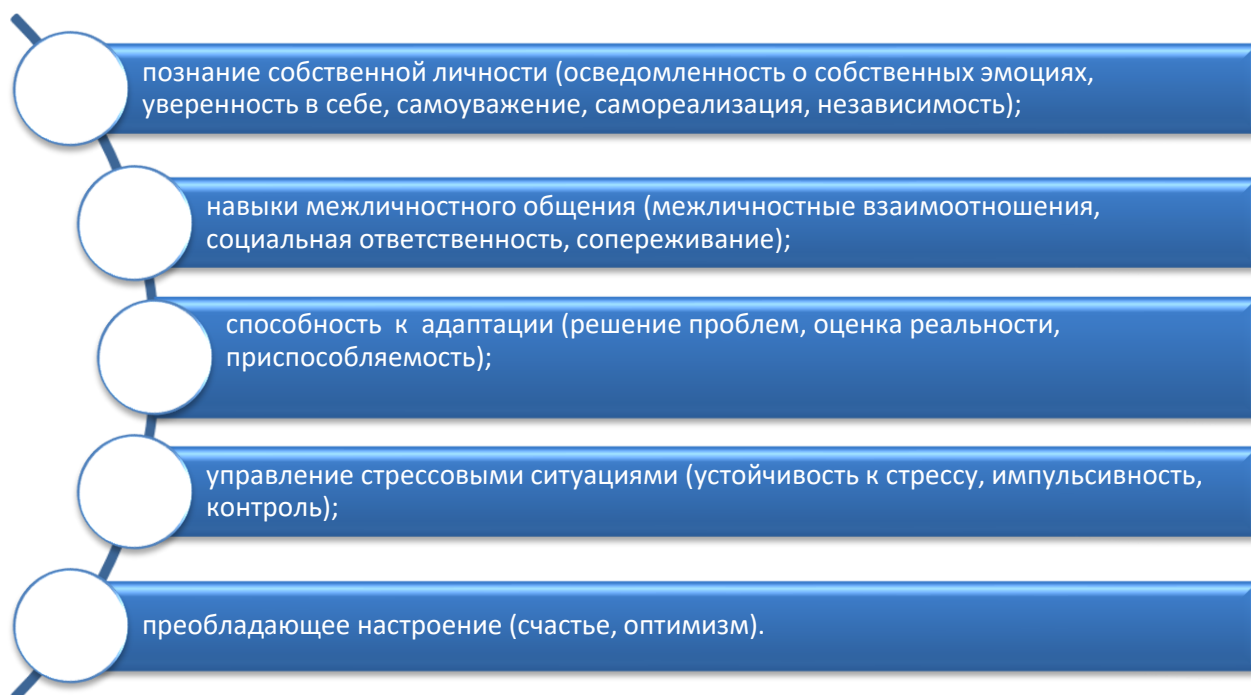
Исследования последних десятилетий показывают, что в современных психологических теориях уже не так односторонне оценивается интеллектуальный потенциал личности. Современные психологи неоднократно высказывали мысль о том, что, «...расширив диапазон тестируемых личностных свойств, включив в их число эмоциональную сферу личности и способности к эффективному межличностному взаимодействию, мы получаем значительно более точную картину умственного потенциала личности».⁹⁹

По утверждению американского психолога Д. Голмена, примерно 80% жизненного успеха человеку обеспечивает то, что можно назвать некогнитивными факторами, в число которых входит и эмоциональный интеллект. Впервые внимание исследователей и практиков к проблеме эмоционального интеллекта Д. Голмен привлек в начале 90-х годов. Под этим

⁹⁹ Савенков А.И. Указ.соч.

непривычным словосочетанием он предлагает понимать **самотивацию, устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками, умение отказываться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться.**¹⁰⁰ Инструментов для выявления этих критериев эмоционального интеллекта сам Д. Голмен не предложил, но другие исследователи разработали относительно простые и доступные процедуры их измерения и оценки.

Более детально и результативно данная проблематика исследовалась Р. Бар-Оном. **Эмоциональный интеллект** он предлагает определять как все **не когнитивные способности, знания и компетентность, дающие человеку возможность успешно справляться с различными жизненными ситуациями.** Он выделяет пять сфер, в каждой из которых отмечает наиболее специфические навыки, ведущие к достижению успеха. Они включают: ¹⁰¹



Иначе это явление рассматривает Д.В. Люсин. Согласно его представлениям, **эмоциональный интеллект** — «...способности к пониманию своих и чужих эмоции и управлению ими».¹⁰² При этом подчеркивается, что способность к пониманию и способность к управлению эмоциями могут быть направлены и на собственные эмоции, и на эмоции

¹⁰⁰ Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. М., 2004. С. 29-39.

¹⁰¹ Бар-Он, 1997.цит. по: Практический интеллект/ под ред. Р. Стернберга. СПб., 2003. С. 88.

¹⁰² Люсин Д.В. Указ. соч.

других людей. Таким образом, автор предлагает рассматривать два варианта эмоционального интеллекта — **«внутриличностный»** и **«межличностный»**. Оба варианта, по его справедливому утверждению, предполагают актуализацию разных когнитивных процессов и навыков.

Модель эмоционального интеллекта, предложенная Д.В. Люсиным, включает три элемента:¹⁰³



Итак, многие современные исследователи, разделяют необходимость изучения проблемы практического интеллекта. В этой связи «эмоциональный интеллект» должен рассматриваться учеными через призму общих социальных способностей, то есть как часть «социального интеллекта».

2. Эмоциональный интеллект и саморегуляция спортсмена

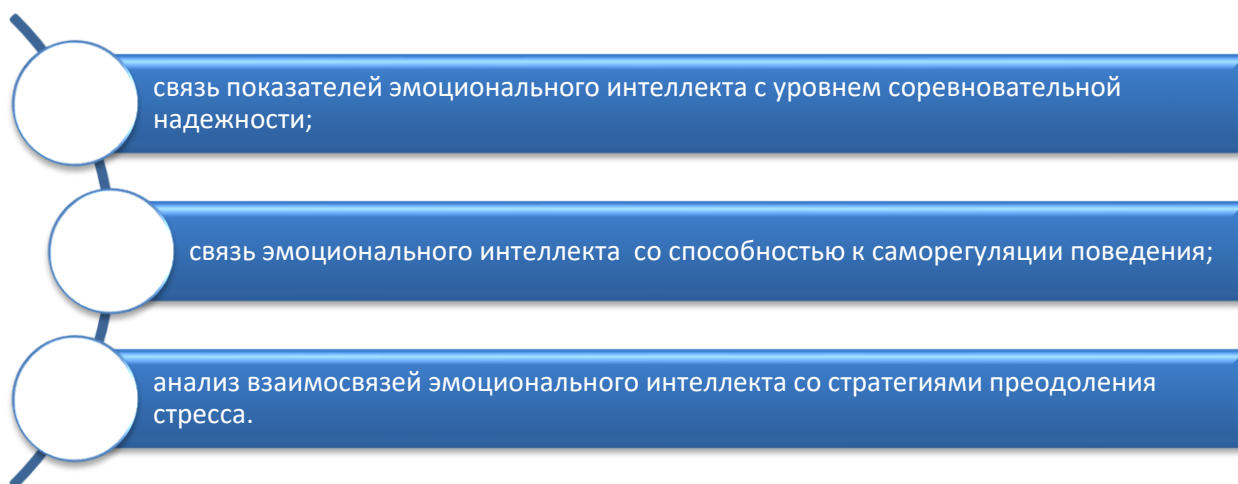
Феномен эмоционального интеллекта все больше признается исследователями, как способствующий личностному и профессиональному росту. Если ранее эмоциональная сфера человека противопоставлялась интеллектуальной, то сегодня эмоция признается как особый вид знания. Эмоции и интеллект объединяются в практической деятельности, делая ее более успешной. Конечно же, наибольшую разработанность проблема эмоционального интеллекта получила в рамках зарубежной психологии, но и в России в последнее десятилетие появились исследования эмоционального интеллекта. Тем ни менее, нельзя сказать, что феномен эмоционального

¹⁰³ Люсин Д.В. Указ. соч.

интеллекта изучен в достаточной степени. Особенно чувствуется недостаток подобных работ в области спортивной психологии, поскольку данная научная дисциплина находится в постоянном поиске новых подходов в изучении факторов, определяющих успешность спортивной деятельности, в этом есть огромная необходимость.

Широко известно, что саморегуляция напряженной деятельности, какой является спортивная, не может быть полностью рациональным процессом. Основой саморегуляции является эмоция, которая определяет ее качество. Немногочисленные исследования показывают, что высокий уровень эмоционального интеллекта у спортсменов соответствует высокому уровню развития навыков саморегуляции, а значит и соревновательной устойчивости и надежности.¹⁰⁴ В подтверждение сказанному приведем результаты исследования связи уровня эмоционального интеллекта со способностью к саморегуляции поведения в условиях соревновательного стресса на примере игровых видов спорта В. О. Пирожковой.

Свое исследование она осуществляла в следующих направлениях:



Изучение связи показателей **эмоционального интеллекта с уровнем соревновательной надежности** в группе юношей показало, что чем выше способность спортсменов контролировать свои эмоции, создавать у себя необходимый настрой для игры, быстро восстанавливаться после поражений, тем слабее интенсивность переживаний, связанных с возможным проигрышем, неизвестностью обстановки соревнований, страхом подвести команду и тренера, не оправдать ожиданий окружающих людей. Способность понимать эмоциональные проявления окружающих людей связана с повышением соревновательной эмоциональной устойчивости и мотивации. То есть, чем **лучше юноши способны понимать невербальные проявления различных эмоциональных переживаний окружающих людей, тем выше их стремление добиваться успехов в ходе**

¹⁰⁴ Барановская М.И. Эмоциональный интеллект и саморегуляция спортсмена/ <http://www.psydiplom.ru/index.php?title>

соревновательной борьбы, тем лучше они контролируют свое эмоциональное состояние в напряженных условиях игры. В группе девушек эмоциональный интеллект связан с соревновательной эмоциональной устойчивостью и переживанием стрессоров внешней неопределенности. Чем лучше развита у спортсменок способность контролировать свои эмоции и управлять ими, тем более ровный эмоциональный фон они сохраняют во время игры, оценивают ситуацию трезво и рационально, энергетические затраты адекватны ситуации соревнований.¹⁰⁵

Эмоциональный интеллект также связан со способностью к саморегуляции поведения. Так, в группе юношей способность управлять своими эмоциями позволяет выделять значимые условия достижения цели и учитывать их в деятельности, адекватно реагировать в быстро меняющихся условиях (что характерно для игровых видов спорта) и перестраивать свое поведение в соответствии с ними. Со способностью направлять свои эмоции на эффективное выполнение деятельности у юношей связан контрольно-оценочный компонент саморегуляции, позволяющий адекватно оценивать результаты своей деятельности, находить причины рассогласования полученных результатов с намеченной целью. Еще одной важной особенностью, отмеченной В. О. Пирожковой, было то, что показатели эмоционального интеллекта связаны прямыми корреляционными связями с общим уровнем саморегуляции поведения спортсменов. Высокая осведомленность в области проявления эмоций, способность направить их в пользу достижения поставленных спортивных целей может способствовать адекватности оценивания условий деятельности, быстрой ориентации в изменяющихся условиях, гибкости стратегий поведения.

В группе девушек с повышением способности управлять своим эмоциональным состоянием, направлять эмоции для достижения поставленной цели улучшается способность выделять, детализировать и учитывать значимые условия деятельности.

Анализ взаимосвязей эмоционального интеллекта со стратегиями преодоления стресса в группе юношей-спортсменов показал прямую связь компонентов эмоционального интеллекта с проблемно-ориентированным копингом и обратную со стратегией «бегство-избегание». Чем лучше спортсмены ориентируются во внешних проявлениях эмоций, способны распознавать их у себя и окружающих людей, управлять своим эмоциональным состоянием, тем чаще они будут применять стратегии

¹⁰⁵ Пирожкова В.О. Связь уровня эмоционального интеллекта со способностью к саморегуляции поведения в условиях соревновательного стресса на примере игровых видов спорта // Актуальные вопросы современной психологии: материалы междунар. заоч. науч. конф., г. Челябинск, февраль 2013 г. Челябинск: Два комсомольца, 2013. С. 91-93.

поведения, ориентированные на решение проблемы и реже — уход от проблемной ситуации.

В группе спортсменок с планированием возможного решения проблемы в ситуации стресса связана только способность к управлению своими эмоциями. Интересно то, что с улучшением способности ориентироваться в проявлениях различных эмоций, распознавать эмоции окружающих людей, сочувствовать другим - учащается применение конфронтативного копинга. Чем лучше девушки осведомлены в области проявления эмоций, тем чаще они прибегают к поиску помощи со стороны окружающих людей в проблемной ситуации и способны проследить собственную роль в сложившейся проблемной ситуации. Важно отметить, что в группе девушек эмоциональный интеллект связан преимущественно со стратегиями преодоления стресса, а в группе юношей — непосредственно с соревновательной надежностью. Это позволило О. В. Пирожковой предположить, что спортсменки в стрессовой ситуации соревнований стремятся скорее не к регуляции и контролю своего состояния, а к преодолению неприятных переживаний, связанных со стрессом. В то время как юноши направляют все силы на решение задачи, повышение эффективности выступления. Здесь поднимается вопрос о различиях в реагировании на стресс мужчин и женщин. Как известно, женщины в стрессовой ситуации больше сфокусированы на эмоциях, а мужчины — на проблеме.¹⁰⁶

Следовательно, повышение уровня эмоционального интеллекта связано, с одной стороны, с повышением эмоциональной устойчивости спортсменов во время соревнований, а с другой — со снижением интенсивности негативных переживаний, в условиях соревновательной борьбы. Также эмоциональный интеллект определяет улучшение процессов саморегуляции поведения, как у юношей, так и у девушек, занимающихся спортом. В группе юношей-спортсменов с повышением уровня эмоционального интеллекта учащается применение проблемно-ориентированного копинга. У девушек дело обстоит иначе: повышение эмоционального интеллекта больше связано с эмоционально - ориентированным копингом. Исходя из выше изложенного, эмоциональный интеллект может рассматриваться как ресурс повышения конструктивного реагирования на соревновательный стресс.

Таким образом, О. В. Пирожкова утверждает, что эмоциональный интеллект спортсменов характеризуется способностью к саморегуляции, умением управлять своим эмоциональным состоянием, направлять эмоции

¹⁰⁶ Пирожкова В.О. Указ. соч.

для достижения поставленной цели, что улучшает способность выделять, детализировать и учитывать значимые условия деятельности.

Л. М. Аболин, хотя и не занимался исследованием эмоционального интеллекта напрямую, тем не менее, в работе, посвящённой эмоциональной устойчивости спортсменов и путям ее повышения, определил основные характеристики эмоциональной устойчивых и эмоционально неустойчивых спортсменов. Он утверждал, что **эмоционально неустойчивым спортсменам** присуща неадекватность практически всех компонентов процесса саморегуляции напряженной деятельности по отношению к ведущей цели. **Низкий уровень эмоциональной устойчивости** у них сопровождается наиболее выраженным рассогласованием между отдельными компонентами этого процесса, нечувствительностью к значимым условиям, синкретическим характером протекания переживаний. **Эмоциональный опыт** у неустойчивых спортсменов выступает как внутреннее субъективное препятствие к успешному достижению цели. При экспериментальном развертывании эмоционального опыта у неустойчивых спортсменов в нем обнаруживалась неполнота планов, операций, понятий и других характеристик процесса саморегуляции, а также полное отсутствие обратимости переживаний и чувств в сформированные ансамбли предметных условий. Иными словами, у неустойчивых спортсменов переживания оформляются в аффективные процессы, в которых сказываются в большей степени природные (глубинные, базальные) основы эмоциональной жизни, последствия которых имеют случайный (позитивный или негативный) характер. Проявляются они моторно, внешне, ситуативно, реализуясь как неуправляемая, необратимая аффективная экспрессия. Соматическая составляющая такого аффекта является ведущей.¹⁰⁷

Эмоционально устойчивые спортсмены, напротив, организуют переживания эмоций, чувств, страстей в целостный целесообразный процесс. Эмоции в этом процессе обусловлены предметными обстоятельствами напряженной деятельности. Они находятся в функциональной зависимости от интеллектуальных моментов, а также управляемы, обратимы и носят дифференцированный характер. Кроме того, переживания напряженной деятельности трансформируют рациональный уровень в эмоциональный. Переживания устойчивого спортсмена становятся как бы «внутренней проекцией» рационального уровня, являющейся более сокращенным (свернутым) его воспроизведением в виде переживаемых целей, значимых переживаний условий, эмоционально-исполнительских стереотипов и др. Переживания у эмоционально устойчивых спортсменов выражают также привязанности — страсти, которые в процессе саморегуляции находятся в функциональной зависимости от воли. Они характеризуют относительно

¹⁰⁷ Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения. URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1989/894/894141.htm>

устойчивую направленность спортсмена к соревновательной деятельности. Страсти устойчивых спортсменов воспроизводимы, цикличны, имеют внутреннюю шкалу ценностей. В страстях эмоционально устойчивых спортсменов сказывается социокультурный опыт, что также отличает их от неустойчивых спортсменов, в основе аффективных процессов которых лежит базальный эмоциональный опыт.¹⁰⁸

Итак, **эмоционально устойчивый человек** — это носитель не просто определенной суммы отдельных составляющих процесса саморегуляции, а определенной их организации. **Важным критерием высокого уровня эмоциональной устойчивости выступает высокая эмоциональность**, которая характеризуется наличием не только положительных, но и отрицательных эмоций. Включаясь в целостную систему деятельности, эмоции различных модальностей становятся «умными», обобщенными, предвосхищающими, а интеллектуальные процессы, функционируя в данном контексте, приобретают характер эмоционального мышления¹⁰⁹ или же сложного процесса эмоциональной саморегуляции. Под последним Л. М. Аболин понимает совокупность взаимодействующих между собой сложных эмоционально-познавательных звеньев, объединенных переживаемой целью напряженной деятельности, которая не может быть успешно реализована ни одним из них в отдельности.

Особенности и черты проявления процесса саморегуляции эмоционально устойчивых и неустойчивых групп спортсменов, выявленные Л. М. Аболиным, представлены в таблице.

Таблица 3

Типологические особенности процесса эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности эмоционально устойчивых и эмоционально неустойчивых спортсменов¹¹⁰

Характеристики отдельных компонентов и уровень эмоциональной устойчивости	
ЭУ спортсмены	ЭНУ спортсмены
1	2
Цель напряженной деятельности	
Страстное и устойчивое желание выиграть соревнования, стать чемпионом, показать лучший результат, испытать радость победы и т. д.	Выиграть соревнования, стать чемпионом, показать лучший результат, испытать радость победы и т. д.

¹⁰⁸ Там же

¹⁰⁹ Запорожец А.В. Психическое развитие ребенка. Т. 1. М., 1986. С. 258-284.

¹¹⁰ Аболин Л.М. Указ. соч.

Характеристики отдельных компонентов и уровень эмоциональной устойчивости	
ЭУ спортсмены	ЭНУ спортсмены
1	2
Эмоциональный опыт	
Многообразная палитра переживаний всех 4 модальностей. Отчетливая направленность эмоций и чувств на способы и приемы организации деятельности.	Низкая и однообразная эмоциональная насыщенность: Эмоциональные переживания диффузны, уплотнены и не связаны с компонентами деятельности. Аффективная захваченность определенным чувством.
Модель значимых переживаний предметных условий и ситуаций	
Точность и полнота эмоциональных оценок собственных психофизиологических особенностей, психофизиологических особенностей противника, социокультурных и физико-химических переменных (климат, временной пояс и др.), переменных соревновательной действительности. Хорошая корректируемость. Высокая эмоциональная чувствительность и динамичность в нетипичных ситуациях.	Аффективная оценка условий напряженной деятельности, ошибки в восприятии ситуаций и в оценке их значимости. Недостаточная полнота значимых переживаний деятельности. Плохая корректировка модели, ее ригидность в непрерывно изменяющихся условиях.
Программа эмоционально-исполнительских стереотипов	
Адекватна цели, критерию успеха и модели значимых переживаний условий. Нешаблонна, гибка.	Не адекватна цели, шаблонна, ригидна. Отсутствие программы.
Подготовка и реализация программы	
Адекватна субъективной модели значимых переживаний условий и образу программы.	Неадекватна, не имеет своей смысловой содержательной стороны.
Реализация программы	
Адекватна образу программы и модели значимых переживаний, разнообразна, гибка. Способствует удержанию деятельности в направлении цели. Устойчивость отдельных элементов технического действия.	Неадекватна, стереотипна, шаблонна. Направлена вразрез с условиями деятельности. Блокада отдельных исполнительских элементов действия. Двигательное оцепенение.
Коррекция действия	
Соответствует изменяющимся условиям напряженной деятельности.	Не соответствует изменяющимся условиям или совсем отсутствует.

Характеристики отдельных компонентов и уровень эмоциональной устойчивости	
ЭУ спортсмены	ЭНУ спортсмены
1	2
Реальный результат напряженной деятельности	
Выигрыш (радость победы)	Проигрыш, отказ от противоборства. Аффективная злость, раздраженность, апатия

Результаты эксперимента, осуществленного Л. М. Аболиным, позволили ему сделать ряд выводов, которые, на наш взгляд, заслуживают особого внимания:¹¹¹

- **эмоциональная устойчивость**, с одной стороны,— результат целостной функциональной системы эмоциональной саморегуляции напряженной и одновременно продуктивной деятельности, с другой — системное качество личности, приобретаемое индивидом и проявляющееся у него в единстве эмоциональных, интеллектуальных, волевых и других отношений, в которые он вовлекается в условиях напряженной деятельности;
- эмоции выполняют относительно самостоятельные **функции в системе саморегуляции**, подчиняясь в то же время закономерностям, определяющим координацию и взаимодействие рациональных компонентов в целостной структуре эмоциональной саморегуляции деятельности. Они участвуют в поиске закономерностей вероятностного ряда предметных ситуаций, в расчленении и интеграции экстремальных условий деятельности, в осуществлении упреждающего планирования, образовании автономности и оперативности напряженного действия, свертывании рационального уровня регулирования и др. Процесс эмоциональной саморегуляции обусловливается эмоциональным опытом. В нем свернуты интегративные успехи — неудачи осуществленных ранее попыток. Эмоциональный опыт имеет определенное содержание, зависящее от уровня профессиональной подготовленности человека;
- в основе различий **высокого и низкого уровней эмоциональной устойчивости** лежит различие в функционировании систем эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности. Система саморегуляции неустойчивых людей оформляется в напряженных условиях как аффективный процесс, в котором проявляются природные (глубинные) основы эмоциональной жизни, выступающие как аффективные реакции. Процесс протекает как коллапс и имеет нерасчлененный характер. У эмоционально устойчивых людей отдельные эмоциональные звенья выступают по отношению к цели (успех — неуспех) как единый и сообразно с ней согласованный эмоциональный процесс;

¹¹¹ Аболин Л.М. Указ. соч.

- одна из основных **задач повышения эмоциональной устойчивости** должна быть связана с целенаправленным **формированием процесса саморегуляции с включением человека в «живую» пристрастную деятельность**. Целенаправленному формированию должно предшествовать усвоение знаний о целостном процессе саморегуляции напряженной деятельности, об отдельных его звеньях и связях между ними;
- **эмоциональные механизмы**, реализующие процесс саморегуляции или же его отдельные звенья, должны формироваться в результате анализа реальных напряженных обстоятельств, благодаря которым они становятся необходимыми;
- человек должен научиться **конкретизировать ведущую переживаемую цель** в системе производных эмоциональных характеристик, проявляющихся в таком единстве, которое обеспечивало бы гибкие переходы от цели к результату и наоборот.

Литература

Основная:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. – М., 2010.

Дополнительная:

3. Аболин, Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения [Электронный ресурс] / Л.М. Аболин. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1989/894/894141.htm>
4. Барановская, М.И. Эмоциональный интеллект и саморегуляция спортсмена [Электронный ресурс] / М.И. Барановская. – Режим доступа: <http://www.psydiplom.ru/index.php?title>
5. Гилфорд, Дж. Три стороны интеллекта / Дж. Гилфорд // Психология мышления / под ред. А.М. Матюшкина. – М., 1965. – С. 433-456.
6. Люсин, Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте / Д.В. Люсин // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. – М., 2004. – С. 29-39.
7. Пирожкова, В.О. Связь уровня эмоционального интеллекта со способностью к саморегуляции поведения в условиях соревновательного стресса на примере игровых видов спорта / В.О. Пирожкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы междунар. заоч. науч. конф., Челябинск, февраль 2013 г. – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 91-93.
8. Савенков, А.И. Эмоциональный и социальный интеллект как предикторы жизненного успеха / А.И. Савенков // Методологический семинар январь. Январь-март 2006. – № 1 (6). – С. 30-38.

-
9. Ушаков, Д.В. Социальный интеллект как вид интеллекта / Д.В. Ушаков // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина. – М., 2004. – С. 11-29.
 10. Вар-Оп. Цит. по: Практический интеллект/ под ред. Р. Стернберга. – СПб., 2003. С. 88.

Вопросы к теме.

1. Укажите виды интеллекта по Г. Айзенку.
2. Дайте понятие социального интеллекта и его характерные структурные особенности.
3. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие критерии социального интеллекта по А.И. Савенкову.
4. Охарактеризуйте модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина.
5. Поясните взаимосвязь эмоционального интеллекта и способности к саморегуляции поведения.
6. Охарактеризуйте взаимосвязь эмоционального интеллекта с уровнем соревновательной надежности.
7. Соотнесите взаимосвязь эмоционального интеллекта со стратегиями преодоления стресса.
8. Поясните понятие эмоциональная устойчивость и дайте ей характеристику.
9. Сравните типологические особенности процесса эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности эмоционально устойчивых и эмоционально не устойчивых спортсменов.

Тема 6. Мотивационная сфера спортсмена и особенности ее развития в спорте

1. *Сущность понятий «потребность», «мотив», «мотивация»*
2. *Анализ мотивационных теорий в спортивной психологии*

1. Сущность понятий «потребность», «мотив», «мотивация»

Проблема мотивации и мотивов поведения и деятельности является одной из самых главных в психологии. Именно поэтому этой проблематике посвящено большое количество монографий как отечественных (В. Г. Асеев, В. К. Вилюнас, В. И. Ковалев, А. Н. Леонтьев, М. Ш. Магомед-Эминов, В. С. Мерлин, П. В. Симонов, Д. Н. Узнадзе, А. А. Файзуллаев, П. М. Якобсон), так и зарубежных авторов (Дж. Аткинсон, Г. Холл, К. Мадсен, А. Маслоу, Х. Хекхаузен и др.). Анализ упомянутых выше исследований дает нам возможность утверждать, что в определении сущности и структуры мотивации существует множество точек зрения, и, несмотря на большое количество обращений к данной проблематике, проблема мотивации так и не решена.

Общим недостатком существующих точек зрения и теорий является отсутствие системного подхода к рассмотрению процесса мотивации, вследствие чего любой фактор, влияющий на возникновение побуждения и принятие решения, объявляется мотивом. Б. Ф. Ломов утверждает, что «...трудность здесь состоит в том, что в мотивах и целях наиболее отчетливо проявляется системный характер психического; они выступают как интегральные формы психического отражения. Откуда берутся и как возникают мотивы и цели индивидуальной деятельности? Что они собой представляют? Разработка этих вопросов имеет огромное значение не только для развития теории психологии, но и для решения многих практических задач».¹¹² Объективный анализ позволяет увидеть в различных гипотезах и формулировках много информации, которую можно использовать при построении целостной и непротиворечивой концепции мотивации и мотива. Как бы то ни было, рассмотрение проблемы мотивации требует анализа различных подходов в определении сущности понятий «потребность», «мотив», «мотивация».

Понятие «потребность» многозначно и трактуется в научной литературе достаточно широко.

потребность как нужда	<ul style="list-style-type: none"> • дефицит, нехватка чего - либо (Д. Н. Узнадзе); • профицит, необходимость избавления от чего - либо (В.С. Магун, Ю.В. Шаров);
потребность как необходимость	<ul style="list-style-type: none"> • потребность как объективная необходимость (Б.Ф. Ломов); • критерий необходимости может прилагаться к потребности только в том случае, если она — потребность — необходима для сохранения и развития человечества, а разрушительная или не играющая витальной роли с необходимостью не связана (Д. А. Леонтьев); • потребность — это внутренняя программа жизнедеятельности индивида, отражающая, с одной стороны, зависимость от условий существования, а с другой — необходимость выполнения этой программы для того, чтобы существовать (Б. И. Додонов);
потребность как состояние	<ul style="list-style-type: none"> • как состояние напряжения. Переживание нужды, само появление нужды свидетельствует об изменениях в состоянии организма и личности (И. А. Джидарьян, В. Н. Мясищев, П. А. Рудик и др.);
потребность личности как	<ul style="list-style-type: none"> • потребности личности как состояние, отражающее возникновение нужды и служащее сигналом для человека о необходимости удовлетворения возникшего желания. Это

¹¹² Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука. 1984. С. 205.

<p>системная реакция</p>	<p>состояние является реакцией организма и личности на воздействия внешней и внутренней среды, приобретающие для человека (в силу необходимости, привлекательности) личную значимость (Е. П. Ильин);</p> <ul style="list-style-type: none"> • потребность является реакцией организма и личности на воздействие как внутренних раздражителей — эндогенные потребности, так и внешних (как приятных, так и неприятных; угрожающих) — экзогенные потребности (П. А. Рудик); • в возникновении потребностей личности участвует и интеллектуальная компонента, так как происходит ментализация потребности. Она связана с пониманием того, чем вызвано появившееся ощущение, переживание, желание (о чем сигнализирует возникшее потребностное состояние), осознанием значимости и актуальности потребности в данный момент. Из изложенного выше становится очевидной одна из функций потребности личности — сигнализация о появлении дефицита, нужности чего-то, отражения этого в сознании человека (Е. Клаперад);
<p>вторичные потребности личности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • потребность в знаниях, определенных средствах, умениях (П. В. Симонов); • «квазипотребности», по существу являющиеся чаще всего социальными потребностями, формирующиеся в онтогенезе в процессе социализации человека, в том числе и в процессе воспитания (А. Пьерон, К. Левин); • вторичные потребности не подменяют первичные (базовые), а вместе с ними побуждают активность человека. Могут возникать на базе двух-трех основных потребностей, объединяться друг с другом в третичную потребность, в результате чего в мотивационной сфере личности формируется сложная система «знаемых» потребностей, становящихся предпочтениями (Е. П. Ильин).

Таким образом, суммируя изложенные выше подходы, мы можем утверждать, что потребность - это отражение в сознании нужды (нужности, желанности чего-то в данный момент), часто переживаемое как внутреннее напряжение (потребностное состояние) и побуждающее психическую активность, связанную с целеполаганием. Следует также отметить значимость вторичных потребностей, которые вместе с первичными потребностями стимулируют активность индивида, образуя его предпочтения.

Ситуация с определением сущности понятия «мотив» аналогична. Представления психологов группируются вокруг следующих точек зрения на **МОТИВ** как на: побуждение, потребность, цель (предмет удовлетворения

потребности), намерение, свойства личности, состояния, формулировка, удовлетворенность. Рассмотрим каждое из этих представлений.

<p>мотив как потребность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • движущей силой развития психики являются потребности. Связи организма с внешней средой Д. В. Колесов называет потребностными связями, которые могут иметь разную степень напряженности (активность и покой, возбуждение и торможение). Он вводит понятие потребностного цикла как единицы жизнедеятельности. Началом потребностного цикла является возникновение в организме дефицита веществ, энергии, информации. Напряжение потребностных связей со средой есть потребностное возбуждение. Потребностное возбуждение в его отношении к последующей деятельности есть потребностное побуждение;
<p>мотив как цель (предмет удовлетворения потребности)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • предмет удовлетворения потребности С. Л. Рубинштейн рассматривает как цель, когда говорит о том, что предметы становятся объектами желаний и возможными целями действий субъекта, когда С. Л. Рубинштейн включает их в практическое осознание своего отношения к потребности; • потребность не может определить целенаправленное действие человека, а может вызвать лишь неорганизованную активность (исключая инстинктивные биологические потребности, которые связаны с врожденными механизмами их удовлетворения), Л. И. Божович считает, что предметы, постоянно удовлетворяющие ту или иную потребность, как бы фиксируют в себе эту потребность. В результате они и приобретают способность побуждать поведение и деятельность человека даже в тех случаях, когда соответствующая потребность не была предварительно актуализирована: сначала эти предметы только реализуют, а потом и вызывают (очевидно, по механизму условного рефлекса) соответствующую потребность. Следовательно, предметы, в представлении Л. И. Божович, являются лишь побудителями потребностей, а не действий или деятельности;
<p>мотив как побуждение</p>	<ul style="list-style-type: none"> • мотивация — это побуждение к действию определенным мотивом (обратим внимание: не стимулом, а именно мотивом). Мотив → побуждение → действие (Х. Хекхаузен); • мотив — это осознанное побуждение, побуждение (мотив) → действие (В. И. Ковалев); • мотив — только один из видов побуждений, наряду с потребностями, диспозициями (устойчивыми свойствами личности), интересами и т. п. (М. Ш. Магомед - Эминов); • А. А. Файзуллаев отделяет мотив от побуждения. Побуждение → мотив → действие;

<p>мотив как намерение</p>	<ul style="list-style-type: none"> • намерение - волевой акт, который создает ситуации, позволяющие человеку положиться на действие внешних стимулов так, что выполнение намеренного действия становится уже не волевым действием, а чисто условно-рефлекторным. Намеренность и основывается на том, чтобы создать действие, вытекающее из непосредственного требования вещей (окружающего поля) (К. Левин); • намерения рассматриваются в качестве побудителей поведения в тех случаях, когда принимаются решения. При этом Л. И. Божович отмечает, что намерения возникают на базе потребностей, которые не могут быть удовлетворены прямо и требуют ряда промежуточных звеньев, не имеющих своей собственной побудительной силы. В этом случае они выступают в качестве побудителя действий, направленных на достижение промежуточных целей;
<p>мотив как устойчивые свойства (личностные диспозиции)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • в западной психологии устойчивые (диспозиционные) и переменные факторы мотивации (М. Мадсен), устойчивые и функциональные переменные (Х.Мюррей), личностные и ситуационные детерминанты (Дж. Аткинсон) рассматриваются как критерии разделения мотива и мотивации. Авторы отмечают, что устойчивые характеристики личности обуславливают поведение и деятельность в такой же степени, как и внешние стимулы. Личностные диспозиции (предпочтения, склонности, установки, ценности, мировоззрение, идеалы) должны принимать участие в формировании конкретного мотива; • в качестве мотивов, наряду с психическими состояниями, могут выступать и свойства личности (К. К. Платонов, В. С. Мерлин, М. Ш. Магомед - Эминов); • опираясь на введенный Г. Олпортом для обозначения механизма развития личности термин «черта», Б. В. Зейгарник считает, что это не черта личности, а черта-мотив, черта-интерес;
<p>мотив как состояние</p>	<ul style="list-style-type: none"> • мотивом называется особое состояние человека, заставляющее его действовать или бездействовать (Р. А. Пилоян); • Дж. Гилфорд не исключает состояние, как фактора начала и поддержания активности; • мотивом является любое состояние организма, которое имеет влияние на его готовность к началу или продолжению определенного поведения (Е. Р. Хилгард); • мотивом деятельности является «модель потребного состояния» (А. М. Мейерович);

мотив как формулировка	<ul style="list-style-type: none"> • мотив — это психический процесс, который изнутри стимулирует нас к постановке цели и принятию соответствующих средств действия (К. Обуховский, А. Левицкий); • мотив как основание своего действия и поступка (В. Н. Мясищев, И. В. Имедадзе);
мотив как удовлетворенность	<ul style="list-style-type: none"> • удовлетворение является следствием достижения цели — удовлетворения потребности. Удовлетворение — это эмоциональное состояние, возникающее вследствие реализации мотива, поэтому удовлетворение не может быть ни самим мотивом, ни влиять на его формирование, потому как следствие не может быть причиной самого себя (В. Г. Асеев, А. Г. Ковалев, П. М. Якобсон); • удовлетворенность, понимаемая большинством психологов и социологов как отношение к выполняемой деятельности, образу жизни. Удовлетворенность выполняет долгосрочную оценочную функцию, поэтому она является положительным оценочным отношением, а неудовлетворенность — отрицательным. На основании положительного отношения к своей деятельности субъект имеет долгосрочную мотивационную установку на ее выполнение (Т. А. Китвель, Н. Г. Крупное, И. Г. Столяр, А. А. Мурутар, П. А. Вихалем, Н. Ф. Наумова, К. Р. Хаав).

Современная психология не дает однозначное определение понятию «мотивация». В настоящее время мотивация как психическое явление трактуется по-разному: как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т. е. определяющих поведение; как совокупность мотивов; как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности, как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности, как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность. Во многих случаях психологи под мотивацией имеют в виду детерминацию поведения, поэтому выделяют внешнюю и внутреннюю мотивацию. Рассмотрим их.

экстринсивная и интринсивная мотивация	<ul style="list-style-type: none"> • мотивация и мотивы всегда внутренне обусловлены, но могут зависеть и от внешних факторов, побуждаться внешними стимулами. Именно поэтому западным психологам не удалось выделить в чистом виде экстринсивную и интринсивную мотивации. По сути, авторы ведут речь о внешних и внутренних стимулах, побуждающих развертывание мотивационного процесса (Е. П. Ильин);
---	---

<p>положительная и отрицательная мотивация</p>	<ul style="list-style-type: none"> • важной особенностью мотивации человека является двухмодульное, положительно-отрицательное ее строение. Эти две модальности побуждений (в виде стремления к чему-либо и избегания, в виде удовлетворения и страдания, в виде двух форм воздействия на личность — поощрения и наказания) проявляются во влечениях и непосредственно реализуемой потребности — с одной стороны, и в необходимости — с другой. В случае прогнозирования возможности удовлетворения потребности влечения возникают положительные эмоциональные переживания, в случае же планирования деятельности как объективно заданной необходимости (в силу жестких обстоятельств, социального требования, обязанности, долга, волевого усилия над собой) могут возникнуть отрицательные эмоциональные переживания (В. Г. Асеев).
---	--

Таким образом, ни в понимании сущности мотивации, ни в понимании её роли в регуляции поведения, как и в понимании соотношений между мотивацией и мотивом, нет единства взглядов. Во многих работах эти два понятия используются как синонимы. Тем не менее, мотивацию принято рассматривать как динамический процесс формирования мотива (как основания поступка).

2. Анализ мотивационных теорий в спортивной психологии

Воздействие мотивов на спортивный результат не вызывает сомнения. На наш взгляд, для панорамного обзора исследований в области мотивации спортивной деятельности считаем правильным рассмотрение этой проблемы, начиная с более ранних исследований, в которых представлены общие тенденции генезиса мотивации спортивной деятельности, затем рассмотреть мотивы (причины) занятия спортом на этапах многолетней подготовки. Далее следует разобрать специфику мотивов в тренировочной и соревновательной деятельности, а завершить - анализом гендерных мотивов занятия спортом.

Наиболее ранним исследованием мотивации спортивной деятельности принадлежит Ю. Ю. Палайме. Результаты его экспериментальных исследований позволили ему выделить две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной «коллективистами», доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе («индивидуалистов») ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности.

Первые лучше выступают в командных соревнованиях, чем в личных. Вторые, наоборот, лучше выступают в личных соревнованиях.¹¹³

Вслед за Ю. Ю. Палаймой чешские психологи спорта В. Гошек, М. Ванек и Б. Свобода занялись исследованием проблемы мотивации в спорте. Под **непосредственной мотивацией** они понимают занятия спортом ради движений, здоровья, физического развития, а не ради славы, материальных благ. Итогом их совместной работы стала концепция динамики мотивации спортивной деятельности, которая представлена следующими **стадиями**: генерализации, дифференциации, стабилизации и инволюции мотивационной структуры спортсмена.¹¹⁴

I стадия генерализация	II стадия дифференциации	III стадия стабилизации	IV стадия инволюции
<ul style="list-style-type: none"> • Результативность начальная. 	<ul style="list-style-type: none"> • Результативность выше среднего уровня. • Мотивация: дифференцированная, непосредственная, положительная. 	<ul style="list-style-type: none"> • Результативность максимальная. • Мотивация: специфическая (узкая), опосредованная, отрицательная. 	<ul style="list-style-type: none"> • Результативность высокая, но постепенно снижающаяся. • Мотивация: специфическая, но приближающаяся к непосредственной, положительная.

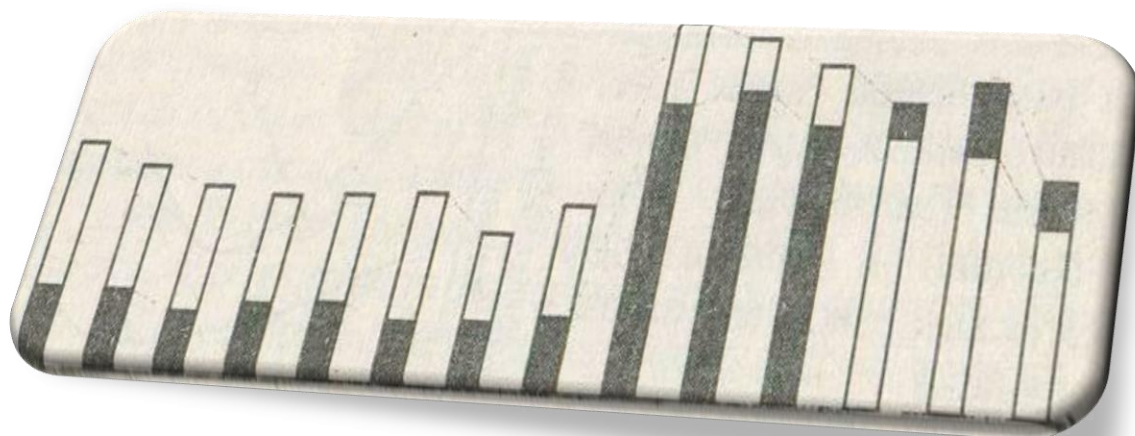
Таким образом, потребность в движении является очень значимой для человека. Она во многом обуславливает развитие мотивации спортивной деятельности. Мотивы спортивной деятельности неоднократно меняются на протяжении всей спортивной карьеры. На стадии спортивного мастерства (III стадия стабильности В. Гошека, М Ванека и Б. Свободы) мотивация двигательной активности и результативность достигают своего наивысшего значения.

В какой-то степени эта схема подтверждается и данными Р. А. Пилояна, показавшего, что соотношение между **духовными потребностями** (самовыражение, самоутверждение, исполнение общественного долга) и **материальными потребностями с возрастом и, соответственно, со спортивным стажем существенно изменяется** (рис.2). У подростков и юношей наблюдается значительное превалирование духовных потребностей над материальными. В конце спортивной карьеры материальные потребности начинают превалировать над духовными. Характерно, что наибольшая выраженность тех и других потребностей наблюдается в юниорском возрасте, что связано с переходом спортсменов к самостоятельной жизни, то есть с новым этапом взросления.¹¹⁵

¹¹³ Палайма Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физ. культуры. 1966. № 8. С. 25-28.

¹¹⁴ Гошек В., Ванек М., Свобода Б. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности: психология и современный спорт. М., 1973.

¹¹⁵ Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984. 304 с.



Возраст 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21-22 23-24 25-26 >26
 Чистые столбики — выраженность духовных потребностей,
 заштрихованные столбики — материальные потребности.

Рис. 2. Динамика духовных и материальных потребностей борцов разного возраста (по Р. А. Пилояну)¹¹⁶

Не менее интересным является исследование Н. Л. Ильиной, которая доказывает, что **динамика конкретных мотивов** на протяжении спортивной карьеры **характеризуется неравномерностью и гетерохронностью**, причем, **на каждом из этапов спортивной карьеры выделяется комплекс ведущих мотивов, с общим пиком мотивации на этапе спортивного совершенствования (наивысших достижений). Комплексы ведущих мотивов на каждом из этапов спортивной карьеры имеют общее и особенное.** Особенное в большей степени определяется спецификой вида спорта, чем полом спортсменов. **Мотивация** спортсменов оказывает непосредственное влияние **на достижение спортивных результатов** на всех этапах спортивной карьеры, а, кроме того, опосредует влияние спортивно-важных качеств и индивидуального стиля деятельности спортсменов на уровень их спортивных достижений.¹¹⁷

В.А. Хо-шу-де,¹¹⁸ исследуя проблему соотношения **мотивации и ценностной** ориентации занимающихся каратэ-до, установил, что занятия, по мере приобретения опыта становятся более структурированными. Структура мотивации изменяется от **направленности на результат** к **направленности на процесс**. Направленность на спортивный результат с увеличением стажа занятий снижается. Мотивы занятий каратэ-до с ростом стажа спортсменов влияют на систему ценностей, снижая значимость ценностей

¹¹⁶ Там же.

¹¹⁷ Ильина Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998.

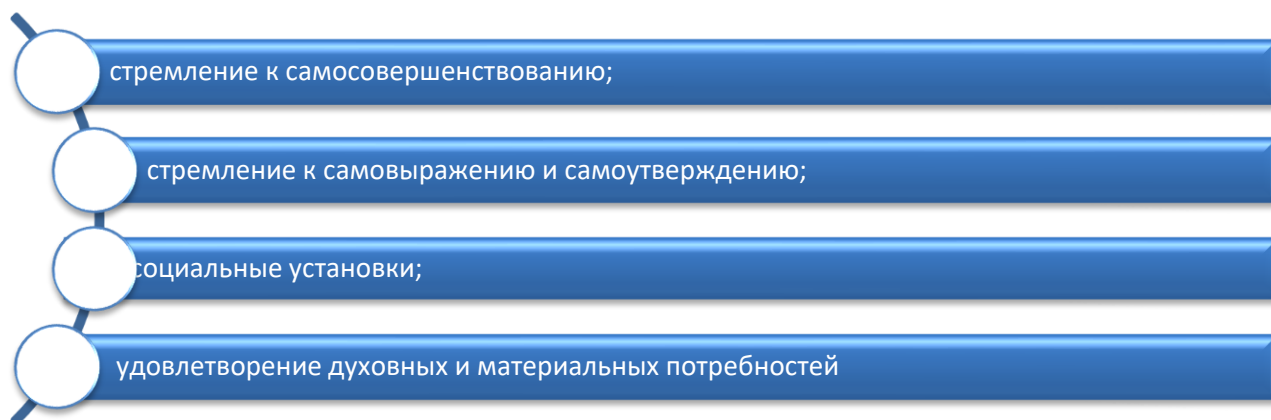
¹¹⁸ Динамика мотивации спортсменов-каратэков // Человек как предмет познания: материалы студенческой конф. СПб., 2001.
 URL: <http://sociology77.narod.ru/Hoshude.htm>

самоутверждения и увеличивая значимость этических ценностей, ценностей дела и ценностей принятия других. Значимость влияния занятий каратэ-до на взаимоотношения с окружающей социальной средой с увеличением стажа занятий возрастает.

Динамики мотивов спортивной деятельности на этапах многолетней подготовки

Е. П. Ильин считает, что мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими своё значение на протяжении спортивной карьеры.¹¹⁹ Рассмотрим их.

На начальном этапе (у новичков, начинающих спортсменов) причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, то есть вида спорта) могут быть:



Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки была изучена и Г.И. Польшиной. Результаты ее исследований свидетельствуют, что основными причинами, по которым дети начинают заниматься спортом, являются:

- потребность в двигательной активности («нравится бегать (прыгать)», «захотелось играть в футбол (гандбол, волейбол)») - 68,5%;
- совет друзей - 54,3%;
- желание родителей - 43,7%.¹²⁰

Однако, среди мотивов, по которым школьники продолжают заниматься спортом, потребность в двигательной активности отодвинулась на пятое место - 35,1% респондентов. Кроме того, дети не считают занятия спортом единственным способом удовлетворения этой потребности. Основными мотивами занятий спортом у детей являются:

- общение с друзьями (хорошие отношения в коллективе) - 63,4%;

¹¹⁹Ильин Е.П. Психология спорта... С33..

¹²⁰ Польшина Г.И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки // Вестник Адыгейского государственного университета. 2007. Вып. 4

-
- отношение к тренеру (ответы типа «хороший тренер, не хочу от него уходить») - 61,2%;
 - содержание тренировочной деятельности («нравится этот спорт», «люблю соревнования», «интересно» и т.п.) - 60,7%;
 - вне тренировочные факторы (экскурсии, праздники, походы и т. п.) - 59,6%.¹²¹

Г. И. Польшиной была обнаружена зависимость между тем, будут ли **в дальнейшем дети заниматься спортом, и отношением к тренеру**. Аналогично и негативное отношение к тренеру во многом определяет уход ребенка из спортивной группы (76,3%).

Еще одним важным фактором, привлекающим детей в личности тренера, является ряд его профессиональных и личных качеств. Наиболее значимыми Г.И. Польшина считает:

- личностные качества - доброта (75,3%),
- понимание и внимание (74,9%),
- вежливость (72,8%);
- характер учебно-воспитательной деятельности (64,1%),
- активное участие в тренировочном процессе, организация досуговой деятельности.¹²²

Исследованием Г. И. Польшиной, также установлено, что от **специфики вида спорта**, которым занимаются школьники, **не зависят ни мотивы занятий, ни причины прекращения занятий спортом, ни причины, по которым школьники могли бы прекратить занятия спортом**.¹²³

Таким образом, резюмируя результаты осуществленного Г. И. Польшиной исследования, отметим, что дети чаще всего по собственному желанию прекращают заниматься спортом учащиеся в первый год спортивной тренировки, что определяет особую важность закрепления у детей мотивации к спортивной деятельности именно в этот период. Основными мотивами занятий спортом (помимо интереса к самому виду спорта) у детей на этапе начальной спортивной подготовки являются: общение с товарищами, положительное отношение к тренеру, вне тренировочные факторы (разнообразие досуговой деятельности).

Г. А. Кузьменко выделяет в мотивации спортивной деятельности юных спортсменов внешние и внутренние мотивы. Она подчеркивает, что формирование внутренних мотивов происходит более сложно. Внешние мотивы, считает Г. А. Кузьменко, имеют деловую и состязательную составляющую. Деловая составляющая мотивации деятельности юных спортсменов заключается в оценивании посредством поощрения и наказания. Состязательная составляющая выражается в стремлении ребенка

¹²¹ Там же.

¹²² Польшина Г.И. Указ.соч.

¹²³ Там же.

самоутвердиться на основе успеха по сравнению с другими спортсменами или самим собой. Внутренние мотивы, по мнению Г. А. Кузьменко, заключаются в собственном развитии в процессе учебно – тренировочных занятий, совместных действиях с другими юными спортсменами, в познавательном интересе к выполняемым действиям и деятельности.

Помимо внешней и внутренней мотивации Г. А. Кузьменко выделяет **мотивы, заложенные в учебной (спортивной) деятельности и мотивы, связанные с тем, что лежит вне учебной (спортивной) деятельности.** Мотивы, заложенные в учебной (спортивной) деятельности, побуждают ребенка узнать новые факты, овладеть знаниями, способами действий, проникнуть в суть явлений. Мотивы, связанные с тем, что лежит вне учебной (спортивной) деятельности Г. А. Кузьменко делит **на широкие социальные мотивы, узколичностные мотивы, отрицательные мотивы.** Под широкими социальными мотивами Г. А. Кузьменко понимает мотивы долга и ответственности перед командой, тренером, родителями и т.д, мотивы профессионального самоопределения, то есть вероятность того, что будущая профессиональная деятельность будет связана со спортом. Узколичностные мотивы заключаются в стремлении получить одобрение, хорошие результаты соревновательной деятельности (мотивация благополучия); желание быть лучшим спортсменом (престижная мотивация). Отрицательные мотивы выражаются в стремлении избежать неприятностей со стороны учителей, родителей и т.д. (мотивация избегания неприятностей).¹²⁴

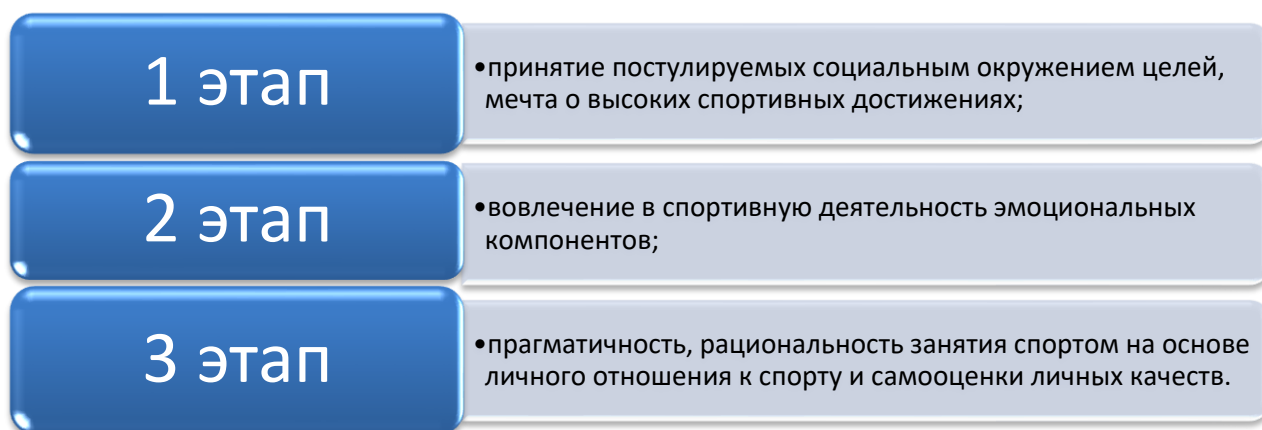
А. В. Шаболтас утверждает, что на **начальном этапе занятия спортом формирование мотивов детерминируется стремлением к достижению целей деятельности, которые ставятся социальным окружением** (родителями, тренером, нормами социального одобрения) - **внешний стимул.** Мотивы, как проявление побуждающих и направляющих сил удовлетворения потребностей, в определенной степени зависят от особенностей самооценки своих личных качеств молодыми спортсменами. В мотивах спортсмена должны проявляться как высокие, так и низкие самооценки качеств. Самооценка личных качеств является внутренним побудителем актуализации конкретного мотива(ов) - **внутренний стимул.**¹²⁵

А. В. Шаболтас считает, что формирование мотивов занятия спортом проходит ряд этапов:¹²⁶

¹²⁴Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов 9- 12 лет. М.: Сов. спорт. 2008.

¹²⁵Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998. 184 с.

¹²⁶ Там же.



В исследованиях Кил Ким Джон¹²⁷ показано, что при выборе своего увлечения как мальчики, так и девочки руководствуются мотивами **прикладного значения единоборств** (41,1% и 46,9%). Около 20% детей **стремятся к совершенствованию** психических и физических качеств: хотят быть мужественными, почувствовать уверенность в себе, воспитать настойчивость, волю; стремятся развить силу, ловкость, быстроту, выносливость и выплеснуть свою энергию. 16,3% девочек и 18,9% мальчиков в качестве руководства к началу занятий отметили стремление к **достижению высоких спортивных результатов**: получение черного пояса, профессии тренера, что, по их мнению, способствует повышению престижа. Наименее значимыми при выборе своего увлечения оказались такие мотивационные блоки, как **превосходство над другими** (2,8% - девочки, 4,4% - мальчики); **внешние удобства** (2,1% - девочки, 2,2% - мальчики).

Итак, основными мотивами занятия спортом на этапе начальной подготовки являются: удовольствие, получаемое от процесса занятия спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации, к развитию волевых качеств (М. А. Арвисто).¹²⁸ Кроме того, на начальной стадии занятий спортом мотивация характеризуется диффузностью интересов к разным видам спорта. Часто выбор вида спорта бывает обусловлен внешними случайными обстоятельствами; вследствие подражания старшему брату или 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 осуществляют поиск себя, определяют свою склонность и способности методом «проб и ошибок». Они стремятся получить хороший результат как можно быстрее, не понимая, что путь к нему долгий и, порой, тернистый.

¹²⁷КилКим Джон Гендерный анализ мотивации детей к занятиям тхэквондо // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. Вып. 4 (74).С. 78-81.

¹²⁸Арвисто М.А. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности. М.: ФиС,1982.

На стадии специализации возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствуют как развитие физических качеств и формирование умений, так и осознание занимающимся того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям. Целью занятий спортом становится не только получение удовольствия от самого процесса, но и получение высокого спортивного результата как следствия тяжёлого и кропотливого труда. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а отсутствие нагрузок по болезни вызывает у спортсменов ощущение физического дискомфорта. У спортсменов возникает познавательный интерес к данному виду спорта, к его технике и тактике, то есть спортсмен начинает познавать данный вид спорта «изнутри», не довольствуясь, как на первой стадии, внешним впечатлением о нём.

Н. Л. Ильиной было установлено, что на этапе начальной спортивной специализации у **гребцов доминируют мотивы достижения успеха и мотивы развития физических качеств, а у волейболистов - потребность в движении, мотивы самоутверждения и интерес к виду спорта.**¹²⁹

В исследованиях А.Д. Суханова доказано, что в мотивации спортсменов первых двух возрастных групп (10 -13 и 14 -15 лет) доминирует **потребность в психофизическом совершенствовании и пацифистские отношения к спорту.**¹³⁰

Этап углубленной тренировки. Этот этап предполагает глубокое вхождение в спортивную деятельность, овладение основами спортивного мастерства. На этапе углубленной специализации подготовка в достаточной степени индивидуализируется: у спортсмена формируется и совершенствуется индивидуальный стиль деятельности. Большое внимание здесь уделяется специально-подготовительным и соревновательным упражнениям. Возрастает объем и интенсивность нагрузок. Существенно увеличивается количество выступлений на соревнованиях в течение года.¹³¹

У спортсмена возникает интерес к выбранному виду спорта, к его технике и тактике. Еще одной важной особенностью этого этапа является качество отношений между тренером и учеником. С одной стороны у спортсмена появляется ответственность перед тренером за результаты, которые он показывает. С другой стороны, деление спортсменов на «любимых» и «нелюбимых» приводит к утрате мотивации занятия спортом.

В подтверждение сказанному отметим, что исследованиями Н. Л. Ильиной установлено, что на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта у гребцов к числу ведущих относятся **мотивы самоутверждения, мотивы приобретения умений и навыков, материальное поощрение, а у**

¹²⁹Ильина Н.Л. Указ. соч..

¹³⁰ Суханов А.Д. Динамика мотивации борцов вольного стиля. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N9/P41-44.HTM>

¹³¹ Багадирова С.К. Профессионализация спорта: этапы развития профессионала // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Чернова. Новосибирск, 2011. С. 483-487.

волейболистов - интерес к виду спорта, мотивы самоутверждения и познавательные мотивы. ¹³²

На этапе **спортивного совершенствования** формируются деятельностно значимые качества личности и происходит активная самореализация личности в деятельности. Значительно увеличиваются средства специальной подготовки. Расширяется соревновательная практика. Приходят первые большие успехи (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и участие в международных соревнованиях среди старших юношей, юниоров).¹³³

Проиллюстрировать сказанное позволит исследование Н. Л. Ильиной. По ее мнению, на данном этапе комплексы ведущих мотивов существенно обогащаются. Например, у гребцов - **мотивы самоутверждения, познавательные мотивы, материальное поощрение, интерес к виду спорта, потребность в движении и эмоциональное удовлетворение**, а у волейболистов - **мотивы достижения успеха, интерес к виду спорта, коммуникативные и познавательные мотивы, мотивы приобретения умений и навыков.** ¹³⁴

На **стадии спортивного мастерства** основными мотивационными факторами являются стремление поддержать и развить, насколько ещё возможно, свои достижения, умножить свой престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими достижениями прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта, обогащая его технику и тактику, внося свой оригинальный стиль исполнения упражнений и т. п., а также обеспечить своё материальное благополучие.

Подтверждением сказанному выше служит исследование С.А. Соломатина, свидетельствующее, что основными мотивами занятия спортом на данном этапе являются:¹³⁵

- стремление поддерживать свой организм в состоянии высокой спортивной формы, стремление укреплять свое здоровье и поддерживать его на высоком уровне, соблюдение гигиенических норм, здоровый стиль жизни и т.д. составляют **аксиологический компонент мотивации**;
- желание и стремление защищать честь своей родины, города, области на соревнованиях различного уровня, отстаивать честь учебного заведения, профессии и т.д. составляют **социально-этический компонент** мотивационной сферы спортсмена;

¹³²Ильина Н.Л. Указ. соч.

¹³³Багадирова С.К. Указ. соч.

¹³⁴Ильина, Н.Л. Указ. соч.

¹³⁵Соломатин С.А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. заоч. науч. конф., г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г. / под общ.ред. Г.Д. Ахметовой. СПб.: Реноме, 2011. С. 89-93.

-
- желание доказывать себе и другим свое превосходство, стремление к славе, богатству, которого можно добиться при помощи спорта, составляют **эгоистический компонент** мотивации;
 - желание повышать далее свое спортивное мастерство, стремление к дальнейшему развитию и совершенствованию своих физических качеств, спортивных результатов и опыта выступлений в соревнованиях составляют **цельно-волевой компонент** мотивации;
 - стремление к удовлетворению потребности в общении и контакте с другими спортсменами, стремление получать от спорта эмоциональное насыщение составляют **эмоционально-коммуникационный компонент** мотивационного фона.

Не меньший интерес представляет исследование А.Д. Суханова. Он утверждает, что на этом этапе в мотивации большого числа спортсменов (24,5 %) доминирует **потребность карьеры в другой деятельности благодаря успехам в спорте**.¹³⁶

Стадия завершения активного выступления на соревнованиях характеризуется нарастающим снижением спортивных результатов, пресыщением спортивной деятельностью, «эмоциональным сгоранием» спортсменов. Возникает не столько физическая, сколько психическая усталость от бесконечных тренировок, переездов с одного места на другое, проживания вдали от дома и семьи от соревновательного напряжения. Тем не менее, совсем уйти из спорта очень тяжело, поэтому спортсмены пытаются найти себя в сфере спорта в качестве тренера, судьи, спортивного чиновника и т.д.

Во многом мотивы занятия спортом идентичны мотивам предыдущего этапа. О чем свидетельствует исследование Н. Л. Ильиной.¹³⁷ Исследованием А.Д. Суханова установлено, что у спортсменов 21 года и старше потребность в установлении мира на Земле через спорт стала доминировать в 42,8 % случаев. Это тем более отраднее, что 85,7 % из них являются МСМК и МС.¹³⁸

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%).

Итак, можно сделать вывод о том, что на разных этапах многолетней подготовки в спорте происходит изменение мотивов занятия спортом. Если на начальном этапе спортивной подготовки основными мотивами являются удовлетворение собственной потребности в активности, а также установки и требования социума, то затем появляется мотивация достижения результатов, самоутверждения, познание изнутри выбранного вида спорта.

¹³⁶ Суханов А.Д. Динамика мотивации борцов вольного стиля. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N9/P41-44.HTM>

¹³⁷Ильина Н.Л. Указ. соч.

¹³⁸ Суханов А.Д. Указ. соч.

На следующем этапе спортивного мастерства основными мотивами становятся дальнейшее развитие спортивной формы, стремление к славе и материальным благам, стремление защищать честь родины и т.д., а в конце спортивной карьеры - это уже социально ориентированные мотивы.

Динамика мотивации в соревновательном и тренировочном периоде

Е.С. Максимова, анализируя динамику мотивов занятий спортом в тренировочном и соревновательном периодах, пришла к следующим выводам.¹³⁹

1. Для взрослых спортсменов характерны следующие мотивы занятий спортом:

- в тренировочном периоде наиболее значимыми являются мотивы долженствования, самосовершенствования, материального вознаграждения. Наименее значим мотив удовольствия от процесса;
- в соревновательном периоде наиболее значимыми являются мотивы результата спортивной деятельности, самосовершенствования и долженствования. Наименее значим мотив общения.

2. Для юниоров характерны следующие мотивы занятий спортом:

- в тренировочном периоде наиболее значимыми являются мотивы удовольствия от процесса, общения и долженствования. Наименее значимым является мотив самосовершенствования;
- в соревновательном периоде наиболее значимыми являются мотивы результата спортивной деятельности, общения и долженствования. Наименее значим мотив самосовершенствования.

3. Мотивы занятий спортом меняются в процессе перехода от тренировочного периода к соревновательному следующим образом:

- у взрослых спортсменов повышается значимость мотива вознаграждения в сторону ее повышения в тренировочном периоде. Мотивы долженствования и самосовершенствования остаются высоко значимыми в обоих периодах; • мотив удовольствия от процесса сохраняет низкую значимость;
- в целом мотивационная сфера взрослых спортсменов соответствует требованиям и условиям профессионального спорта и особенностям этапа спортивной карьеры;
- у юниоров повышается значимость мотива результата деятельности в соревновательном периоде;
- сохраняется высокая значимость мотива общения в тренировочном и соревновательном периодах;
- в целом мотивационная сфера юниоров соответствует возрастным особенностям и специфике спортивной деятельности на данном этапе развития спортивной карьеры.

¹³⁹ Максимова Е.С. Динамика мотивов занятий спортом в тренировочном и соревновательном периодах. 2010. URL: <http://www.psydiplom.ru/index.php?title>

4. Мотивация к занятиям спортом у взрослых спортсменов связана со следующими личностными характеристиками:

- значительное повышение значимости мотива вознаграждения в тренировочном процессе связано с мотивацией личности к достижению успеха;
- экстернальность способствует устойчивости значимости мотива долженствования в тренировочном и соревновательном периодах;
- для интервалов характерна устойчивость значимости мотива удовольствия от процесса в обоих периодах.

5. Изменения в мотивации к занятиям спортом у юниоров связаны с характеристиками личности следующим образом: направленность личности на себя способствует повышению значимости мотива результата деятельности. Следовательно, мотивы занятий спортом меняются в процессе перехода от тренировочного периода к соревновательному.

Гендерные различия мотивов занятия спортом

Гендерный аспект мотивации достижения входит в число достаточно интересных и мало изученных проблем спортивной психологии. Это объясняется вполне объективными фактами, такими как увеличение численности женщин – участниц соревнований.

Тем не менее, немногочисленные исследования показывают, что традиционно **существуют три точки зрения на проявление мотива достижений у мужчин и женщин. Первая** состоит в том, что женщины иначе мотивированы на достижения, чем мужчины. **Вторая** - что мужчины и женщины мотивированы разными потребностями: для женщин потребность в аффилиации (эмоциональном принятии) важнее, чем потребность в достижениях. **Третья** - мужчины и женщины обладают мотивом достижений в равной степени, но реализуют его в разных видах деятельности (Н. В. Ходырева).¹⁴⁰ В представленных ниже исследованиях будут показаны все три подхода.

В исследованиях Д. Спенса и Р. Хельмрайха изучался мотив достижения в трех сферах: совершенствование, соревнование, достижение результата. В ходе исследования было выявлено, что у женщин выше мотивация достижения результата, у мужчин - мотивация совершенствования и соревнования. В других выборках (атлеты, бизнесмены, психологи) различия между мужчинами и женщинами по мотивации достижения результата и совершенствования были меньшими, а по соревновательности различия (в пользу мужчин) были такими же, как у студентов. Иными словами **у женщин более выражено стремление к достижению результата, а у мужчин – совершенствование.**

¹⁴⁰Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 366 с.

Подтверждение тому исследование И. И. Щербакова, который тоже выявил различия в мотивах занятий физическими упражнениями у мужчин и женщин. Согласно его данным, для **женщин более значимо укрепление здоровья с помощью физических упражнений, а для мужчин - спортивное совершенствование.**¹⁴¹

Таблица 4

Мотивы занятий физической культурой (процент случаев)

Пол	Укрепление здоровья и физическое совершенствование	Культурно-развлекательный мотив	Мотив спортивного совершенствования
Мужчины	60,9	24,3	14,9
Женщины	72,8	21,1	5,3

Как установлено А. В. Шаболтас, у **юношей** мотивами занятий спортом являются компоненты долженствования — **социально-моральный и гражданско-патриотический, а у девушек - эмоциональные компоненты: удовольствие, социально-эмоциональный компонент.**¹⁴²

С. Стеркович¹⁴³ в ходе своих исследований установил, что **мотивационные профили женщин и мужчин, занимающихся дзюдо, очень похожи, особенно среди тех, кто не имеет больших спортивных достижений.** Кроме того, им было установлено, что высокий уровень мотивации укрепление здоровья с помощью физических упражнений был характерен для женщин независимо от их спортивных результатов. Мотивация, направленная на совершенствование и высокие достижения, была обнаружена С. Стерковичем у мужчин, которые имеют большие спортивные достижения (польские национальные или международные чемпионаты). Мотив занятия спортом ради господства и подчинения других (элемент агрессии) был выше среди мужчин, чем женщин, и в обеих группах было связанных с их уровнем спортивных результатов.

Е. Е. Хвацкая выявила, что половые различия в мотивации на начальном этапе спортивной карьеры. Для **мальчиков характерен более высокий уровень притязаний и преобладание ориентации на успех. У девочек более выражены познавательные мотивы и ориентация на овладение знаниями и умениями.**¹⁴⁴

¹⁴¹ Щербаков И.И. Влияние социально-демографического статуса трудящихся на мотивацию занятий физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. 1986. № 4. С. 34-36.

¹⁴² Шаболтас А.В. Указ. соч.

¹⁴³ Стеркович С. Мотивация женщин и мужчин практикующих дзюдо. URL: <http://szabo.freesevers.com/abc/ACCESS.HTM>

¹⁴⁴ Хвацкая Е.Е. Психологическое содержание кризиса начала спортивной специализации и психологическое сопровождение начального этапа спортивной карьеры // Ананьевские чтения-97: тез. науч.-практ. конф. СПб., 1997. С. 286-288.

Данные, полученные Кил Ким Джоном,¹⁴⁵ позволяют говорить о **различии мотивов у спортсменов-новичков мужского и женского пола, однако у спортсменов со стажем занятий меж половые различия стираются**. Таким образом, большая включенность в деятельность с ростом стажа занятий нивелирует половые различия в выборе мотивов, которые имеют место только на начальном этапе специализации. Неравнозначное руководство группами мотивов, особенно ориентация на прикладное значение единоборств, свидетельствуют о начальной направленности на занятия для приобретения навыков самообороны, применяющихся в необходимых жизненных ситуациях - обыденное представление в сознании, как мальчиков, так и девочек, что нужно уметь «постоять за себя».

Анализ половых различий в предпочтении мотивов продолжения занятий спортом приводит к выводу о **направленности девочек на подчеркивание своей индивидуальности**. Эти данные могут объясняться, тем, что практикуемый ими вид спорта не похож на то, чем обычно занимаются девочки; и из-за малочисленности женского состава в секции восточных единоборств они сталкиваются с привлечением к себе внимания окружающих.

У спортсменов мужского пола продолжению занятий сопутствует установка на достижение результата. Когда мальчик попадает в истинно мужской вид спорта, то это соответствует его гендерной роли и не вызывает удивления, поэтому одним присутствием на занятиях не проявить индивидуальности, на тебя обратят внимание, только в случае достижения определенного уровня спортивного мастерства. Как следствие этого достижения - подчеркивание в себе «мужского». С установками на достижение результата мальчики чаще девочек приходят в тхэквондо, что можно считать как изначально большую мотивированность спортсменов мужского пола на продолжительные занятия, поскольку очевидно, что за короткий промежуток времени невозможно научиться всему необходимому для приобретения высокой квалификации. Выяснено, что у квалифицированных спортсменов как мужского, так и женского пола на протяжении занятий не снижается мотивационная ценность прикладного аспекта восточных единоборств. Большинство новичков, выучив несколько приемов, считают себя способными защититься при нападении, в то время как спортсмены, тренирующиеся не один год, осознают всю сложность и многоплановость техники тхэквондо и необходимость ее постоянного совершенствования, чтобы не только выступить в соревновательном поединке, проходящем по установленным правилам, но и суметь противостоять при неожиданной угрозе в неординарной ситуации.

¹⁴⁵Кил Ким Джон Указ. соч.

У опытных спортсменов практически не обнаружены меж половые различия в мотивах увлечения единоборствами. Для девочек, занимающихся несколько лет, уже не столь значимо выделиться перед окружающими. Для них, также как и для мальчиков, ведущим мотивом становится достижение высокого результата, стремление к тому, чтобы их многолетняя практика могла вылиться в приобретение той статусной платформы, которая поможет их дальнейшему продвижению в жизни. Причем, опытные спортсменки отмечали у себя это желание достичь чего-то уже на начальном этапе, при выборе спортивной специализации, то есть, изначально мотивировали себя на продолжительные занятия. Имеющиеся на начальном этапе различия в мотивах занятий единоборствами - ориентация девочек на превосходство над другими, мальчиков - на достижение спортивных результатов, у квалифицированных спортсменов с длительным стажем занятий исчезают.

В целом, приверженности к занятиям тхэквондо как у спортсменов мужского, так и женского пола сопутствуют мотивы прикладного значения единоборств, стремление к достижению высоких результатов, желание совершенствовать физические и психические качества, сформированные уже на начальных этапах и устойчивые во времени.

На наш взгляд, наиболее полным исследованием гендерных аспектов мотивации является работа А. С. Дамадаевой¹⁴⁶. Итак, анализ полученных А. С. Дамадаевой данных свидетельствует, что среди спортсменов преобладают лица с высоким уровнем спортивной мотивации (38,2%), тогда как среди спортсменок таких существенно меньше (29,0%), а преобладающим является средний уровень (46,4%). Таким образом, **мужчин все же отличает более высокая мотивация спортивной деятельности.**

Спортсмены мужского пола превосходят спортсменок в выраженности потребности в славе, личном престиже и значимости мотива получения материальных благ посредством занятий спортом. У спортсменок же гораздо сильнее выражена мотивация общения с участниками спортивного процесса. У спортсменок сильнее, чем у спортсменов, выражена мотивация одобрения и физического совершенства. Все полученные различия вполне вписываются в рамки традиционных представлений об особенностях мужской и женской мотивации и подтверждают ранее полученные разными авторами. В общем и целом, утверждает А. С. Дамадаева, иерархия мотивов спортивной деятельности у мужчин и женщин довольно сильно отличается.

¹⁴⁶Дамадаева А.С. Гендерные аспекты спортивной мотивации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2011. Вып. 12. С. 58-63.

Помимо отличий, А. С. Демадаевой были обнаружены и общие мотивы спортивной деятельности, хотя их не так и много. Спортсменов мужского и женского пола объединяет высокая значимость потребности в славе и личном престиже, средняя - коллективистической направленности личности (чувство ответственности перед другими людьми) и низкая - улучшения самочувствия (так как спорт не способствует улучшению здоровья в силу высокого травматизма). Некоторые мотивы занимают диаметрально противоположные места в иерархии спортивной мотивации мужчин и женщин. Таким образом, спортивная мотивация испытывает большое влияние фактора пола спортсменов.

Различия в значимости мотивов спортивной деятельности усиливаются у спортсменов разного пола по мере возрастания стажа занятий спортом. В мужской выборке испытуемых спортивный стаж способствует возрастанию значимости мотивов ориентации на материальные блага, а также развитию характера и снижению выраженности мотивов общения, коллективизма и потребности в одобрении. В женской выборке по мере возрастания спортивного стажа происходит усиления значимости мотивов потребности в славе, приобретения полезного для жизни опыта и ослабление мотивации получения удовольствия и острых ощущений от занятий спортом, познания и материального вознаграждения. Таким образом, занятия спортом способствуют усилению специфики иерархии спортивной мотивации у спортсменов разного пола.

Исходя из того, что ключевым аспектом спортивной деятельности является ее результат, А. С. Демадаева, в своём исследовании рассматривает особенности его связей с мотивами спортсменов разного пола. **На спортивную результативность у мужчин и женщин оказывают влияние преимущественно разные виды мотивов.** Обнаружено лишь два совпадения. У представителей обоих полов результаты зависят от силы потребности в славе и от желания развить свой характер посредством занятий спортом. Сила влияния спортивной мотивации на результат деятельности у спортсменов обоего пола примерно одинакова. Однако сам характер влияния мотивов спортивной деятельности на ее результат существенно различается у спортсменов мужского и женского пола. У мужчин наиболее высокая результативность обнаруживается в связи с мотивами личного престижа, получения материальных благ и получения эмоций от спортивной деятельности. Кроме того, она зависит от силы мотивов развития характера, приобретения полезного опыта и познания жизни посредством занятий спортом. В выборке спортсменок наиболее сильные связи со спортивным результатом обнаруживают мотивы престижа и одобрения со стороны окружающих. Также результативность зависит от мотивации коллективизма,

общения, развития характера и физического самосовершенствования. Таким образом, характер влияния мотивации на спортивный результат испытывает существенное влияние со стороны фактора пола.

Согласно результатам исследования А. С. Дамадаевой **спортивная специализация может накладывать некоторый отпечаток на мотивацию спортсменов разного пола**. Сравнительный анализ показателей мотивов спортивной деятельности у мужчин и женщин, занимающихся маскулинными видами спорта, свидетельствует о том, что для них характерно очень большое сходство. Единственно, где сохраняется больший приоритет для мужчин - показатель материальные блага, а для женщин – показатель общение.

По отношению к общей выборке спортсменов мужского пола, у занимающихся маскулинными видами мужчин наблюдается несколько более высокая выраженность мотивов общения, познания, улучшения самочувствия, получения эмоций от соревновательной борьбы, приобретения полезного опыта, потребность в славе и сниженная - развития характера, потребность в одобрении, в коллективизме. Общий уровень мотивации у них несколько выше (хотя все различия недостоверны).

Женщины, занимающиеся маскулинными видами спорта, отличаются от прочих спортсменок более высокой выраженностью мотивов: ориентации на материальные блага, развития характера, получения острых переживаний, потребности в славе и низкой - мотивацией общения, физического самосовершенствования, потребности в одобрении, коллективизме.

В качестве тенденции можно отметить, что **спортсмены, занимающиеся маскулинными видами спорта, обладают более высоким «мотивационным зарядом» к данной деятельности**. В целом, иерархия мотивов деятельности спортсменов маскулинных видов спорта (как мужчин, так и женщин) схожа с иерархией мотивационной сферы спортсменов мужского пола в общей выборке. Таким образом, **фактор спортивной специализации** (занятий маскулинными видами спорта) **превосходит значение фактора пола, способствуя унификации спортивной мотивации спортсменов разного пола**.

В группе феминных видов спорта не только сохраняются все различия, характерные для мужской и женской выборки спортсменов в целом (хотя меняется уровень их достоверности), но и добавляется еще одно. Для спортсменок данных спортивных специализаций характерна более высокая мотивация на приобретение полезного опыта посредством занятий спортом. Заслуживает внимания тот факт, что спортсменки в данной группе видов спорта превосходят спортсменов в силе общей мотивации спортивной деятельности, хотя и несущественно. По отношению к общей выборке спортсменов мужского пола, **мужчины, занимающиеся феминными видами спорта, отличаются большей выраженностью**

мотивов общения, улучшения здоровья и самочувствия, получения эстетического удовольствия от спорта, потребности в одобрении, коллективистической направленностью и меньшей ориентацией на материальные блага, приобретения полезного опыта, потребностью в славе. Женщины, занимающиеся феминными видами спорта, отличаются от прочих спортсменок большей мотивацией общения, познания, значимостью материальных благ, физического совершенства, получения эстетического удовольствия от спорта, приобретения полезного опыта, коллективизма и общей спортивной мотивацией (хотя все перечисленные различия недостоверны и представляют собой лишь некую тенденцию). Таким образом, спортивная специализация накладывает отпечаток на половую дифференциацию спортсменов в сфере мотивации спортивной деятельности, причем существенной переменной, способствующей формированию мотивов занятий спортом, является спортивная специализация. Маскулинные виды спорта способствуют формированию «мужской» модели мотивации у спортсменов обоего пола.

Итак, нами были рассмотрены различные аспекты мотивации занятия спортом. Представленные в ходе анализа данные весьма противоречивы и часто содержательно взаимоисключают друг друга, тем ни менее данная проблема является актуальной на сегодняшний день и требует дальнейшего изучения.

Литература

Основная:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.

Дополнительная:

3. Динамика мотивации спортсменов-каратэков. Человек как предмет познания: материалы студенческой конференции [Электронный ресурс]. – СПб., 2001. – Режим доступа: <http://sociology77.narod.ru/Hoshude.htm>
4. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности: психология и современный спорт / В. Гошек, М. Ванек, Б. Свобода. – М., 1973.
5. Ильина, Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: дис. ... канд. психол. наук / Н.Л. Ильина. – СПб., 1998. – 181 с.
6. Кузьменко, Г.А. Психолого-педагогические условия подготовки юных спортсменов 9-12 лет / Г.А. Кузьменко. – М.: Сов. спорт, 2008.
7. Kil, Kim John. Гендерный анализ мотивации детей к занятиям тхэквондо / John Kim Kil // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – Вып. – С. 78-81.

-
8. Максимова, Е.С. Динамика мотивов занятий спортом в тренировочном и соревновательном периодах [Электронный ресурс] / Е.С. Максимова. – 2010. – Режим доступа: <http://www.psydiplom.ru/index.php?title>
 9. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. – М.: ФиС, 1984. – 304 с.
 10. Польшина, Г.И. Мотивация детей к занятиям спортом на этапе начальной спортивной подготовки / Г.И. Польшина // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2007. – Вып. 4
 11. Суханов, А.Д. Динамика мотивации борцов вольного стиля [Электронный ресурс] / А.Д. Суханов. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2001N9/P41-44.HTM>
 12. Соломатин, С.А. Структура и особенности мотивации в спорте высших достижений / С.А. Соломатин // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. заоч. науч. конф., Санкт-Петербург, октябрь 2011 г. / под общ.ред. Г.Д. Ахметовой. – СПб.: Реноме, 2011. – С. 89-93.
 13. Хвацкая, Е.Е. Психологическое содержание кризиса начала спортивной специализации и психологическое сопровождение начального этапа спортивной карьеры / Е.Е. Хвацкая // Ананьевские чтения-97: тез. науч.-практ. конф. – СПб., 1997. – С. 286-288.
 14. Шаболтас, А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук / А.В. Шаболтас. – СПб., 1998. – 184 с.
 15. Щербаков, И.И. Влияние социально-демографического статуса трудящихся на мотивацию занятий физической культурой и спортом / И.И. Щербаков // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 4. – С. 34-36.

Вопросы к теме.

1. Дайте определение понятию «потребность». Каковы его трактовки в научной литературе.
2. Дайте определение понятию «мотив». Каковы его трактовки в научной литературе.
3. Понятие «мотивация» и ее трактовки в научной литературе.
4. Каковы общие тенденции генезиса мотивации спортивной деятельности? Концепции Ю. Ю. Палаймы В. Гошека, М. Ванека и Б. Свободы, Р. А. Пилояна
5. Охарактеризуйте мотивы занятия спортом на этапе начальной подготовки.
6. Охарактеризуйте мотивы занятия спортом на этапе углубленной тренировки.
7. Охарактеризуйте мотивы занятия спортом на этапе спортивного совершенствования.

-
8. Охарактеризуйте мотивы занятия спортом на этапе спортивного мастерства.
 9. Охарактеризуйте мотивы занятия спортом на этапе завершения активного выступления на соревнованиях.
 10. Опишите динамику мотивации в соревновательном и тренировочном периоде. Исследование Е.С. Максимовой.
 11. Каковы гендерные различия мотивов занятия спортом?

РАЗДЕЛ 2. ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ

Тема 7. Структура спортивной деятельности

1. Понятие «деятельность». Основные положения психологической теории деятельности
2. Основные подходы к структуре деятельности в спортивной психологии

1. Понятие «деятельность». Основные положения психологической теории деятельности

Деятельность (англ. activity; нем. tätigkeit) — активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которого живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий свои потребности. В самом общем смысле деятельность можно представить как специфически человеческую форму отношения к окружающему миру, содержание которого составляет целесообразное изменение и преобразование этого мира на основе освоения и развития наличных форм культуры (Э. Г. Юдин). Деятельность меняет и преобразует действующего индивида.¹⁴⁷

Всеобщая структура деятельности включает, в себя **цель, средство, результат и сам процесс деятельности**. Целесообразный характер деятельности приводит к тому, что одним из главнейших ее условий и оснований является **сознание**, понимаемое в самом широком смысле не только как совокупность самых различных форм сознания, но и как множество его внутренних регулятивов (потребностей, мотивов, установок, ценностей и т. д.). С точки зрения характеристики всеобщей структуры деятельности имеет смысл, так называемый методологический принцип единства сознания и деятельности. В приводимых ниже схемах деятельности как раз переменными являются ее более или менее осознаваемые регулятивы и задаваемые сознанием общие цели и смыслы.

Психологами предложено большое число концептуальных схем деятельности.

Автор концепции	Структурные элементы деятельности
А. Н. Леонтьев	деятельность — действие — операция — психофизиологические функции

¹⁴⁷ Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. М.: Прайм-Еврознак, 2003 672 с.

Автор концепции	Структурные элементы деятельности
С. Л. Рубинштейн	мотив, цель, средство, социальная ситуация, результат, оценка
В. В. Давыдов	потребность, мотив, задача, способ действия
Г. П. Щедровицкий	цель, задача, исходный материал, средства, процедура, продукт
О. А. Конопкин	цель, модель условий, программа, критерий успеха, информация о результатах, решение о коррекции
В. Д. Шадриков	мотив, цель, программа, информационная основа, принятие решения, профессионально важные качества.
Г. В. Суходольский	потребность, направленность, мотив, цель, результат, оценка
В. Э. Мильман	потребность, мотив, объект, цель, условия среды, средства, состав, контроль, оценка, продукт

Перечисленные схемы очень похожи друг на друга. В представленных схемах преобладают мотивационно-целевые и оперативно-технические компоненты деятельности. Это говорит о том, что теоретическое описание деятельности не только схематично, но и неполно. Объяснение состоит в том, что изучалась не деятельность в целом, а ее основная единица, - например, действия. Психология и психологи имеют дело с навязанными или заданными, вынужденными формами деятельности. Например, когда речь идет о ведущей деятельности общения у младенца или о ведущей деятельности учения у младших школьников, они заслуживают скорее наименования «пра-деятельность» (Б. Г. Мещеряков). Сказанное вовсе не умаляет реальных достижений, имеющих в рамках деятельностного подхода.

Тем не менее, теория деятельности имела огромное значение для развития отечественной психологии. Она была создана в советский период, являлась центральной психологической теорией и развивалась на протяжении более 50 лет. Разработка данной теории связана с именами известных отечественных психологов, как Л. С. Выготский, С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, А. В. Запорожец, П. Я. Гальперин и др.

Психологическая теория деятельности стала развиваться в конце 20-х - начале 30-х гг. XX в. Главное отличие данной теории заключается в том, что она опирается на основные принципы диалектического материализма и использует главный тезис этого философского направления: не сознание определяет бытие, деятельность человека, а, наоборот, бытие, деятельность человека определяют его сознание. Наиболее полно теория деятельности изложена в трудах А. Н. Леонтьева.

В отечественной психологии на основе предложенной А. Н. Леонтьевым схемы деятельности (деятельность — действие — операция — психофизиологические функции), соотнесенной со структурой мотивационной сферы (мотив—цель—условие), изучались практически все психические явления, что стимулировало возникновение и **развитие новых** психологических отраслей.¹⁴⁸

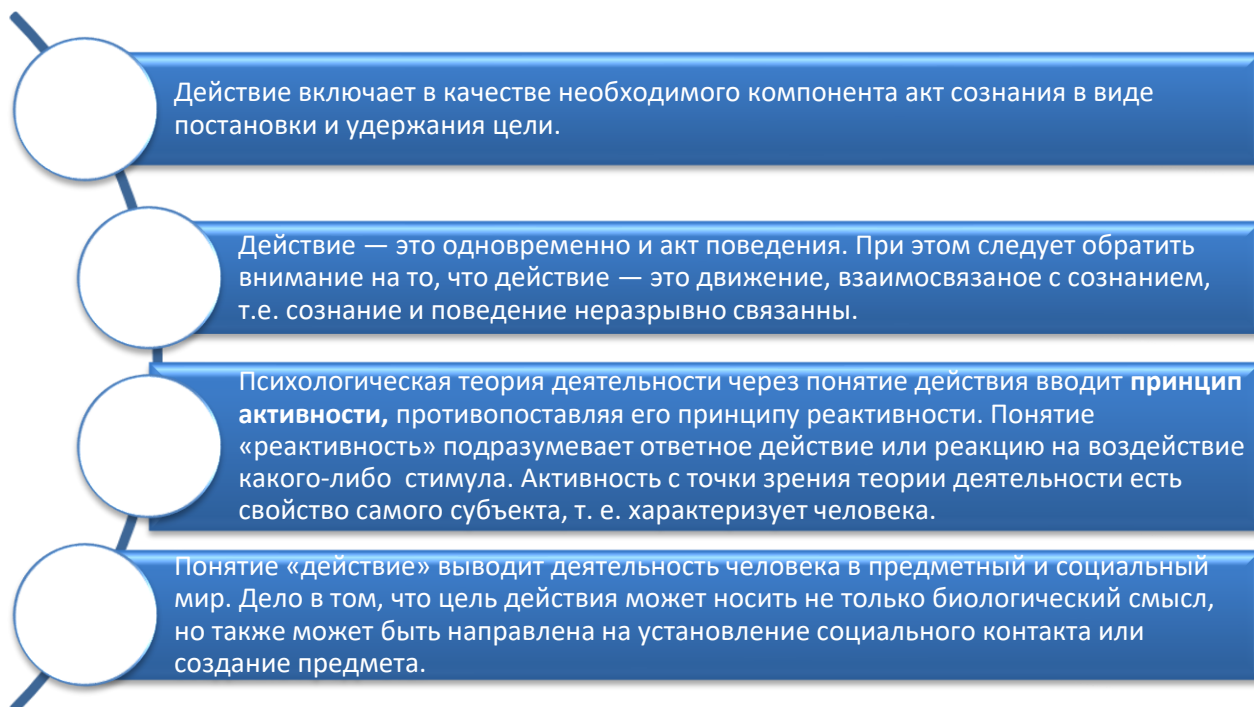
Основными понятиями данной теории являются **деятельность, сознание и личность**. Рассмотрим, какой смысл вкладывается в эти понятия, какова их структура. Деятельность человека имеет сложное иерархическое строение. Она состоит из нескольких неравновесных уровней.



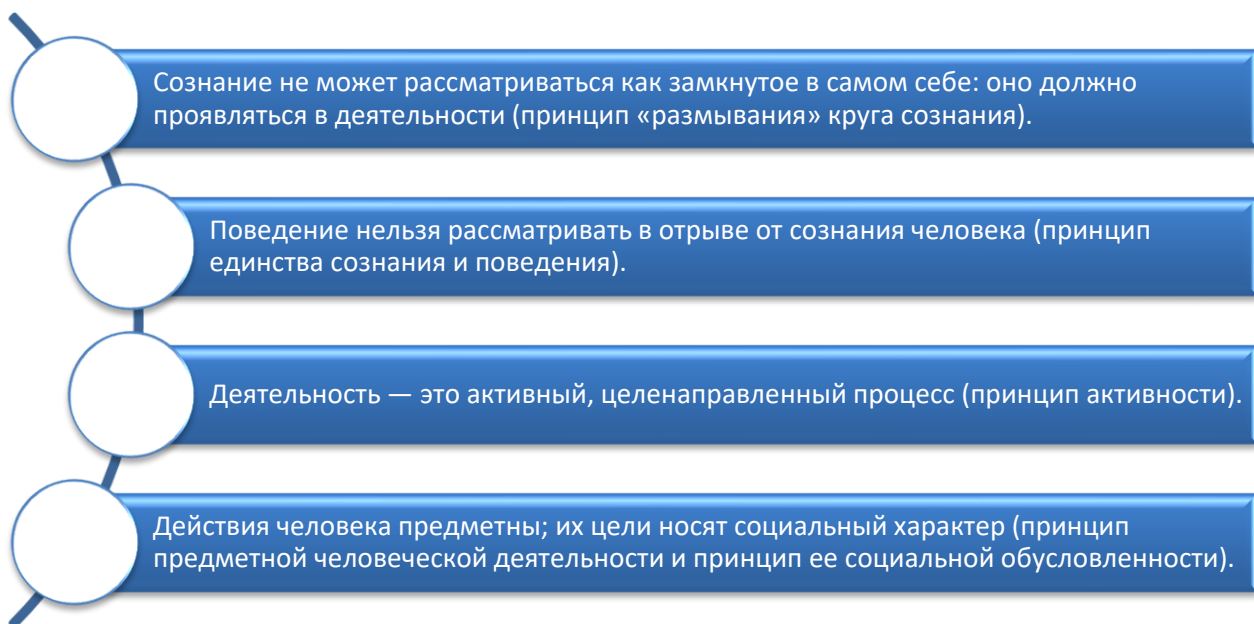
Центральное место в этом иерархическом построении занимает **действие**, которое является основной единицей анализа деятельности. **Действие** — это процесс, направленный на реализацию цели, которая, в свою очередь, может быть определена как образ желаемого результата. Необходимо сразу обратить внимание на то, что цель в данном случае — это сознательный образ. Выполняя определенную деятельность, человек постоянно держит этот образ у себя в сознании. Таким образом, действие — это сознательное проявление активности человека.

¹⁴⁸ Леонтьев А.Н. Категория деятельности в современной психологии // *Вопр. Психологии*. 1979. № 3. С. 11-15.

Основными характеристиками понятия «действие» являются четыре компонента.



Исходя из характеристик понятия «действие» как основного элемента анализа деятельности, формулируются основополагающие принципы психологической теории деятельности:¹⁴⁹



Само по себе действие не может рассматриваться как тот элемент начального уровня, из которого формируется деятельность. Действие — это сложный элемент, который часто сам состоит из многих более мелких. Такое

¹⁴⁹ Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. для вузов. – СПб.: Питер, 2008. - 583 с.

положение объясняется тем, что каждое действие обусловлено целью. Цели человека не только разнообразны, но и разномасштабны. Есть крупные цели, которые делятся на более мелкие частные цели, а те, в свою очередь, могут делиться на еще более мелкие частные цели и т. д.

Теперь необходимо обратить внимание на то, что каждое действие может быть выполнено по-разному, т. е. с помощью различных способов. Способ выполнения действия называется операцией. В свою очередь, способ выполнения действия зависит от условий. В различных условиях для достижения одной и той же цели могут быть использованы различные операции. При этом под условиями подразумеваются как внешние обстоятельства, так и возможности самого действующего субъекта, поэтому цель, данная в определенных условиях, в теории деятельности называется задачей. В зависимости от задачи операция может состоять из разнообразных действий, которые могут подразделяться на еще более мелкие (частные) действия. Таким образом, **операции** — это более крупные единицы деятельности, чем **действия**.

Главное свойство операций состоит в том, что они мало осознаются или совсем **не осознаются**. Этим операции отличаются от действий, которые предполагают и сознаваемую цель, и сознательный контроль над протеканием действия. По существу, **уровень операций — это уровень автоматических действий и навыков**. Под **навыками** понимаются автоматизированные компоненты сознательной деятельности, вырабатываемые в процессе ее выполнения. В отличие от тех движений, которые с самого начала протекают автоматически, как, например, рефлекторные движения, навыки становятся автоматическими в результате более или менее длительного упражнения. **Операции бывают двух видов**: к операциям первого вида относятся те, которые возникли путем адаптации и приспособления к условиям обитания и деятельности, а к операциям второго вида — сознательные действия, благодаря автоматизации ставшие навыками и перемещенные в область неосознаваемых процессов, при этом первые практически не осознаются, в то время как вторые находятся на грани сознания.

Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод о том, что трудно выделить четкую грань между операциями и действиями. Например, при выпечке блинов вы, не задумываясь, переворачиваете блин с одной стороны на другую, — **это операция**. Но если вы при выполнении этой деятельности начинаете себя контролировать и думать, как сделать лучше, то сталкиваетесь с необходимостью выполнения целого ряда действий. В этом случае переворачивание блина превращается в цель целой серии действий, что само по себе не может рассматриваться в качестве **операции**. Следовательно, одним из наиболее информативных признаков,

разграничивающих **действия и операции**, является соотношение между **степенью осознания выполняемой деятельности**. В некоторых случаях этот индикатор не действует, поэтому приходится искать другой объективный поведенческий или физиологический признак.

Теперь перейдем к третьему, самому нижнему уровню структуры деятельности — **психофизиологическим функциям**. Под психофизиологическими функциями в теории деятельности понимаются физиологические механизмы обеспечения психических процессов. Поскольку человек является биосоциальным существом, протекание психических процессов неотделимо от процессов физиологического уровня, обеспечивающих возможность осуществления психических процессов. Существует ряд возможностей организма, без которых большинство психических функций не может осуществляться. К таким возможностям в первую очередь следует отнести **способности к ощущению, моторные способности, возможность фиксации следов прошлых воздействий**. Сюда же необходимо отнести ряд врожденных механизмов, закрепленных в морфологии нервной системы, а также те, которые созревают в течение первых месяцев жизни. Все эти способности и механизмы достаются человеку при его рождении, т. е. они имеют генетическую обусловленность.

Психофизиологические функции обеспечивают и необходимые предпосылки для осуществления психических функций, и средства деятельности. Например, когда мы стараемся что-то запомнить, то используем специальные приемы для более быстрого и качественного запоминания. Однако запоминания не произошло бы, если бы мы не обладали мнемическими функциями, заключающимися в способности запоминать. Мнемическая функция является врожденной. С момента рождения ребенок начинает запоминать огромное количество информации. Первоначально это простейшая информация, затем, в процессе развития, возрастает не только объем запоминаемой информации, но изменяются и качественные параметры запоминания. Вместе с тем, существует болезнь памяти, при которой запоминание становится совершенно невозможным (корсаковский синдром), поскольку мнемическая функция оказывается разрушенной. При этой болезни совершенно не запоминаются события, даже те, которые случились несколько минут назад, поэтому даже при попытке такого больного специально выучить какой-либо текст забывается не только текст, но и сам факт того, что такая попытка предпринималась. Следовательно, психофизиологические функции составляют органический фундамент процессов деятельности. Без них невозможны не только конкретные действия, но и постановка задач на их осуществление.

2. Основные подходы к структуре деятельности в спортивной психологии

А.Я. Корх, В. А. Корх, Н. Л. Корх утверждают, что «...деятельность спортсмена – это, как известно, форма целенаправленной внутренней и внешней активности, связанной с интересами, психологической направленностью спортсмена и проявляющаяся как в психофизиологических процессах, так и в двигательных действиях».¹⁵⁰

Спортивная деятельность многократно становилась предметом исследований спортивных специалистов. Различным аспектам спортивной деятельности посвящены работы О.В. Дашкевича, Т.Т. Джамгарова, В.А. Демина, Г. Б. Горской, С. Д. Неверковича, А.Ц. Пуни, А.В. Родионова, Н. Б. Стамбуловой и ряда других авторов. Анализ концепций показывает, что исследователи рассматривают структуру деятельности как совокупность операций (техническая подготовка), действий (техничко – тактическая подготовка), а также поведенческих комплексов (тактическая подготовка).

Одной из наиболее популярных концепций спортивной деятельности является концепция Н. Н. Стамбуловой. Ее был предложен общий подход в определении психологической структуры спортивной деятельности, в котором выделяется три блока: мотивация, средства и результаты деятельности.¹⁵¹ Рассмотрим каждый компонент структуры спортивной деятельности (см. рис. 3,4,5). Согласно Н. Б. Стамбуловой «...мотивация — совокупность различных побуждений к определенной активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность».¹⁵² Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

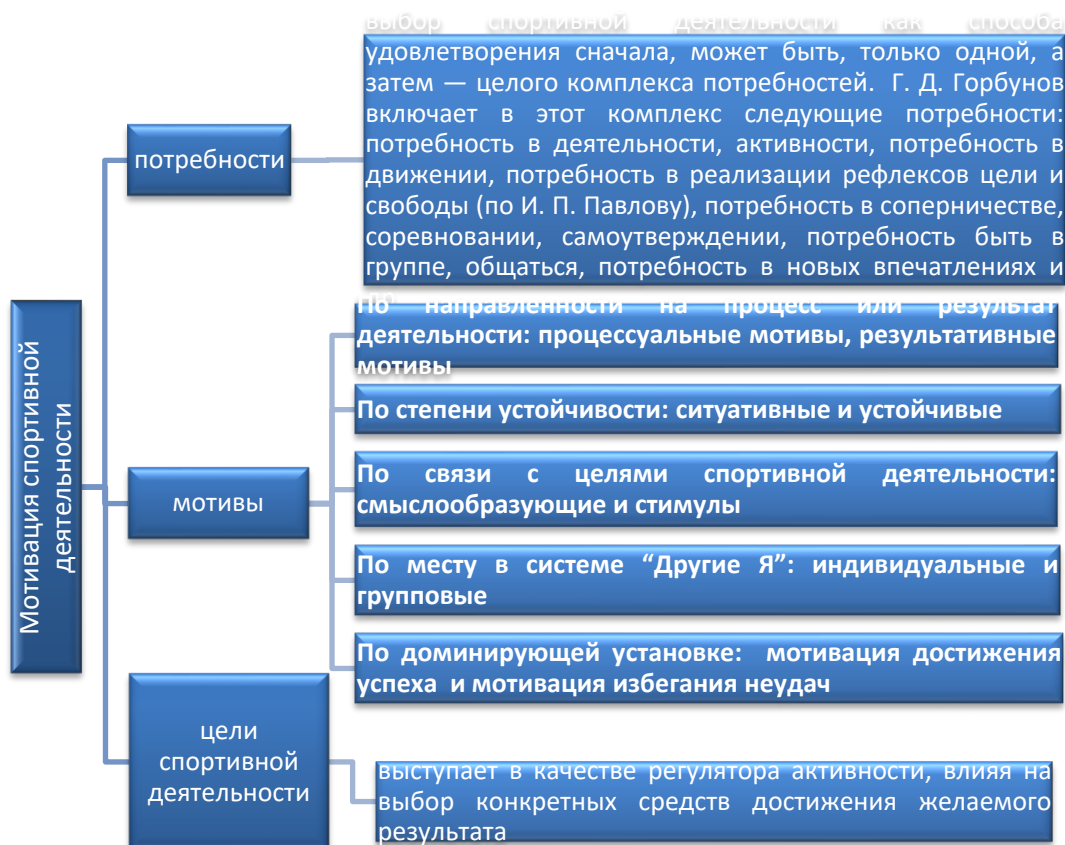
По мнению автора «...потребность, или ощущение человеком нужды в чем-либо означает нарушение равновесия с окружающей средой. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив соответствующую нужду. Именно поэтому любая потребность пробуждает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения». «Мотив, - продолжает она далее, — побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Разные способы удовлетворения потребности могут конкурировать друг с другом, что находит отражение в борьбе мотивов. В этой конкуренции обычно побеждают мотивы, отражающие доступность для человека определенного вида деятельности (наличие условий) и его представления о собственных способностях к ней. Многие

¹⁵⁰ Корх А.Я., Корх В.А., Корх Н.Л. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников. 2004. С. 12.

¹⁵¹ Стамбулова Н.Б. Психологическая структура спортивной деятельности // Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие. СПб.: Центр карьеры, 1999. С. 65–69.

¹⁵² Там же С. 65.

авторы пытались упорядочить разнообразные мотивы занятий спортом, классифицировать их на основе разных критериев. Основные из этих классификаций приведены в рисунке 3. Если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то цели, — насколько далеко человек намерен пройти по данному пути. В психологии цель определяется как образ предполагаемого результата деятельности. Таким образом, блок мотивации выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции:



Итак, блок мотивации выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции: является пусковым механизмом деятельности; поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

рис.3. Мотивационный блок структуры спортивной деятельности по Н. Б. Стамбуловой

является пусковым механизмом деятельности; поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения результата.

К средствам спортивной деятельности Н. Б. Стамбулова¹⁵³ относит способы и условия деятельности. В качестве способов спортивной деятельности ею рассматриваются движения и действия (двигательные и умственные: технические и тактические) или, пользуясь терминологией теории спорта, физические упражнения — тренировочные и соревновательные. Условия спортивной деятельности автор разделяет на объективные (уровень требований к спортсмену) и субъективные (его возможности плюс активность, нацеленная на расширение и повышение этих возможностей) (см. рис. 4).



Рис.4. Средства деятельности в структуре спортивной деятельности по Н. Б. Стамбуловой

¹⁵³ Стамбулова Н.Б. Психологическая структура спортивной деятельности ... С. 69.

Интегральной характеристикой блока средств деятельности является индивидуальный стиль деятельности (ИСД) — относительно устойчивая система эффективных приемов и способов деятельности, отвечающая индивидуально-психологическим особенностям спортсмена. ИСД складывается и трансформируется на протяжении спортивной карьеры, реализуя функцию согласования, уравнивания объективных и субъективных условий деятельности и отражая ту известную закономерность, что человек не только сам приспосабливается к деятельности, но и приспосабливает деятельность к себе.

Результаты спортивной деятельности Н. Б. Стамбулова¹⁵⁴ предлагает рассматривать в узком и широком смыслах. В узком смысле это конкретные спортивные достижения, а в широком смысле связаны с влиянием спорта на развитие человека (см. рис. 5).



Рис.5. Результаты деятельности в структуре спортивной деятельности по Н. Б. Стамбуловой

Ступени спортивного мастерства, согласно Н. Б. Стамбуловой, определяются сменой привычных форм деятельности на новые. Переход с одной ступени спортивного мастерства на другую определяется спортивными достижениями спортсмена. В свою очередь новые достижения стимулируют возникновение новых целей, то есть происходит самодетерминация развития, воссоздающаяся в спортивной деятельности, отображающаяся в психологической структуре спортивной деятельности в целом.

Были и другие попытки описать структуру спортивной деятельности. Однако, следует отметить, что структуру спортивной деятельности ученые

¹⁵⁴Стамбулова Н.Б. Психологическая структура спортивной деятельности ... С. 70.

описывали с точки зрения своего вида спорта, например, дзюдо. На наш взгляд, теории и практики дзюдо подобные исследования начали еще во второй половине прошлого века. Первую попытку описать двигательную структуру деятельности в спортивной борьбе предпринял Г.С. Туманян.¹⁵⁵ Им сделан несомненный шаг вперед в деле осмысления спортивной борьбы. Однако ограниченность взгляда на нее как на предмет обучения, а не как на деятельность не позволила полно описать сущность понятий "техника" и "тактика" и разобраться с ними. Предлагаемая Р.А. Пилюном и Ю.А. Шахмурадовым¹⁵⁶ схема двигательного состава спортивной борьбы расписана с позиции двух теорий: деятельности и спорта, а также с точки зрения практики этого вида спорта. Недостатком этой схемы является то, что анализу подвергнута только соревновательная деятельность. Р.А. Пилюн и Ю.А. Шахмурадов выделяют три компонента борьбы и, соответственно, три раздела подготовки: техническую, тактико-техническую и тактическую (см. рис.6). Объясняя схему двигательного состава спортивной борьбы, авторы используют понятие "совокупность операций". В соревновательной деятельности борец при помощи отдельной операции не добивается преимущества над соперником, но, тем не менее, создает для этого предпосылки. Кроме того, в ходе соревнования поставленные задачи не решаются при помощи одной операции. Для решения соревновательных задач необходима совокупность операций, логически связанных между собой.

В процессе освоения деятельности происходит соединение отдельных операций и их совокупностей в целостные действия (атакующие). Любое атакующее действие начинается с подготовительных операций, которые направлены на создание удобной ситуации для проведения атаки. Критерием тактико-технической подготовленности борцов является наличие в их арсеналах различных совокупностей действий, алгоритмы действий, реализуемые в ходе поединка. Таким образом, атакующие действия, их совокупность не только выступает главным элементом, но и иллюстрирует, каким образом техника борца соединяется с тактикой.

Еще одним структурным компонентом двигательного состава спортивной борьбы Р.А. Пилюн и Ю.А. Шахмурадов называют "поведенческие комплексы". Это также совокупность действий, однако, не в поединке, а во время соревнования. Однако спортсмен в ходе решения любой задачи вне поединка постоянно отвлекается и переключается с одного на другое, лишь выдерживая общую линию поведения, поэтому общие целевые установки борца, такие, как взвеситься, подготовиться к поединку, изучить соперника и т.п., более правильным будет назвать "поведенческими

¹⁵⁵Туманян Г.С. Спортивная борьба. М.: ФИС, 1985.

¹⁵⁶ Пилюн Р.А., Шахмурадов Ю.А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1997N3/p5-8.htm>

комплексами". Более того, их продуманную последовательность, приводящую к достижению цели, поставленной в турнире, можно считать тактикой участия в соревнованиях.¹⁵⁷

Завершая анализ схемы двигательного состава спортивной борьбы отметим, что применение теории деятельности в качестве теоретико – методологической основы анализа двигательной структуры спорта является перспективным направлением исследования.

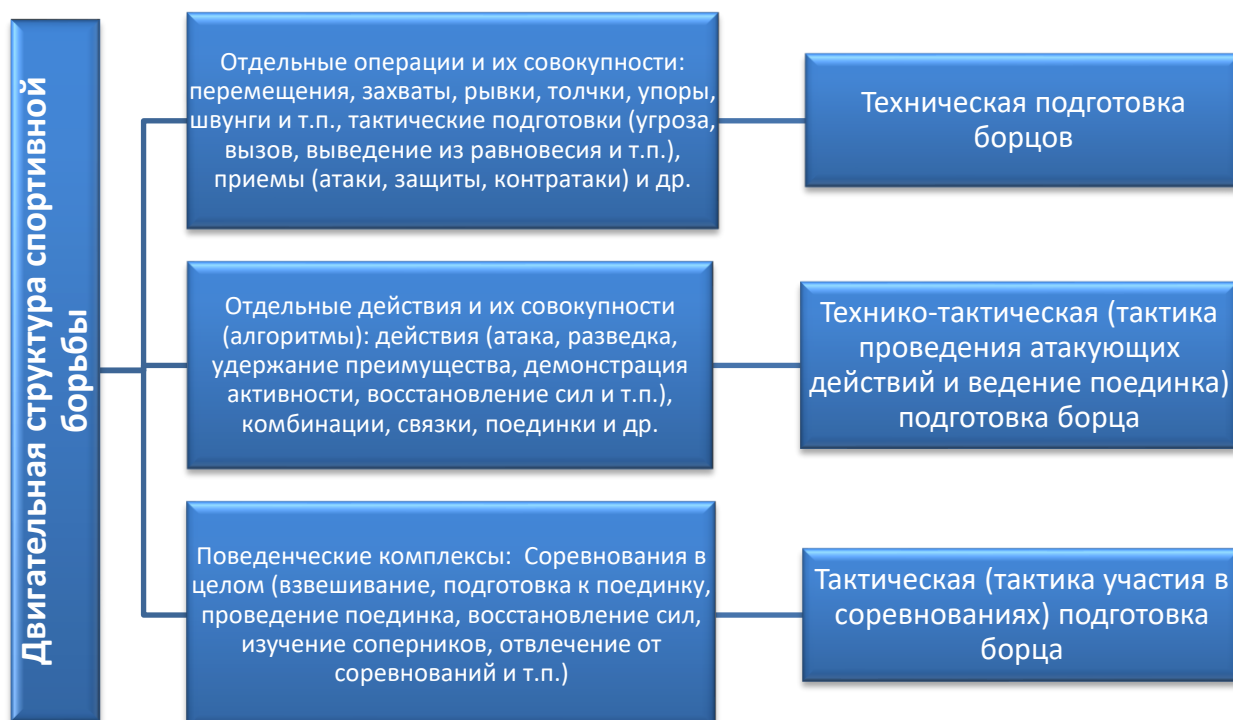


Рис.6. Схема двигательного состава спортивной борьбы по Р.А. Пилояну и Ю.А. Шахмурадову

¹⁵⁷ Пилоян Р.А., Шахмурадов Ю.А. Указ. соч.

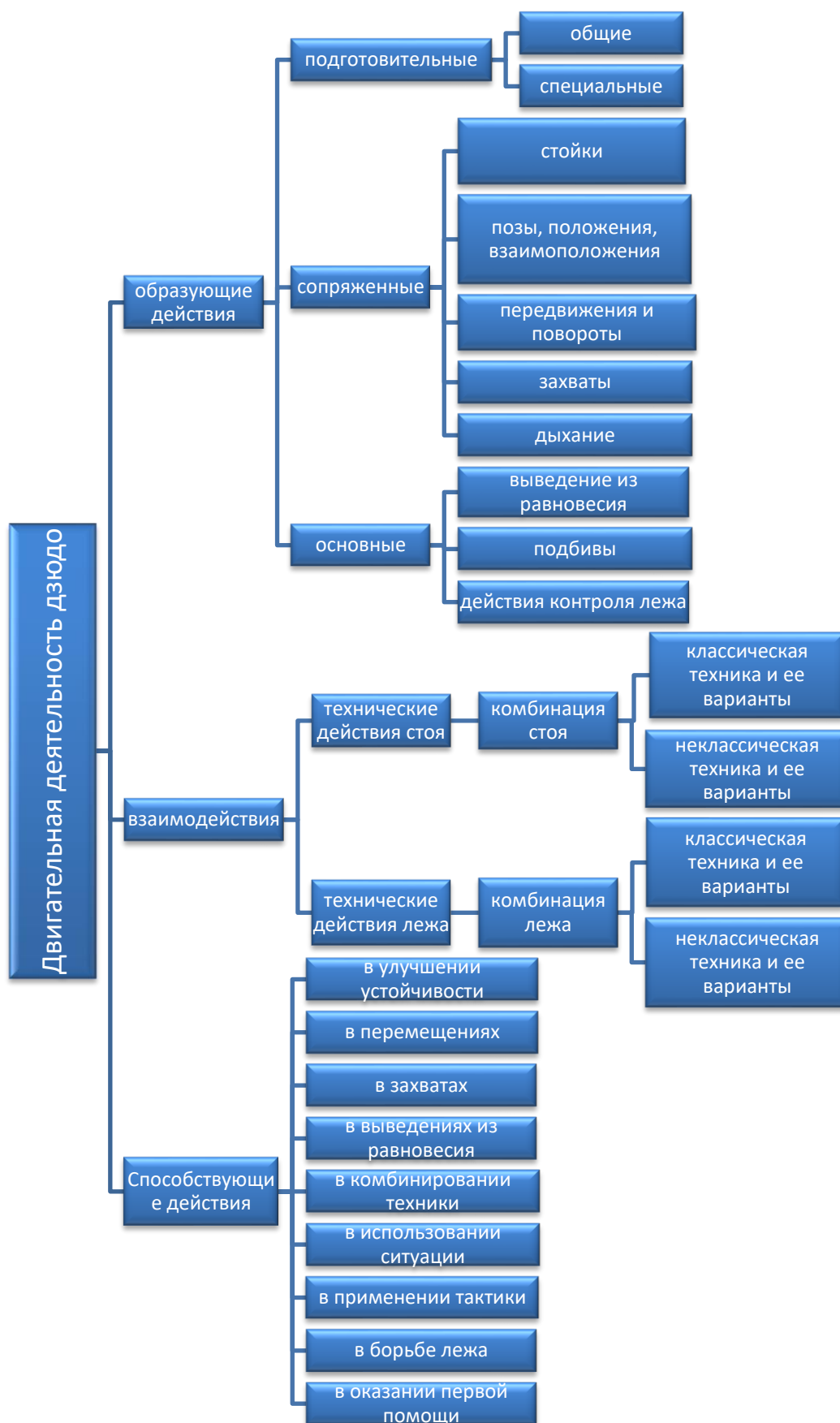


Рис.7. Схема двигательной деятельности дзюдо по Г. П. Пархомовичу

Как и в предыдущей концепции Р.А. Пилюяна и Ю.А. Шахмурадова, Г. П. Пархомович подвергает анализу только соревновательную деятельность. Автор рассматривает двигательную структуру деятельности дзюдоиста, как совокупность трех групп действий — образующих, действий обеспечивающих взаимодействие, а также способствующих действий, различное сочетание которых образуют технические действия (см. рис.7). Группы действий разделяются на части. Каждая часть разделяется по разделам подготовки.¹⁵⁸

Итак, осуществленный нами анализ концепций структур спортивной деятельности, позволяет нам утверждать, что авторами рассматривается либо общий подход в определении структуры спортивной деятельности, либо структура соревновательной деятельности. Кроме того, еще одной характерной чертой рассмотренных концепций является то, что авторы акцентируют свое внимание лишь на внешнем отражении деятельности, которая представляется ими в виде совокупности операций и действий, образующих непосредственно деятельность. Следовательно, в представленных нами концепциях не отображена целостная структура спортивной деятельности, ее внутренняя архитектура, динамика изменения структурных компонентов деятельности и т.д. Тем не менее, исследователями была проделана достаточно серьезная работа, которая позволила описать, хоть и весьма обобщенные, но представления о структуре спортивной деятельности, а также классифицировать и описать специфику формирования соревновательных технических и тактических действий.

Таким образом, все изложенное выше дает основание предполагать, что в спортивной психологии еще не сформулированы основные положения психологической теории спортивной деятельности. В подтверждение сказанному сошлемся на мнения С.Д. Неверковича и У.Ш. Сундетовой, которые считают, что спортивная деятельность еще не имеет теории, но предпосылки к этому уже созданы.¹⁵⁹ Аналогичное мнение высказывает и Г. Б. Горская. Анализируя сложившееся положение, Г. Б. Горская указывает две причины, которые обусловили его. «Одна из них - особенности "социального заказа", снижающего интерес к стратегическим проблемам психологического обеспечения подготовки спортсменов, практически сводящего деятельность психолога к решению экстренных проблем коррекции неблагоприятных психических состояний во время соревнований. Другой причиной недостаточного практического интереса к систематической долговременной работе над совершенствованием психологических предпосылок для высоких спортивных достижений, без чего невозможно добиться полной самореализации потенциала спортсменов, является недостаточная

¹⁵⁸Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов. Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993.

¹⁵⁹ Неверкович С.Д., Сундетова У.Ш. Спортивная деятельность: психические состояния, диагностика, отбор. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003n5/p43-46.htm>

разработанность психологической теории спортивной деятельности. Именно специальная теория спортивной деятельности позволила бы сформировать целостное системное представление о психологических предпосылках высокого профессионализма в спорте и средствах его достижения».¹⁶⁰

Литература

Основная:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.

Дополнительная:

3. Большой психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б. Г Мещерякова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Педагогика-Пресс, 1999. - 440 с.
4. Горская, Г.Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития [Электронный ресурс] / Г.Б. Горская. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1999N5/p53-56.htm>
5. Корх, А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх. – 2004. – 368 с.
6. Маклаков, А.Г. Общая психология: учеб. для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008. – 583 с.: ил.
7. Неверкович, С.Д. Спортивная деятельность: психические состояния, диагностика, отбор [Электронный ресурс] / С.Д. Неверкович, У.Ш. Сундетова. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003n5/p43-46.htm>
8. Пилоян, Р.А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности [Электронный ресурс] / Р.А. Пилоян, Ю.А. Шахмурадов. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1997N3/p5-8.htm>
9. Стамбулова, Н.Б. Психологическая структура спортивной деятельности // Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – С. 69.
10. Туманян, Г.С. Спортивная борьба / Г.С. Туманян. – М.: ФиС, 1985.
11. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо: учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович. – Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993.

¹⁶⁰Горская Г.Б. Психологическая теория спортивной деятельности: актуальные направления развития. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1999N5/p53-56.htm>

Вопросы к теме.

1. Дайте определение понятию «деятельность». Сформулируйте основные положения психологической теории деятельности.
2. Укажите, из каких уровней состоит деятельность человека?
3. Что такое «действие»? Каковы его характеристики?
4. Каковы основополагающие принципы психологической теории деятельности?
5. Охарактеризуйте структуру спортивной деятельности по Н. Б. Стамбуловой.
6. Поясните схему двигательного состава спортивной борьбы Р.А. Пилояна и Ю.А. Шахмурадова.
7. Опишите двигательную структуру деятельности дзюдоиста по Г. П. Пархомовичу.

Тема 8. Психологические аспекты отбора в спорте

1. *Понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»*
2. *Основные виды, принципы, критерии, методы, средства, формы отбора*
3. *Особенности спортивного отбора на этапах многолетней подготовки*
4. *Технология психологического отбора в спорте*
5. *Метод пальцевой дерматоглифики как фактор спортивного отбора*

1. Понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»

Проблема отбора является одной из самых актуальных в спортивной психологии. Поскольку процесс подготовки спортсмена является весьма затратным делом как с точки зрения физической, эмоциональной, финансовой, и, вообще, осуществляется достаточно долго по времени, поскольку решение данной проблемы позволит не только осуществлять подготовку в более экономичном режиме, но и, в известном смысле, обеспечит успешность спортивной карьеры.

Рассматриваемая проблема неоднократно становилась предметом исследования и в отечественной, и зарубежной науке. За десятилетия исследований действительно был накоплен обширный экспериментальный материал. Тем не менее, как отмечал Л. П. Матвеев, «спортивный отбор не получил согласованного истолкования».¹⁶¹ Кроме того, как справедливо отмечает Е. Ю. Розин «...эта оценка может быть дополнена и отсутствием

¹⁶¹ Матвеев Л.П. От теории спортивной - к общей теории спорта // Теор. и практ. физ. культ. 1998. № 5.

дефиниций такого часто используемого понятия как «спортивная ориентация»». ¹⁶²

В. П. Филин и Н. А. Фомин спортивный отбор определяют как «...систему организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, идеологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков, девушек и юношей для специализации в определенном виде спорта». ¹⁶³ Однако это определение спортивного отбора не является полным. На наш взгляд, спортивный отбор -это еще и многолетний процесс, осуществляемый на этапах подготовки, а также отбор для участия в соревнованиях, в сборных командах разного уровня.

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. ¹⁶⁴ То есть спортивная ориентация предполагает выбор спортивной деятельности, которая более всего подходит конкретному человеку.

Сопоставление этих понятий показывает, что выбор для потенциального спортсмена определенного вида спортивной деятельности является задачей спортивной ориентации, а отбор наиболее способных, с точки зрения требований конкретного вида спорта, является задачей спортивного отбора.

Таким образом, анализ исследований проблемы спортивного отбора и спортивной ориентации позволяет утверждать, что в спортивной науке накоплен существенный научный материал, который является методической основой для построения ориентации и отбора в спорте. Но, к сожалению, все это пока не обеспечивает высокого качества всех поставленных перед спортивной селекцией задач.

2.Основные принципы, методы, средства, формы отбора

Процедура спортивного отбора требует не только знания сущностных характеристик отбора, но и методических принципов, методов, средств и форм его организации. Наиболее точно методические основы спортивного отбора представлены в книге А. Я. Корх, В. А. Корх, Н. Л. Корх. ¹⁶⁵

¹⁶² Розин Е.Ю. Методологические аспекты отбора, и проблемы спортивного отбора в частности. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2001n4/p2-6.htm>

¹⁶³ Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 1980. 55 с.

¹⁶⁴ Понятия: «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «спортивные способности». URL: http://opace.ru/a/ponyatiya_sportivnyy_otbor_sportivnaya_orienttsiya_sportivnye_sposobnosti

¹⁶⁵ Корх А.Я., Корх В.А., Корх Н.Л. Указ. соч. С. 210.

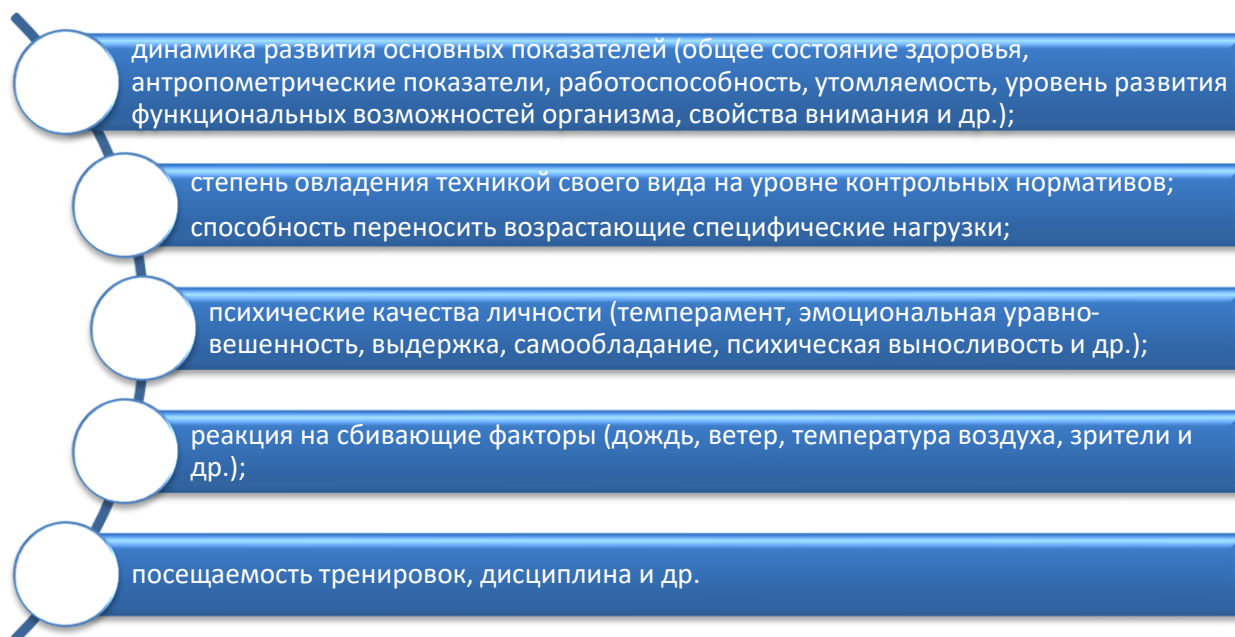
Основные принципы отбора.¹⁶⁶

принцип доминантного признака:	• для отбора используются критерии, наиболее адекватно характеризующие спортсмена на разных этапах отбора, в частности, при ориентации — одаренность новичка; при селекции — способности спортсмена; при квалификации — качества спортсмена;
принцип специфичности:	• более высоких результатов достигают спортсмены, обладающие задатками, специфическими для данного вида спорта;
принцип комплексности тестирования	• отбор наиболее достоверен при освидетельствовании спортсмена посредством разносторонних методов, и прежде всего медико-физиологических, педагогических, психологических, социологических и др.

Критерии отбора. Первоначально при отборе особое внимание тренер обращает на физические, психомоторные, психологические показатели будущего спортсмена, его возраст, состояние здоровья.

На последующем этапе для более углубленного отбора также используются **общие** и **специальные** критерии.¹⁶⁷

Общие критерии:



¹⁶⁶ Там же.

¹⁶⁷ Корх А.Я., Корх В.А., Корх Н.Л. Указ. соч. С. 211.

Специальные критерии:

психическая надежность спортсмена в ответственных соревнованиях, способность реализовать свои потенциальные возможности в условиях острой конкуренции;

соответствие модельным характеристикам;

физическая, техническая, тактическая, моральная и специальная психическая, интеллектуальная подготовленность на уровне актуальных требований.

Методы отбора:¹⁶⁸

психолого-педагогические наблюдения и исследования,

антропометрические обследования,

генетические исследования,

тестирование ОФП и СФП,

медико-биологические и социологические исследования,

прикидки и отборочные соревнования,

смотри-конкурсы.

Средства отбора:¹⁶⁹

общего назначения: физические упражнения на материале гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного, велосипедного спорта и др.;

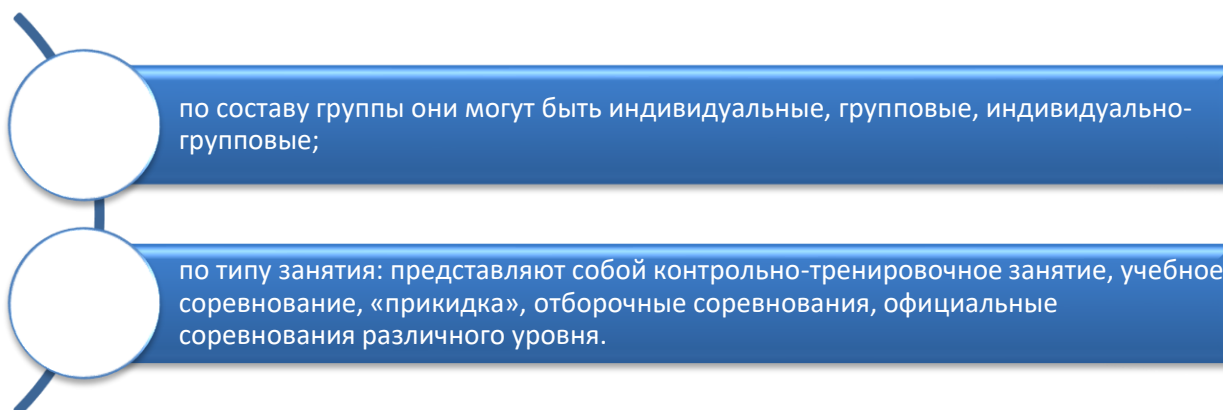
специальные: контрольные упражнения на материале данного вида;

инструментальные: технические средства для регистрации параметров движений, судейства и т.п.

¹⁶⁸ Корх А.Я., Корх В.А., Корх Н.Л. Указ. соч. С. 210.

¹⁶⁹ Там же.

Формы отбора:¹⁷⁰



3. Особенности спортивного отбора на этапах многолетней подготовки

Спортивный отбор тесно связан со структурой многолетней подготовки спортсмена. Однако следует отметить, что определение этапов спортивного отбора должно быть ориентированно на целевую направленность соответствующего этапа многолетней подготовки. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Таблица 5

Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки¹⁷¹

Спортивный отбор		Этап многолетней подготовки
Этап	Задача	
Первичный	Установление целесообразности спортивного совершенствования в данном виде спорта	Начальный
Предварительный	Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию	Предварительный базовый
Промежуточный	Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок	Специализированный базовый
Основной	Установление способностей к достижению результатов международного класса	К высшим достижениям. Максимальной реализации индивидуальных возможностей
Заключительный	Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению. Определение целесообразности продолжения спортивной карьеры	Сохранения высшего спортивного мастерства. Постепенного снижения достижений.

¹⁷⁰ Корх А.Я., Корх В.А., Корх Н.Л. Указ. соч. С. 211.

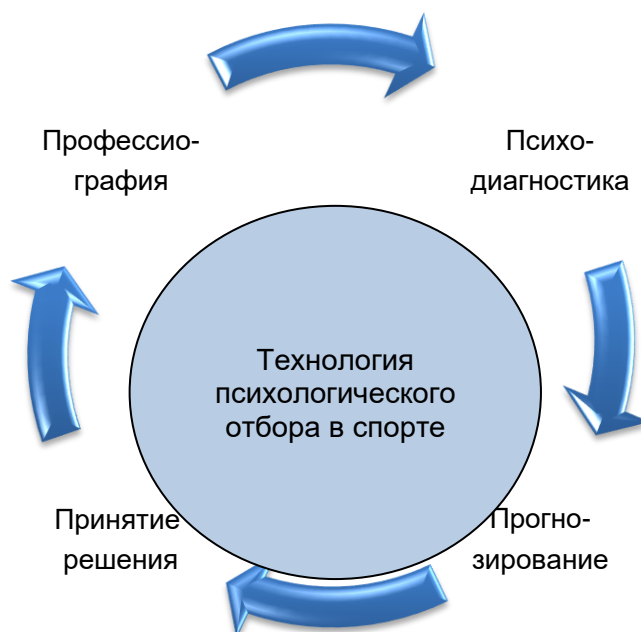
¹⁷¹ Понятия: «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «спортивные способности». URL: http://opace.ru/a/ponyatiya_sportivnyy_otbor_sportivnaya_orienttsiya_sportivnye_sposobnosti

Таким образом, на этапах спортивного отбора определяется целесообразность дальнейшей подготовки спортсмена, а также дается оценка его функциональной подготовленности, технико-тактического мастерства, уровню развития психических особенностей и т.д. Полученные данные позволяют определить направление подготовки спортсмена на очередном этапе многолетнего совершенствования.

4.Технология психологического отбора в спорте

Технология психологического отбора в спорте состоит из четырех взаимосвязанных звеньев.¹⁷²

Психическая нагрузка спортсменов в разных видах спорта имеет свои специфические особенности. Изучение таких психических особенностей, характеризующих отдельные виды спорта, позволяет определить психологические характеристики данного вида спорта, то есть получить его **психоспортограмму**. Психоспортограмма напоминает психологическую характеристику отдельных профессий – **профессиограмму**.



¹⁷² Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. М.: Человек, 2011. С. 102.

Профессиография

Существуют профессиограммы различных видов спорта. Однако, на наш взгляд, универсальной моделью профессиограммы для любого вида спорта остается структурная модель психоспортограммы Э. Герон.¹⁷³

Таблица 6

Структурная модель психоспортограммы Э. Герон

	Первый блок	Второй блок	Третий блок	Четвертый блок
Первый этаж	Особенности деятельности: 1. Структура. 2. Требования к выполнению. 3. Трудности.	Психические функции, качества, умения, необходимые для выполнения деятельности	Специфические проявления и взаимосвязи психических функций, качеств, умений и состояний.	Показатели контролирования психических функций, качеств, умений и состояний.
Второй этаж	Особенности соревнования: 1. Взаимоотношения. 2. Правила. 3. Оценки. 4. Трудности при соревновании.	Психические функции, качества, умения и состояния при соревновании.		

Из представленной модели видно, что структура психоспортограммы включает четыре горизонтальных блока, расположенных в двух этажах. Содержание каждого из блоков находится в тесной зависимости от содержания предшествующего блока. Каждый из них имеет свое специфическое содержание, а в совокупности они определяют психологическую характеристику спортивной дисциплины. Знакомство с психоспортограммой конкретного вида спорта предоставляет возможность разработать научно обоснованную методику спортивного отбора.

¹⁷³ Герон Э. Психология и современный спорт: сб. науч. работ психологов спорта социалистических стран. М.: Физкультура и спорт, 1973. С. 61/

Психодиагностика

Психодиагностика в спорте – исследование и оценка спортивно важных качеств, индивидуальных и личностных особенностей, готовности спортсменов к соревнованиям.¹⁷⁴

Основными направлениями психодиагностики являются:¹⁷⁵

- Индивидуально-психологические особенности спортсмена;
- Социально-психологические характеристики личности спортсмена и команды;
- Психические состояния спортсмена;
- Способности к самоконтролю и самоуправлению состояниями.

Общие принципы спортивной диагностики:¹⁷⁶

- комплексный характер;
- оперативность диагностических процедур;
- прогностичность и прикладность результатов исследований;
- корректность использования психодиагностической информации;
- непрерывность и преемственность психодиагностики на всех этапах спортивной карьеры.

Основной метод психодиагностики – тестирование. Достоверность результатов тестирования: освидетельствование тестов по требованиям психометрии. **Параметры:** надёжность, валидность, стандартизация, практичность, прогностическая ценность.

Психологическое прогнозирование успешности спортивной деятельности

Компоненты состава спортивно важных качеств детей, начинающих заниматься спортом:

- физические качества;
- устойчивые психологические свойства.

А. Н. Николаев предлагает следующий **алгоритм системы научного прогнозирования**¹⁷⁷

1. Предварительный отбор свойств личности, которые положительно влияют на рост спортивных результатов.
2. Нахождение корреляционных взаимосвязей между показателями выраженности отобранных свойств.

¹⁷⁴ Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. Словарь-справочник / под ред. Е.Н. Суркова. М.: СПб.: ГАФК, 1996.

¹⁷⁵ Там же.

¹⁷⁶ Там же.

¹⁷⁷ Николаев А.Н. Психологическое прогнозирование успешности выступлений спортсменов // Психологические основы педагогической деятельности. СПб.: НГУ, 2008. Вып. 12, ч. 3.

3. Нахождение взаимосвязей между показателями выраженности отобранных свойств и успешности выступлений спортсменов.

4. Индекс индивидуальной прогностической спортивной успешности (ИИПСУ).

$$\text{ИИПСУ} = [(K_1 \times r_1) + (K_2 \times r_2) + \dots (K_i \times r_i)] / n; \text{ где}$$

K_i – значение выраженности того или иного психологического свойства (в стенах – в стандартных баллах);

r_i – коэффициент корреляции между показателями психологического свойства и успешности деятельности;

n – число свойств, включенных в процесс прогнозирования.

Стандартные баллы обычно рассчитываются на 10 баллов, поэтому для определения размерности одного стана максимально возможное значение той или иной методики делится на 10.

5. Расчёт среднего значения для данной группы испытуемых.

$$M \pm 0,5 \sigma; \text{ где}$$

M = среднее арифметическое;

σ = стандартное отклонение.

6. ИИПСУ каждого соотносится со средним значением группы. В группу потенциально успешных спортсменов можно занести тех из них, ИИПСУ которых превышает $M \pm 0,5 \sigma$

Принятие решения

На основе психодиагностических исследований решение принимает тренер. Чтобы тренер принимал и учитывал психологические показатели, нужно, чтобы психолог и другие специалисты, помогающие тренеру, были востребованы.

Метод пальцевой дерматоглифики как фактор спортивного отбора

Дерматоглифика - dermatoglyphics; греч. derma — кожа и glypho — вырезаю, гравировую. Совокупность папиллярных линий кожного рельефа ладонных и подошвенных поверхностей; изучение ее используется, напр., в диагностике некоторых хромосомных болезней, в криминалистике, судебной медицине. Дерматоглификой называют также раздел морфологии человека, изучающий кожный рельеф ладоней и подошв.¹⁷⁸

Дерматоглифические признаки - одни из самых доступных по изучению генетических маркеров. Они генетически детерминированы, формируются на 3-5-м месяце беременности, не изменяются в онтогенезе. Эта связь определила значимость дерматоглифики как генетического маркера для ориентации занимающегося и выявления индивидуальных особенностей, склонностей к тому или иному виду спортивной деятельности.

¹⁷⁸ URL: <http://vitaportal.ru/zdorove-ot-do-ya/meditsinskij-slovar/dermatoglifika.html>

Известно всего три основных типа рисунка отпечатков пальцев, это арка или дуга (arch-A), петля (loop-L) и завиток (whorl-W), при этом на всей земле нет двух людей с одинаковыми отпечатками пальцев. Возможно наличие на одном пальце двух или даже трех названных типов рисунка, в этом случае говорят о наложении или композиции (composition-C) нескольких типов. основополагающими для современной дактилоскопии и дерматоглифики считаются работы И. Е. Пуркинье, Ф. Гальтона, а также Е. Р. Генри, предложивших достаточно подробную классификацию отпечатков.



A



L

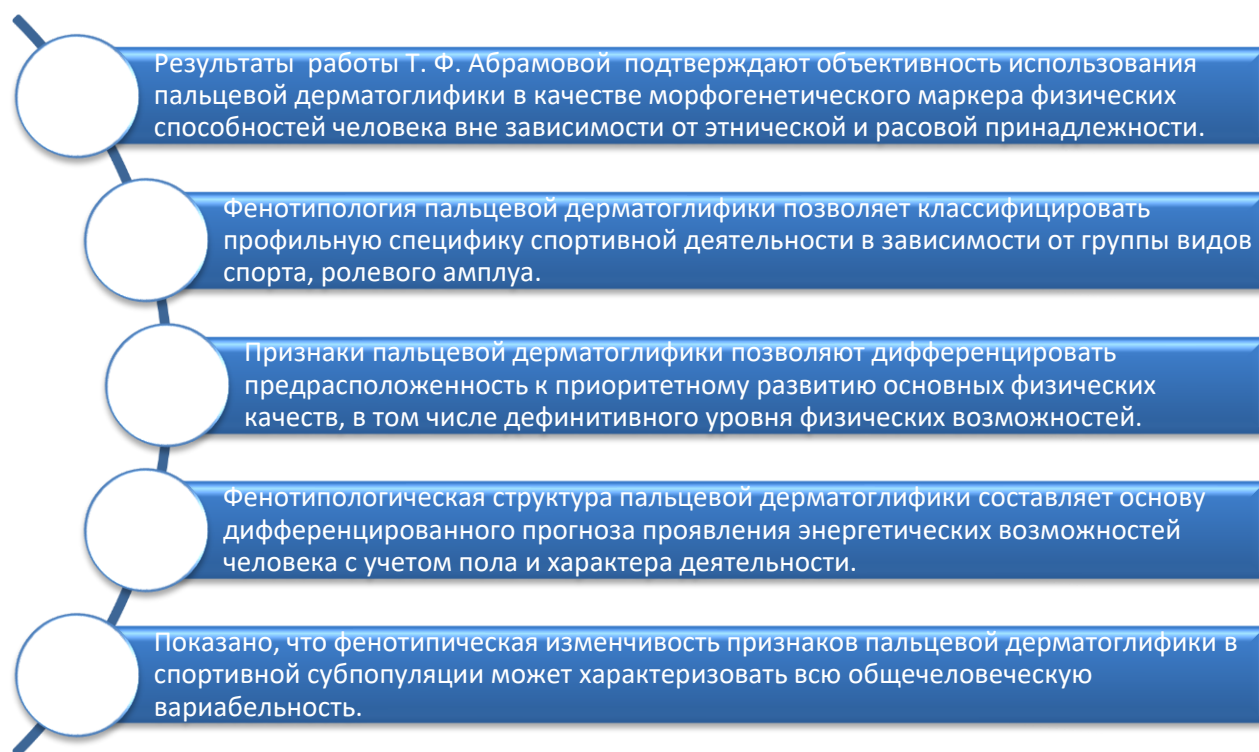


W

Справедливости ради следует отметить, что данная тематика не столь популярна в среде исследователей. Однако немногочисленные исследования в этой области позволяют нам быть уверенными в том, что метод пальцевой дерматоглифики является в достаточной степени объективным фактором спортивного отбора.

Наиболее известной научной работой по дерматоглифике является диссертационное исследование Т. Ф. Абрамовой (Пальцевая дерматоглифика и физические способности, 2003).¹⁷⁹ Основные выводы ее работы позволим себе представить тезисно.

¹⁷⁹ Абрамова Т.Ф. Пальцевая дерматоглифика и физические способности: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. М., 2003. 298 с. URL: <http://www.dissercat.com/content/paltsevaya-dermatoglifika-i-fizicheskie-sposobnosti#ixzz2YXzY27NK>



И. И. Зулаев и М. В. Абульханова, анализируя дерматоглифы спортсменов, занимающихся борьбой и тяжелой атлетикой, а также лиц, не занимающихся спортом, установили, что отличительной особенностью спортсменов, занимающихся как борьбой, так и тяжелой атлетикой, является отсутствие дуг и наличие большого числа завитков (38,5 % у борцов против 19 % у не занимающихся спортом). В то же время у тяжелоатлетов этот показатель не такой высокий - всего 22 %. Частота встречаемости петель у занимающихся и не занимающихся спортом достоверно не отличается. Существенные различия наблюдаются в интенсивности узора, определяемой дельтовым индексом (Д10) у занимающихся борьбой: по сравнению с тяжелоатлетами и не занимающимися спортом она намного выше из-за отсутствия дуг и преобладания петель.¹⁸⁰

Проведенное И. И. Зулаевым и М. В. Абульхановой исследование показывает, что преобладание у спортсменов-тяжелоатлетов комбинаций пальцевых узоров 10L, а у спортсменов-борцов комбинации узоров A+L характеризует проявление специфических качеств и способностей в этих видах спорта, определяющих результативность спортивной деятельности. Это свидетельствует о том, что данные пальцевой дерматоглифики можно использовать как один из факторов спортивного отбора в секцию тяжелой атлетики и спортивной борьбы, наряду с другими тестами и пробами.

¹⁸⁰ Зулаев И.И., Абульханова М.В. Метод пальцевой дерматоглифики как фактор спортивного отбора. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2007N2/p24-25.htm>

Исследуя дерматоглифы спортсменов (мужчин и женщин), занимающихся силовыми видами спорта, Т.П. Замчий и Ю.В. Корягина установили, что как среди спортсменов, так и среди лиц, не занимающихся спортом, преобладает петлевой узор. Отличительной особенностью спортсменов силовых видов спорта является наличие более сложного узора завиток и практически отсутствует простой узор дуга. Количественные и качественные элементы пальцевой дерматоглифики позволяют сформировать алгоритм диагностики генетического потенциала при ранней ориентации и отборе в выборе вида спорта. Наиболее перспективными для занятий силовыми видами спорта являются женщины со сложными узорами (D10>14) на пальцах рук, а наименее перспективными - с простыми узорами типа дуга. Мужчины, занимающиеся силовыми видами спорта, занимают промежуточное место по значению дельтового индекса, что наиболее характерно для популяционной нормы.¹⁸¹

Литература

Основная:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.

Дополнительная:

3. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – М.: ФиС, 1980. – С. 15-17.
4. Гужаловский, А.А. Проблемы теории спортивного отбора / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 8.
5. Герон, Э. Психология и современный спорт: сб. науч. работ психологов спорта социалистических стран / Э. Герон. – М.: ФиС, 1973. – 328 с.
6. Корх, А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх. – 2004. – 368 с.
7. Матвеев, Л.П. От теории спортивной - к общей теории спорта / Л.П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5.
8. Николаев, А.Н. Психологическое прогнозирование успешности выступлений спортсменов / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности. – СПб.: НГУ, 2008. Вып. 12, ч. 3.
9. Понятия: «спортивный отбор», «спортивная ориентация», «спортивные способности». URL:
http://opace.ru/a/ponyatiya_sportivnyy_otbor_sportivnaya_orienttsiya_sportivnye_sposobnosti

¹⁸¹Замчий Т.П. , Корягина Ю.В. Особенности пальцевой дерматоглифики у спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта. URL: <http://www.science-education.ru/99-4900>

-
10. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. Словарь-справочник / под ред. Е.Н. Суркова. – М.; СПб.: ГАФК, 1996.
 11. Розин, Е.Ю. Методологические аспекты отбора, и проблемы спортивного отбора в частности. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2001n4/p2-6.htm>
 12. Спортивный отбор в системе подготовки спортивных резервов. URL: <http://www.fizkulturaisport.ru/otbor/261-sportivnyj-otbor-v-sisteme-podgotovki-sportivnyh-rezervov.html>
 13. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 160 с.
 14. Серова, Л.К. Настольный теннис в студенческом спорте / Л.К. Серова, А.С. Мартынов. – СПб.: СПбГАУ, 2008.
 15. Староста, В. Современная система отбора юных спортсменов для занятий спортом [Электронный ресурс] / В. Староста // Физическая культура. – 2003. – № 2.
 16. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.
 17. Чикуров, А. И. Спортивная ориентация и отбор [Электронный ресурс] / А.И. Чикуров. – Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/sportivnaia-orientatciia-i-otbor-a-i-chikurov>

Вопросы к теме.

1. Дайте определение понятиям «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».
2. Назовите основные принципы отбора в спорте?
3. Охарактеризуйте основные общие и специальные критерии отбора в спорте?
4. Каковы основные средства и формы отбора?
5. Охарактеризуйте связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки?
6. Назовите и охарактеризуйте основные звенья технологии психологического отбора в спорте.

Тема 9. Психология спортивной карьеры

1. *Понятие спортивной карьеры*
2. *Периодизация спортивной карьеры*
3. *Кризисы спортивной карьеры*
4. *Проблемы ранней профессионализации в спорте*
5. *«Двойная» карьера*

1. Понятие спортивной карьеры

Профессиональный спорт в России имеет не столь давнюю историю. Его развитие инициировало появление научных исследований, раскрывающих сущность различных аспектов профессиональной спортивной карьеры. Исследования показывают, что профессиональная спортивная карьера представляет собой многолетнюю спортивную деятельность, направленную на демонстрацию высоких спортивных достижений и постоянное спортивное совершенствование. Спортивная деятельность технически сложна и осуществляется в экстремальных условиях соревновательного характера. Овладение спортивной деятельностью (профессионализация) происходит на протяжении всей спортивной карьеры. Это процесс длительный и многоэтапный.

Несмотря на то, что в последние десятилетие проблема спортивной карьеры неоднократно составляла предмет изучения специалистов, она остается еще не достаточно изученной. Большинство опубликованных научных статей, посвященных проблеме спортивной карьеры, повествуют либо о тех проблемах, с которыми сталкивается профессиональный спорт, либо о развитии специальных способностей, необходимых спортсмену для успешной реализации деятельности. Однако, на наш взгляд, в них недостаточно уделяется внимание проблемам социализации личности в спорте, определению этапов профессионализации, описанию специфики психологического сопровождения этапов профессионализации в спорте.¹⁸² В общем, всему тому, что и определяет сущностные характеристики карьеры.

Осуществленные за последнее десятилетие исследования позволили получить представление о том, что собой представляет спортивная карьера и каковы отличия спортивной карьеры от других карьер. Начало исследований карьеры было положено еще Б. Г. Ананьевым. Он полагал, что любая карьера состоит из четырех этапов: подготовка, старт, кульминация и финиш.¹⁸³

➤ «подготовка» включает выбор профессии и базовое профессиональное обучение – юношеский возраст и ранняя взрослость;

¹⁸²Багадирова С.К. Профессионализация спорта: этапы развития профессионала // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: материалы XVIII Междунар. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Чернова. Новосибирск, 2011. С. 483-487.

¹⁸³ Ананьев Б.Р. Психология и проблемы человекознания: избр. психол. тр. / под ред. А.А. Бодалева. М.; Воронеж, 2005. 432 с.

-
- «старт» – начало собственно трудовой деятельности и адаптацию к профессии от 23 до 30 лет;
 - «кульминация» – этап самых высоких достижений в профессии, отражающихся в социальном статусе личности – от 30 до 45-50 лет;
 - «финиш» связан с подготовкой к уходу на пенсию и пенсионной адаптацией – от 50 до 60-65 лет.

На наш взгляд, подобное деление карьеры на этапы является универсальным и подходит к любой профессиональной карьере. Однако в случае со спортивной карьерой есть своя специфика. Спортивная карьера начинается очень рано, еще в дошкольном детстве, и заканчивается также рано по меркам профессий, не имеющих отношения к спорту.

Наши белорусские коллеги Е.А. Лупекина, О.Н. Мельникова выделили следующие особенности спортивной карьеры:¹⁸⁴

- более раннее начало этапа «подготовки». Обычно это дошкольный или младший школьный возраст, но бывает и раньше, особенно в спортивных семьях;
- относительно ранний старт спортивной карьеры и выбор конкретного вида спорта;
- относительно ранняя кульминация спортивной карьеры;
- половые различия в сроках кульминации и финиша спортивной карьеры;
- большой сдвиг в сторону рождения, чем профессиональная трудовая карьера;
- в спортивной карьере выражен скачкообразный характер развития;
- так как спорт – один из самых энергоемких видов деятельности, поэтому он связан с задействованием человеческих резервов;
- для спорта характерны более жесткие условия конкуренции, чем в большинстве других сфер деятельности;
- спортивная карьера не всегда является профессиональной в смысле постоянного заработка, но всегда – в смысле профессионального отношения к делу;
- для спортивной карьеры характерна относительная неопределенность момента ухода – его зависимость не столько от возраста, сколько от динамики спортивных результатов и многих других причин – в противоположность типичному для большинства профессий уходу на пенсию по возрасту;
- у спортсмена есть возможность продлить свою СК за счет смены спортивного амплуа или вида спорта. Во многих профессиях аналогичные возможности весьма ограничены;

¹⁸⁴ Психология личности и спортивной карьеры: тексты лекций по дисциплине специализации для студентов специальности 1-23 01 04 «Психология» специализации 1-23 01 04 13 «Спортивная психология» / Е.А. Лупекина, О.Н. Мельникова. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. С. 62.

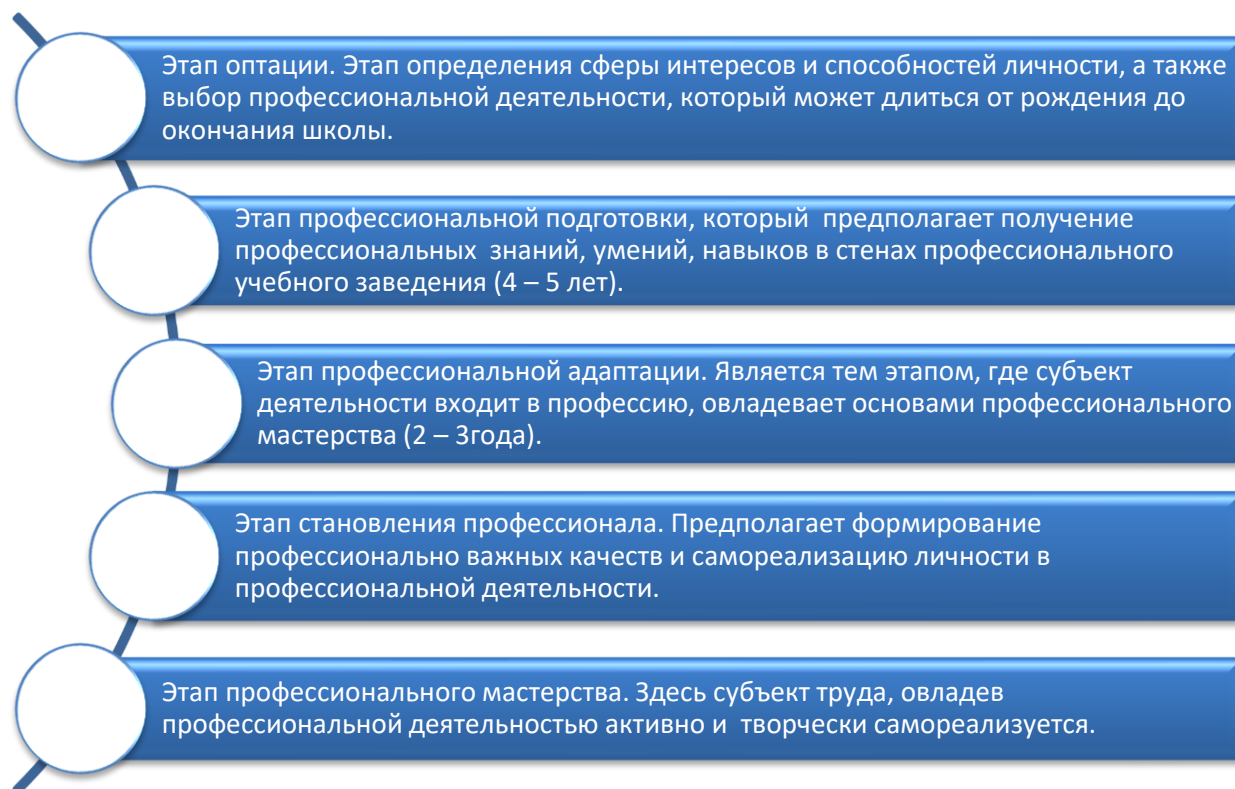
➤ «Спорт – сжатая модель жизни». В нем, благодаря экстремальности условий, можно обнаружить все богатство проявлений человеческой натуры. Он более разнообразно формирует адаптационные возможности человека в самом широком смысле, чем большинство других профессий. Например, спортсмены легче адаптируются в бизнесе, так как ситуация конкуренции их стимулирует. Спортивная карьера закладывает реальные предпосылки перехода к другой профессиональной карьере, что немаловажно, поскольку она обычно завершается в период, весьма далекий от пенсионного возраста.

Таким образом, **спортивная карьера (СК)** – это многолетняя деятельность спортсмена, предполагающая достижение высоких результатов, в соответствии с целями и задачами конкретного этапа многолетней профессионализации спортсмена.

2. Периодизация спортивной карьеры

Профессиональная карьера, в ходе которой происходит становление профессионала, является главной проблемой психологии труда. Именно потому мы считаем возможным обратиться к исследованиям этой научной дисциплины. К проблеме профессионального становления личности неоднократно обращались зарубежные и отечественные исследователи. Авторами наиболее известных концепций профессионального становления личности являются: Ш. Бюлер Э. Гинцберг, А. А. Деркач, В. Г. Зазыкин, Э. Ф. Зеер, Т. В. Кудрявцев, Е. А. Климов, К. М. Левитан, Б. Ливехуд, А. К. Маркова, Л. М. Митина, Ю. П. Поваренков, Н. И. Повякель, А. Т. Ростунов, Э. Роу, Д. Сьюпер, А. Р. Фонарев, Р. Хейвигхерст, Д. Холланд, Э. Шпрангер, В. Д. Шадриков и др. Несмотря на существенные различия, общим для всех теорий является то, что профессионализация представляет собой процесс, предполагающий прохождение индивидом ряда этапов профессионального развития. Анализ концепций выше упомянутых авторов, а также их обобщение, позволили представить следующие этапы профессионального развития личности.¹⁸⁵

¹⁸⁵Багадирова С.К. Этапы профессионализации личности в спорте: материалы междунар. науч. конф. «Физкультура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности». Майкоп, 2010. С. 20-25.



Отметим, что определение временных параметров становления профессионала не представляется возможным, так как их прохождение субъективно и определяется конкретными социальными условиями осуществления профессиональной деятельности, индивидуальным смыслом ее реализации и пр.

Спорт является уникальной моделью, где, как говорилось ранее, достижение профессионального мастерства происходит в более короткие сроки, а профессиональная карьера заканчивается очень рано - в 25 – 30 лет. Временные рамки активной профессионализации субъекта в спорте обуславливаются спецификой вида спорта, теми физическими и психическими ресурсами, которые необходимы для эффективной самореализации личности в спортивной деятельности.

На сегодняшний день нет единой схемы этапов многолетней подготовки спортсменов, именно поэтому в качестве примера мы считаем возможным обратиться к хорошо нам знакомому виду спорта - дзюдо, где данная проблема была неоднократно исследована.

Практиками дзюдо были разработаны различные концепции многолетней подготовки спортсменов - дзюдоистов высокого класса, начиная еще с 70-х годов прошлого столетия. Это периодизации многолетней подготовки Я. К. Кobleва, Г. П. Пархомовича, И. А. Письменского, В. И. Сытника, Г. С. Туманяна и т.д. Проанализировав и сопоставив концепции

многолетней подготовки в дзюдо, В. Б. Шестаков и С. В. Еригина представили обобщенную структурную модель многолетней подготовки дзюдоистов.¹⁸⁶

Таблица 7

**Структурная модель многолетней подготовки дзюдоистов
(обобщенные данные по В. Б. Шестакову, С. В. Еригиной)**

Стадии подготовки	Базовая		Максимальная реализация индивидуальных возможностей		
	Этап подготовки	Предвари – тельный	Начальная специализация	Углубле – нная специа – лизация	Спортивное совершенство – вание
Продолжи – тельность (лет)	1 – 3	4 – 5	6 – 7	8 – 9 – 10	от 4 до 12
Группы	НП	УТ до 2-х лет	УТ свыше 2-х лет	СС 1-й год	СС 2-й год
Контингент	Новички 10 – 12 лет, пригодные по состоянию здоровья и допущенные врачом к занятиям дзюдо	Спортсмены юношеских разрядов в возрасте 12 – 16 лет, проявившие интерес к занятиям дзюдо и выполнившие контрольно – нормативные требования	Спортсмены I разряда, КМС и МС 17 – 19 лет, характеризующиеся высоким уровнем физической подготовленности, психической устойчивости и технико – тактического мастерства		
Планируемые достижения	Гармоничное развитие детей, овладение основами ведения противоборст ва, выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное овладение техникой и тактикой дзюдо под воздействием сбивающих факторов, выполнение требований по ОФП и СФП	Выход и закрепление в сборных командах города, Области, Федерального округа. Повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд		

Следует отметить, что содержание таблицы весьма информативно. В. Б. Шестаков и С. В. Еригина в качестве критериев структурной модели

¹⁸⁶Шестаков В.Б., Еригина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учеб.-метод. пособие. М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. 218 с.

многолетней подготовки дзюдоистов выделили стадии подготовки, этапы подготовки, продолжительность подготовки на каждом из этапов, название групп подготовки, контингент и планируемые достижения.

Деление подготовки на базовую и стадию максимальной реализации индивидуальных возможностей является правомерным. Так, на стадии базовой подготовки, которая по данным авторов длится от 1 до 5 лет, происходит первичная профессионализация молодых спортсменов, а основной формой профессионализации, на наш взгляд, является обучение и воспитание. Результатами прохождения этой стадии, которые зафиксированы в графе «планируемые достижения», являются повышение общего уровня физической подготовки, овладение основами ведения противоборства, выполнение переводных и контрольных нормативов.

На стадии максимальной реализации индивидуальных возможностей, которая длится от 6 до 12 лет, спортсмен проходит вторичную профессионализацию в спорте, результатом которой является не только повышение общего уровня физической и специальной подготовки, но технико – тактического мастерства, а также достижение максимальных результатов в спортивной карьере. Здесь, на наш взгляд, основной формой профессионализации становится самовоспитание, самосовершенствование.

Отдельно следует обратить внимание на еще один критерий структурной модели многолетней подготовки дзюдоистов - этапы подготовки: предварительный этап, начальной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования, высших достижений. Эти этапы, хотя и изначально, авторами концепций многолетней подготовки в дзюдо не выделялись как этапы профессионализации личности в спорте, тем не менее, в них обнаруживается много сходного в плане освоения специализированной (спортивной) деятельности с этапами профессионализации личности в трудовой деятельности. Этапы профессионального развития личности и этапы многолетней подготовки в дзюдо соотносятся не только по их количеству, но и содержательно, то есть в них обнаруживается сходство между требованиями к личности и к результату прохождения каждого из этапов. Опираясь на содержание и требования этапов многолетней подготовки спортсменов и этапов профессионализации личности в трудовой деятельности, нами описаны этапы профессионализации личности в спорте, хотя сама же автор не отрицает того, что сформулированные этапы профессионализации личности в спорте не являются безупречными.¹⁸⁷

¹⁸⁷ Багадирова С.К. Этапы профессионализации личности в спорте ... С. 21-22.

Этапы профессионального развития личности	Этапы многолетней подготовки дзюдоистов
Этап оптации	Этап предварительный
Этап профессиональной подготовки	Этап начальной специализации
Этап профессиональной адаптации	Этап углубленной специализации
Этап становления профессионала	Этап спортивного совершенствования
Этап профессионального мастерства	Этап высших достижений

На предварительном этапе происходит знакомство с новым видом деятельности. Будущие спортсмены находятся в ситуации профессионального самоопределения. Они еще не уверены, что будут заниматься именно этим видом спорта. Интересы и способности субъекта являются основанием для выбора вида деятельности. В этот период очень важно дать широкое разнообразие вариантов двигательной активности, что в дальнейшем способствует лучшему освоению техники и тактики. На наш взгляд, этот этап по своему содержанию схож с периодом оптации.

Этап начальной спортивной специализации. На данном этапе субъект уже определился с выбором вида спорта и начинает постепенно осваивать деятельностно необходимые знания и умения. В ходе обучения начинают формироваться деятельностно обусловленные качества спортсмена. Здесь подготовка дзюдоиста носит более специализированный характер и направлена на разностороннее развитие физических качеств спортсмена, создание достаточно высокого потенциала двигательных возможностей. По нашему мнению, этот этап содержательно соотносится с этапом профессиональной подготовки.

Этап углубленной специализации. Этот этап предполагает глубокое вхождение в спортивную деятельность, овладение основами спортивного мастерства. На этапе углубленной специализации подготовка в достаточной степени индивидуализируется: у спортсмена формируется и совершенствуется индивидуальный стиль деятельности. Большое внимание здесь уделяется специально-подготовительным и соревновательным упражнениям. Возрастает объем и интенсивность нагрузок. Существенно увеличивается количество выступлений на соревнованиях в течение года. Этот этап по содержанию совпадает с этапом профессиональной адаптации.

На этапе спортивного совершенствования формируются деятельностно значимые качества личности, и происходит активная самореализация в деятельности. Значительно увеличиваются средства специальной подготовки. Расширяется соревновательная практика. Приходят

первые большие успехи (выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и участие в международных соревнованиях среди старших юношей, юниоров). На наш взгляд, этот этап по своему содержанию схож с этапом становления профессионала.

Этап высших достижений. На данном этапе подготовка носит индивидуальный характер. К этому времени спортсмен владеет достаточно богатым соревновательным опытом, знает и широко применяет те средства и методы, которые наиболее эффективно позволяют оптимизировать объем и интенсивность нагрузок. Этот этап по содержанию совпадает с этапом профессионального мастерства.¹⁸⁸

Следует указать, что мы не рассматриваем критическое (ненормативное) прохождение этапов профессионализации, следствием которого являются различные деформации личности, ведущие к преждевременному прекращению деятельности, а также мы не затрагиваем проблему репрофессионализации, которая наступает после окончания спортивной карьеры.

3. Кризисы спортивной карьеры

Карьера в современном спорте начинается очень рано (в 4-5 лет), и так же рано заканчивается (в 25-30 лет), то есть, начало спортивной карьеры приходится на тот период жизни индивида, который является наиболее сензитивным в плане развития его физических и психических качеств и способностей. Кроме того, это тот период, когда индивид в ходе освоения и самореализации в спортивной деятельности сталкивается с комплексом кризисных противоречий и проблем, которые определяют ход его спортивной карьеры.

Проблема кризисов спортивной карьеры еще не стала предметом широкого изучения спортивных специалистов. В отечественной психологии спорта кризисам спортивной карьеры были посвящены ряд работ Н. Б. Стамбуловой, И. Б. Иванова, О.Ю. Сенаторовой и С. Н. Шихвердиева. Большинство упомянутых выше работ посвящено проблемам выбора методов психологической помощи спортсменам, организации психологического консультирования, создания психолого-педагогических условий социальной адаптации спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры. То есть в этих работах представлен этап завершения спортивной карьеры.

Наиболее полно кризисы спортивной карьеры представлены в работе Н. Б. Стамбуловой.¹⁸⁹ Наложение различных периодизаций спортивной карьеры позволило Н. Б. Стамбуловой выделить семь кризисов-переходов элитарной

¹⁸⁸Багадирова С.К. Профессионализация спорта: этапы развития профессионала... С. 483.

¹⁸⁹ Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры. 1997. № 10. С. 13-17.

спортивной карьеры:

- кризис начала спортивной специализации;
- кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта;
- кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений;
- кризис перехода из юношеского спорта во взрослый спорт;
- кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт;
- кризис перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры;
- кризис завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере.

Каждый из представленных кризисов весьма симптоматичен и является периодом перехода от одного этапа спортивной карьеры к другому. Автором описаны кризисные противоречия и проблемы, решение которых необходимо на конкретном этапе спортивной карьеры, а также результаты прохождения каждого из кризисов.

На наш взгляд, описанные Н. Б. Стамбуловой кризисы-переходы спортивной карьеры, должны учитывать то, что спортсмен, сталкивается с кризисными явлениями не только в ходе освоения спортивной деятельности, но и вне ее на протяжении всей своей жизни. Следовательно, для более полного понимания кризисов спортивной карьеры, на наш взгляд, необходимо рассматривать обобщенную типологию кризисов.

Всю совокупность кризисов принято разделять на нормативные и ненормативные. Нормативные кризисы носят закономерный, обусловленный логикой самого развития характер. К ним относятся возрастные кризисы, кризисы психического развития, а также непосредственно кризисы профессионального становления. К ненормативным кризисам относятся невротические, критические и жизненные кризисы. Ненормативные кризисы являются следствием случайных, непредвиденных событий в жизни человека.¹⁹⁰

На наш взгляд, для более эффективного понимания сущности и структуры спортивной карьеры, необходима модель описания кризисов. Такая модель была предложена нами. В ходе разработки модели были использованы результаты исследований Н. Б. Стамбуловой, перечень требований этапов многолетней подготовки, а также типология кризисов развития.

¹⁹⁰ Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Эмоциональный компонент в профессиональном становлении педагога // Мир психологии. 2002. № 4 (32). С. 194-203.



Рис.8. Кризисы личности по Э. Ф. Зееру

Мы отмечаем, что спортивная деятельность настолько разнообразна, что создание единой модели описания кризисов профессиональной карьеры спортсмена весьма проблематично по вполне объективным причинам. Это и разное начало, и финиш спортивной карьеры, это и многообразная степень вложения спортсмена с точки зрения физических и психических затрат, необходимых для успешной самореализации в спортивной деятельности и т.д. Тем не менее, она предлагаем обобщенную модель описания кризисов спортивной карьеры спортсмена, не претендуя при этом на ее универсальность.¹⁹¹

В предлагаемой нами модели профессиональное развитие личности представлено этапами многолетней подготовки в спорте (вертикаль). Согласно определению кризисов, переход от одной стадии (этапа) к другой порождает нормативные кризисы развития и ненормативные кризисы (горизонталь). В изложении данного вопроса мы ограничимся только описанием предварительного этапа многолетней подготовки.¹⁹²

¹⁹¹ Багадирова С.К. Изучение кризисов спортивной карьеры, как основа системы психологического сопровождения спортсменов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: материалы XXIII Междунар. науч. – практ. конф. Новосибирск, 2011. С. 361-367.

¹⁹² Там же.

Таблица 8

Модель описания кризисов карьеры спортсмена



Ведущими факторами, определяющими специфику кризисов психического развития, выступают: социальная ситуация развития, суть которой заключается в перестройке системы отношений с взрослыми и окружающим миром, смена ведущей деятельности, а также возникновением психологических новообразований. Естественно, что на этапах психического развития происходит смена социальной ситуации развития, ведущей деятельности, а также появляются центральные новообразования. Сущностные характеристики кризиса психического развития меняются в

зависимости от этапа многолетней подготовки. Например, предварительный этап многолетней подготовки дзюдоиста приходится на начало подросткового возраста. В этом возрасте кризис психического развития характеризуется тем, что социальная ситуация развития определяется как амбивалентность положения ребенка между состоянием еще не взрослого, но уже не маленького ребенка. Ведущей деятельностью здесь является социально-значимая деятельность, которая представлена учебной деятельностью, общением и общественно полезной деятельностью. В качестве основных новообразований назовем появление абстрактного мышления, переоценка ценностей, половая идентификация, появление чувства «взрослости».¹⁹³

В исследованиях Б.Г. Ананьева, была показана гетерохронность развития.¹⁹⁴ Трансформации психических способностей являются следствием возрастных изменений. Значит, правомерно считать возрастные изменения человека, порожденные его биологическим развитием, самостоятельным фактором, определяющим возрастные кризисы. Главной характеристикой подросткового возраста является биологическое созревание, которое отмечается бурным физическим развитием, совпадающим с половым созреванием. Перестройка организма начинается с изменений в эндокринной системе. Деятельность гипофиза активизируется, особенно его передней доли, гормоны, которые стимулируют рост тканей и функционирование других важнейших желез внутренней секреции (щитовидной, половых, надпочечников). Изменяется облик подростка. Развитие мускулатуры у мальчиков происходит по мужскому типу, а мягких тканей у девочек — по женскому. Перестройка моторного аппарата часто сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть собственным телом (общая неловкость, угловатость, обилие движений и недостаточная их координация). Рост различных органов и тканей предъявляет повышенные требования к деятельности сердца. Оно растет быстрее, чем кровеносные сосуды, что может стать причиной функциональных нарушений в деятельности сердечнососудистой системы и проявляться в виде сердцебиения, повышения кровяного давления, головных болей, быстрой утомляемости.¹⁹⁵

Гормоны щитовидной и половой желез являются катализаторами обмена веществ. Поскольку эндокринная и нервная системы функционально связаны между собой, подростковый возраст характеризуется, с одной стороны, бурным подъемом энергии, а с другой — повышенной чуткостью к патогенным воздействиям. Поэтому умственное и физическое переутомление, длительное нервное напряжение, аффекты, сильные

¹⁹³ Багадирова С.К. Изучение кризисов спортивной карьеры... С. 363.

¹⁹⁴ Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Т. 1. М., 1970.

¹⁹⁵ Социальные и биологические особенности в развитии личности подростка. URL: http://objectiv.narod.ru/Psychology/podrostok_2.html.

отрицательные эмоциональные переживания могут быть причинами эндокринных нарушений и функциональных расстройств нервной системы. Они проявляются в повышенной раздражительности, слабости сдерживающих механизмов, утомляемости, рассеянности, падении продуктивности в работе, в расстройстве сна.

Актуальным становится сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов феминности и маскулинности. Мальчики и девочки начинают заниматься различными видами спорта. Главную привлекательность этих занятий составляет возможность укрепления своей физической силы, приобретение облика мужчины, а у девочек стройности и гибкости. Таким образом, физические изменения играют большую роль в становлении самосознания подростков.¹⁹⁶

Однако не только нормативные кризисы профессионального становления личности сопровождают карьеру спортсмена. Возникают так называемые ненормативные кризисы. К ним относятся невротические, жизненные и критические кризисы.

Невротические кризисы обусловлены внутриличностными изменениями, которые провоцируют внутренний конфликт и приводят к рассогласованию психологической целостности индивида. Невротические кризисы широко представлены в работах фрейдистов, согласно представлениям, которых все наши невротические кризисы истоки свои обнаруживают в детстве. Они обусловлены спецификой отношений детей с взрослыми и со средой. Например, сформировавшееся в раннем детстве невротическое влечение к власти под влиянием страха, тревожности и чувства неполноценности заставляет невротика быть всегда правым, контролировать всех и всегда поступать по-своему.

Жизненные кризисы обусловлены важными для человека событиями. Для подростка это может быть развод родителей, смена спортивной школы или команды, смена местожительства и т.д., то есть это те изменения индивидуальной биографии человека, которые приводят к психической напряженности, перестройке системы социальных отношений и сознания.

Еще одна группа ненормативных кризисов представлена критическими, трагическими событиями в жизни индивида. Эти события могут нести для юного спортсмена катастрофические последствия, которые ведут за собой пересмотр жизненных ценностей, утраты смысла жизни и т.д. Эти кризисы могут быть вызваны неожиданной потерей близких, чередой спортивных неудач, тяжелыми травмами, и, как следствие этого, невозможность продолжения спортивной карьеры.¹⁹⁷

¹⁹⁶ Там же.

¹⁹⁷ Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Указ. соч. С. 202.

Рассмотренные две группы кризисов в жизни каждого человека переплетены, и когда возникает их наложение, то течение кризисов профессионального становления происходит очень остро, конфликтно. В этой ситуации встает вопрос о необходимости оказания психологической помощи спортсмену. Мы полагаем, что наиболее эффективной формой работы с кризисами является их профилактика, которая заключается в регулярном мониторинге психических состояний.

4. Проблемы ранней профессионализации в спорте

Проблема ранней профессионализации в спорте одна из самых осуждаемых проблем спортивной подготовки. О ранней профессионализации мы говорим в тех случаях, когда освоение профессионально-спортивной деятельности начинается рано. Сегодня в отдельных случаях профессионализация начинается в три года. Научная общественность и специалисты по-разному смотрят на эффекты ранней профессионализации в спорте. Отдельная группа – это мнение родителей, которые привели детей заниматься спортом. Наблюдения показывают, что большая часть родителей считает, что чем раньше начнет ребенок заниматься спортом, тем его карьера в спорте будет более успешной. Справедливость этого утверждения поддерживается теорией осознанной практики, согласно которой результативность зависит от осознанной практики. Известное правило «10 лет/ 10 000 часов» было сформулировано еще в семидесятых годах прошлого века на примере подготовки шахматистов высокой квалификации.¹⁹⁸ Современные исследования не подтверждают эту гипотезу. Не было доказано, что ранняя профессионализация способствует эффективности физического развития и развития личности юного спортсмена. Более того, было выполнено ряд исследований, где показаны отрицательные эффекты ранней профессионализации.^{199 200 201}

D.Gould (2009) обращает внимание на негативные эффекты ранней «профессионализации» детского спорта и роли родителей в этом. Автор указывает на ошибочное представление родителей о том, что интенсивные тренировки с раннего детства, являются основой их будущих побед. Более того, автор отмечает, что, не смотря на то, что родители знают о негативных эффектах ранней профессионализации, тем не менее, желали, чтобы их дети начинали интенсивные тренировки уже в юном возрасте.²⁰²

¹⁹⁸ Chase WG, Simon HA. Perception in chess. *Cognit Psychol.* 1973;4:55-81.

¹⁹⁹ Tina Watchman, Nancy L. I. Spencer 'What are you doing for your kids?' Exploring messages and Canadian parents' Decisions and perspectives in children's sport and free play//*Leisure Studies* 39(3):1-14 December 2019 DOI:10.1080/02614367.2019.1703140

²⁰⁰ Christopher A Dicesare, Alicia M Montalvo, Kim Barber Foss, Staci M Thomas Lower Extremity Biomechanics Are Altered Across Maturation in Sport-Specialized Female Adolescent Athletes//*Frontiers in Pediatrics* 7 June 2019 DOI:10.3389/fped.2019.00268

²⁰¹ Law MP, Côté J, Ericsson KA. Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: a retrospective study. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2008;5:82-103.

²⁰² Daniel Gould Early Sport Specialization: A Psychological Perspective//*Journal of Physical Education Recreation & Dance* 81(8):1-58 October 2010 DOI:10.1080/07303084.2010.10598525

Исследования К. Moesch, А.М. Elbe, М.Л. Hauge, J.M. Wikman (2011) с участием высококвалифицированных спортсменов показало, что успешные спортсмены на самом деле пришли в спорт в более позднем возрасте и меньше тренировались в детстве.²⁰³

Сказанное позволяет утверждать, что немногие спортсмены, прошедшие раннюю профессионализацию в спорте, показывают высокие результаты. Как бы не хотелось родителям и тренерам, но успешность спортсмена в юном возрасте не является залогом его успешности в более зрелом возрасте.

Ранняя профессионализация влияет на нормативное течение личностного развития, а также на социально-психологическую адаптацию детей и подростков. Спортивно одаренные дети часто проходят профессиональную подготовку в специальных школах и центрах подготовки спортсменов. Подобные центры отличаются направленностью на активное совершенствование, и, как следствие закрытостью. Жизнь детей в подобных центрах сильно отличается от жизни обычных детей. Здесь еще следует упомянуть фактор конкуренции между спортсменами, что создает дополнительное напряжение юных спортсменов. В этой ситуации у детей возрастает значимость поддержки семьей.

Успешность в спорте требует зачастую проявления крайне маскулинных форм поведения, что осложняет процесс формирования гендерной идентичности. Занимающиеся спортом мальчики испытывают на себе давление стереотипа мужественности, предполагающего обязательное достижение высокого результата. Это в свою очередь провоцирует неуверенность в себе.^{204 205} Что касается девочек, то в случае, когда они занимаются «неподходящим» для девочек видом спорта, то у них происходит снижение уровня социально-психологической адаптации, которая проявляется в виде явного либо скрытого внутреннего поло-ролевого конфликта.

Одной из самых обсуждаемых проблем ранней профессионализации является проблема развития личности в условиях физических нагрузок и стрессов. Справедливости ради отметим, что мнения авторов по данной проблеме не однозначны. Часть авторов подчеркивает, что физические нагрузки и соревновательный стресс готовят ребенка к взрослой жизни. Другая часть авторов утверждает, что ранняя профессионализация несет ряд

²⁰³ Moesch K, Elbe AM, Hauge ML, Wikman JM. Late specialization: the key to success in centimeters, grams, or seconds (cgs) sports. *Scand J Med Sci Sports*. 2011;21:e282-e290.

²⁰⁴ Горская Г.Б., Пархоменко Е.А. Социальная адаптация юных спортсменов: проблемы, условия успешности // II Международный форум «Молодежь. Наука. Олимпизм», 15–18 июня 2002 г. Юношеский спорт 21 века. М.: Советский спорт, 2002. с. 72–77

²⁰⁵ Пархоменко Е.А. Влияние ранней профессионализации на личностное и интеллектуальное развитие спортсменов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2002. с. 22

не желательных эффектов.^{206 207 208 209} По мнению авторов, ранняя профессионализация приводит к утрате мотивации занятия спортом, выгоранию и прекращению занятий спортом.

Еще одним фактором, определяющим негативизм ранней профессионализации, является перфекционизм взрослых. Давление родителей и тренеров, является для ребенка постоянным психотравмирующим фактором. Не соответствие достижений юного спортсмена и требований взрослых, увеличивает вероятность возникновения тревоги и депрессии у подростков.²¹⁰

Итак, раннее начало профессиональной карьеры в спорте еще не является залогом успешной карьеры в спорте. Выбирая для своего ребенка карьеру в спорте надо помнить и о негативных эффектах ранней профессионализации. Необходимо понимать, что раннее начало карьеры в спорте, приводит к раннему завершению спортивной карьеры. Причинами раннего ухода из спорта могут стать и психическая усталость, и интенсивность физических нагрузок, и утрата здоровья, и многие другие причины. Следует также отметить, что не однозначность влияния ранней профессионализации на личность ребенка, требует дальнейшего научного осмысления форм и средств психологического сопровождения ранней профессионализации.

4. «Двойная» карьера

Двойная карьера (англ. dual career), процесс и результат успешной реализации спортивной карьеры в сочетании с образованием и/или другой профессиональной деятельностью и развитием спортсмена в других областях, имеющих значение на разных этапах жизненного пути.²¹¹ Следовательно «двойная карьера» предполагает управление спортсменом двумя и более видами (например, спортивная и учебная) деятельностью одновременно. Однако это сопряжено с большими трудностями. Занятие спортом занимает значительную часть времени и сил спортсмена. Зачастую приходится выбирать между спортом и учебой в школе или вузе. Большое количество студентов-спортсменов хотя бы один раз за всё время обучения, задумывались о приостановлении учебной деятельности в пользу спортивных достижений.

²⁰⁶ Daniel Gould *The Professionalization of Youth Sports: It's Time to Act!* // *Clinical journal of sport medicine: official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine* 19(2):81-2 April 2009 DOI:10.1097/JSM.0b013e31819edaff

²⁰⁷ Gregory Myer, Neeru Jayanthi, John P Difiori, Avery Faigenbaum *Sport Specialization, Part I: Does Early Sports Specialization Increase Negative Outcomes and Reduce the Opportunity for Success in Young Athletes?* // *Sports Health A Multidisciplinary Approach* 7(5) August 2015 DOI:10.1177/1941738115598747

²⁰⁸ Heyman S.R. *Counselling and psychotherapy with athletes: special consideration.* // *Sport psychology* (Eds. J.R. May, M.J. Asken). N. Y.: PMA Publishing Corp, 1987.

²⁰⁹ Forrest L. Anderson, Michael Knudsen, Christopher S Ahmad, Charles Popkin *Current Trends and Impact of Early Sports Specialization in the Throwing Athlete* // *Orthopedic Clinics of North America* 51(4) August 2020 DOI:10.1016/j.ocl.2020.06.006

²¹⁰ Воликова С.В., Холмогорова А.Б., Галкина А.М. *Родительский перфекционизм - фактор развития эмоциональных нарушений у детей, обучающихся по усложненным программам* // *Вопросы психологии.* 2006. № 5. с. 23–32

²¹¹ Бочавер К. А. *Двойная карьера* // <https://bigenc.ru/c/dvoinaia-kar-era-fc3>

Проблема «двойной карьеры» отечественными исследователями в области спортивной психологии изучена не достаточно. Можно сказать, что изучение данной проблемы в нашей стране положено представителями Санкт-Петербурга и, в частности, Е.Е. Хвацкой. Наши зарубежные коллеги уже не одно десятилетие занимаются разработкой данной проблемы.

Исследованиями наших западных коллег показано, что спортсмены испытывают трудности, находясь с ситуации «двойной карьеры». Опрошенные ими спортсмены утверждали, что уделять внимание и спорту и учебе в равной степени не представляется возможным. Также исследованием установлено, что в зависимости от того, как спортсмен расставляет приоритеты между спортом и учебой, студентов-спортсменов можно разделить на три категории: студенты, занимающиеся спортом; спортсмены, пытающиеся учиться; и студенты-спортсмены, ищущие оптимальный баланс между карьерами.²¹²

Студенты-спортсмены, принадлежащие к первой категории, мечтают о высоких достижениях в спорте. Однако может произойти так, что по объективным причинам они уже не могут реализовать свою мечту в спорте и начинают больше уделять внимания своему образованию. В данной ситуации спортсмены остаются в спорте по разным причинам, в том числе из любви к своему виду спорта. Для студентов-спортсменов, принадлежащих ко второй категории, спорт является смыслом жизни, и поэтому они больше сосредоточены на своих тренировках и соревнованиях. С образованием дело обстоит так, что студент-спортсмен делает ровно столько, чтобы удержаться в вузе. Студенты-спортсмены, принадлежащие к третьей категории, пытаются установить баланс между занятием спортом и учебой в вузе, который позволяет им достигать спортивные и учебные цели.

Исследования, реализованные отечественными специалистами, показывают, что трудности совмещения спортивной и учебной деятельности можно разделить на три группы.²¹³

²¹² Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., and Lindahl, K. 2015. Searching for an optimal balance: dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychol. Sport Exerc.* 21:4–14. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.08.009

²¹³ Ильина Н. Л. Трудности реализации спортсменами двойной карьеры на этапе обучения в вузе/ Н. Л. Ильина, Е. Е. Хвацкая, Р.А. Березовская, Н. Б. Мельникова, К. И. Пузанова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153).- С.325-330.

<p>Временные и территориальные трудности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • график тренировок пересекается с графиком учёбы, необходимо выбирать; • много времени занимает передвижение по городу от места учёбы до тренировки и домой; • не хватает времени на подготовку к занятиям, самостоятельное обучение; • мало времени для отдыха; нет времени для бытовых дел.
<p>Трудности общения</p>	<ul style="list-style-type: none"> • нет понимания со стороны педагогов в вопросах альтернатив обязательного посещения занятий; • преподаватели не хотят идти на встречу, если нет индивидуального графика обучения; • нет поддержки со стороны родителей (чаще считают, что важнее учиться, или считают, что должен успевать всё); • недостаточно времени на общение с друзьями, партнерами.
<p>Когнитивные и эмоциональные трудности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ощущение, что мало времени на другие приятные дела; ощущение, что что-то не успеешь; • ощущение, что недостаточно глубоко погружаешься в изучаемый материал; • ощущение, что всё делается наполовину (учёба/спорт/отдых); ощущение, что ты хуже других из-за загруженности делами/обязанностями; • тревога не реализоваться ни в чём.

На успешное сочетание спортивной и учебной деятельности оказывают влияние ряд умений студентов – спортсменов. Это такие умения как: «умение планировать свое время», «требовательность к себе», «уверенность в себе» и «мотивация», наименее сильное – «коммуникативные навыки», «физическая форма», «спортивный опыт».²¹⁴

На основе теоретического анализа О. И. Юзовой и Е. Е. Хвацкой выделено двадцать психологических умений:²¹⁵

1.	Умение ставить цели (умение ставить конкретные позитивно ориентированные цели, привязанные к своим потребностям и времени).
2.	Умение учиться на опыте других.
3.	Умение просить (умение показать свою нужду в чем-либо).
4.	Умение составлять четкий план на день (умение распределять время), оценивая предполагаемые временные затраты (на отдельный вид деятельности).
5.	Умение принять себя.
6.	Умение рефлексировать (рефлексия потребностей, телесных ощущений, ресурсов).
7.	Умение проявлять инициативу, работать самостоятельно (самоконтроль).
8.	Умение презентовать себя.

²¹⁴ Хвацкая Е.Е. Ретроспективный подход в исследовании «двойной» карьеры у спортсменов [Текст] / Е.Е. Хвацкая, Н.Л. Ильина // Спортивный психолог. – 2018. – №1 (48). – С. 45-48.

²¹⁵ Юзова О. И. Психологические умения как фактор реализации «двойной» карьеры/ О. И. Юзова, Е. Е. Хвацкая// https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/99016/1/978-5-7996-3248-9_2021_032.pdf

9.	Умение физически расслаблять свое тело на фоне эмоционального напряжения или неопределенности.
10.	Умение высвобождать время на отдых.
11.	Умение сказать «нет» просьбам, пожеланиям или требованиям других людей (прямой отказ).
12.	Умение рисковать, быстро принимать решения.
13.	Умение четко выполнять инструкции.
14.	Умение признавать неудачу.
15.	Умение ориентироваться на достижение результата, выделять в любой ситуации потенциальные возможности и выгоды (ориентация на возможности).
16.	Умение выделять приоритетные задачи и концентрироваться на них.
17.	Умение признавать неудачу, выполнять требования, несмотря на ошибки/неудачи.
18.	Умение самостоятельно справляться с трудностями.
19.	Умение контролировать свои эмоции, выплескивать свои негативные чувства.
20.	Умение анализировать и находить пути решения в любой ситуации.

Н.Б. Стамбулова, опираясь на результаты многолетних исследований проблемы карьеры спортсмена, предлагает следующие рекомендации, направленные на решение проблем двойной карьеры.²¹⁶

1.	Ставьте реалистичные цели. Поставленные Вами цели должны быть сложными, но достижимыми. Не ставьте не достижимых целей, которые угрожают вашему психическому и физическому благополучию.
2.	Продолжайте расширять свою ресурсность, извлекая опыт из событий в вашей жизни и других людей. Этот опыт позволит правильно ориентироваться в ситуациях, сталкиваясь с проблемами двойной карьеры. Если Вашего опыта не достаточно, то консультируйтесь с людьми, мнение которых для Вас является значимым.
3.	Работайте над рациональным распределением и управлением своим временем. Составьте ежедневное расписание. Определите, какая задача дня является самой важной, и в первую очередь выделите для нее подходящее время. Затем спланируйте и другие задачи.
4.	Планируйте свою жизнь с учетом ближней (дни, недели, месяцы) и дальней (годы) перспективы. Не забывайте о том, что планирование должно быть гибким, в связи с тем, что меняются жизненные обстоятельства.

²¹⁶ Stambulova NB and Harwood C (2022) A "Dual Career": Combining Sport and Studies. Front. Young Minds// <https://kids.frontiersin.org/articles/10.3389/frym.2022.6924>

5.	Научитесь управлять стрессом. Стресс может быть хорошим, если дает вам основу для роста. Используйте хороший стресс в своих интересах, чтобы справляться со стрессом.
	Вы должны понимать, что нет по-настоящему плохих или хороших событий, происходящих с Вами. Главное, что Вы должны вынести из любого события, это некий урок, который послужит основой для Вашего личностного роста. Иногда то, что выглядит как потеря, в долгосрочной перспективе может обернуться выигрышем, или наоборот.

Литература

Основная:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.

Дополнительная:

1. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды / Б.Г. Ананьев. Т. 1. – М., 1970.
2. Багадирова, С.К. Этапы профессионализации личности в спорте / С.К. Багадирова // Физкультура и образование, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности: материалы Междунар. науч. конф., посвящ. 70- летию АГУ / под общ. ред. Я.К. Коблева, Е.Г. Вержбицкой. – Майкоп, 2010. – С. 20-25.
3. Браун, Дж. Фрейд и постфрейдисты [Электронный ресурс] / Дж. Браун. – Режим доступа: <http://www.psyinst.ru/library.php/?part=article&id=2085>
4. Зеер, Э.Ф. Эмоциональный компонент в профессиональном становлении педагога / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк // Мир психологии. – 2002. – № 4 (32). – С. 194-203.
5. Иванов, И.Б. Психологическое консультирование как средство помощи спортсменам, завершающим и завершившим спортивную карьеру: автореф. ... дис. канд. психол. наук / И.Б. Иванов. – М., 2009. – 22 с.
6. Поливанова, К.Н. Психологический анализ кризисов возрастного развития [Электронный ресурс] / К.Н. Поливанова. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/issues/1994/941/941061.htm>
7. Стамбулова, Н.Б. Кризисы спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10, – С. 13-17.
8. Сенаторова, О.Ю. Психолого-педагогические условия социальной адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру: автореф. ... дис. канд. пед. наук / О.Ю. Сенаторова. – М., 2006. – 23 с.
9. Социальные и биологические особенности в развитии личности подростка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [/http://objectiv.narod.ru/Psychology/podrostok_2.html](http://objectiv.narod.ru/Psychology/podrostok_2.html).

-
10. Хвацкая Е.Е. Ретроспективный подход в исследовании «двойной» карьеры у спортсменов [Текст] / Е.Е. Хвацкая, Н.Л. Ильина // Спортивный психолог. – 2018. – №1 (48). – С. 45-48.
 11. Хвацкая Е.Е. Обучение юных спортсменов психологическим умениям для реализации ими «двойной» карьеры / Е.Е. Хвацкая // Основные проблемы физического воспитания и спортивной подготовки. Ежегодник. – Армения: ГИФКСА, 2018. – С. 471-473.
 12. Шихвердиев, С.Н. Влияние психологической адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру, на их адаптированность к условиям / С.Н. Шихвердиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67).

Вопросы к теме.

1. Назовите этапы карьеры по Б. Г. Ананьеву.
2. Опишите особенности спортивной карьеры, выделенные Е.А. Лупекиным и О.Н. Мельниковым.
3. Назовите и охарактеризуйте этапы профессионального развития личности?
4. Охарактеризуйте семь кризисов-переходов элитарной спортивной карьеры Н. Б. Стамбуловой.
5. Дайте определение понятию «кризис» и раскройте, каковы основные элементы модели описания кризисов карьеры спортсмена?

Тема 10. Эмоциональное выгорание спортсменов: причины и последствия

1. Понятие «эмоциональное выгорание» в психологической науке
2. Понятия «перетренированность», «переутомление», «перегорание». Причины возникновения этих состояний у спортсменов
3. Профилактика и устранение «выгорания» спортсменов

1. Понятие «эмоциональное выгорание» в психологической науке

Термин «выгорание» в научный обиход был введен американской исследовательницей Кристиной Маслач (1976). К. Маслач разделяет симптомы эмоционального выгорания: физические, поведенческие и психологические.²¹⁷

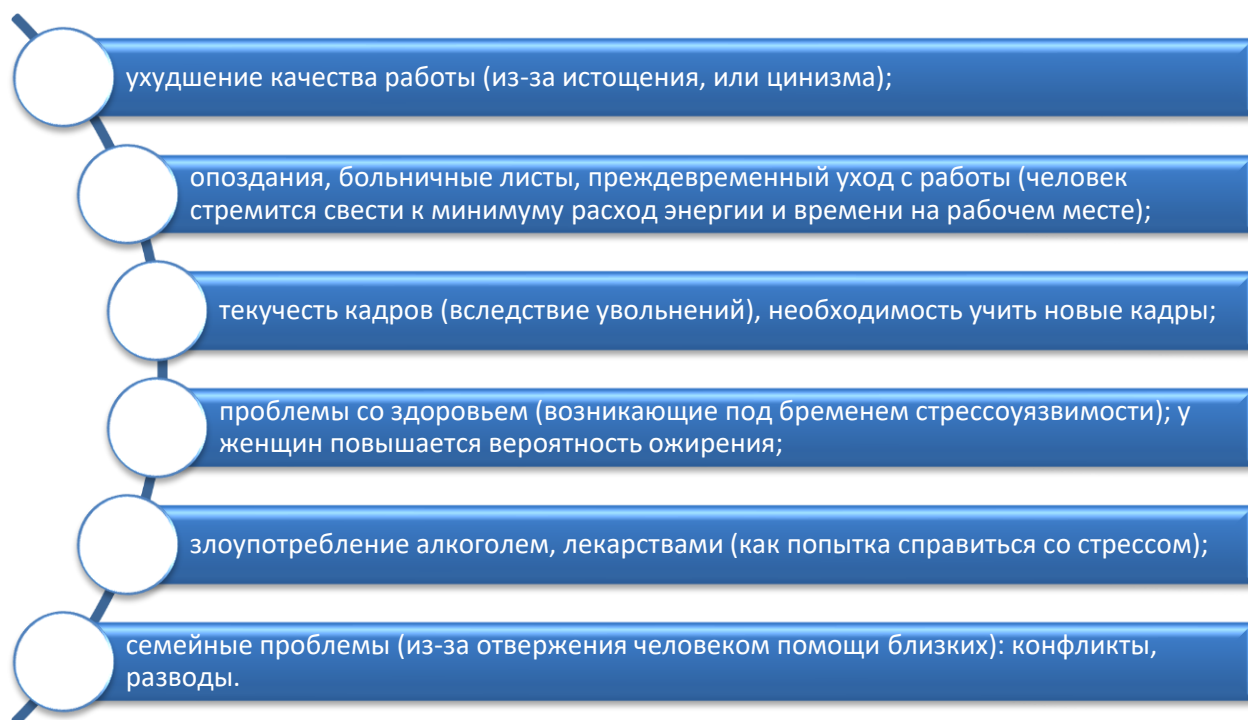
²¹⁷ Maslach C. Burnout: A social psychological analysis // The Burnout syndrome / ed. J.W. Jones. London, 1982. P. 30-53.

<p>Физические симптомы:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • усталость, чувство истощения, восприимчивость к изменениям показателей внешней среды, астенизация, частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта, избыток или недостаток веса, бессонница.
<p>Поведенческие симптомы:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • работа становится все тяжелее, а способность выполнять ослабевает; работник рано приходит на работу и остается надолго; чувство всемогущества (власти над судьбой клиента, пациента); неспособность принимать решения; дистанционирование от клиентов, пациентов и стремление к дистанционированию от коллег; завышенное чувство ответственности за пациентов; общая негативная установка на жизненные перспективы; злоупотребление алкоголем и (или) наркотиками.
<p>Психологические симптомы:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ощущения фрустрации, беспомощности и безнадежности; чувство беспокойства; ощущение скуки; снижение уровня энтузиазма; чувство обиды; чувство разочарования; неуверенность; чувство вины; чувство невостребованности; легко возникающее чувство гнева; раздражительность; подозрительность; ригидность; общая негативная установка на жизненные перспективы.

В 1990-х годах проблема профессионального выгорания стала предметом активных исследований.

Главная причина эмоционального выгорания - конфликт между ресурсами человека и требованиями, предъявляемыми к нему им самим и обществом, в результате которого возникает душевное переутомление, нарушается состояние равновесия. Симптомы эмоционального выгорания могут возникнуть у обычных людей, без каких бы то ни было патологических проблем. Исследования подтверждают, что эмоциональное выгорание является следствием профессиональных стрессов. Результатом же становятся:²¹⁸

²¹⁸ Синдром эмоционального выгорания. URL: <http://5psy.ru/karera-i-uspex/sindrom-emocionalnogo-vigoraniya.html>



2. Понятия «перетренированность», «переутомление», «перегорание». Причины возникновения этих состояний у спортсменов

Перетренированность, переутомление, перегорание, как правило, ассоциируются со снижением спортивных результатов и психологическим перенапряжением. В наиболее упрощенном виде **перетренированность** подразумевает использование тренировочных нагрузок, которые оказываются слишком интенсивными и продолжительными, чтобы спортсмены могли к ним адаптироваться, что приводит к последующему снижению спортивных результатов. В сущности, перетренированность представляет собой аномальное удлинение тренировочного процесса, результатом которого является **переутомление**. В отличие от перетренированности, ведущей к снижению спортивных результатов, целенаправленное подвержение спортсменов высокоинтенсивным тренировочным нагрузкам в большом объеме обеспечивает повышение спортивных результатов. Цель такого подхода – подготовить спортсмена таким образом, чтобы пик спортивной деятельности приходился на более поздний срок.

Н. Г. Озолин утверждает, что различие между перетренированностью и высокодозированной тренировкой определяется, главным образом, индивидуальными особенностями. Один и тот же объем тренировок может вызывать перетренированность у одного спортсмена и оказаться адекватным для другого.²¹⁹ Эти особенности необходимо учитывать при определении объема тренировочных нагрузок.

²¹⁹ Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: Астрель: АСТ, 2004. С. 217.

Кроме того, известно, что спортсмены с одинаковым уровнем способностей по-разному реагируют на стандартные режимы тренировочных нагрузок, поэтому определенный режим тренировочных нагрузок может приводить к улучшению спортивных результатов одного спортсмена, быть недостаточным для другого и отрицательно влиять на спортивные результаты третьего.

В состоянии перетренированности спортсмен более подвержен различным заболеваниям: человек становится раздражительным, появляются различные боли, увеличивается риск получения травм. Отчасти это происходит из-за нарушения техники выполнения упражнений. У перетренированности редко бывает только одна причина. Обычно их несколько, иногда они даже лежат вне тренировочного зала. Вот почему тренерам надо обсуждать со своими учениками, знать, что они делали накануне. Стресс может повлиять на тренировку, однако нельзя не отметить тот факт, что тренировочный и соревновательный стресс неодинаково действуют на разных спортсменов. Кроме того, очень часто стрессы возникают на почве взаимоотношений.

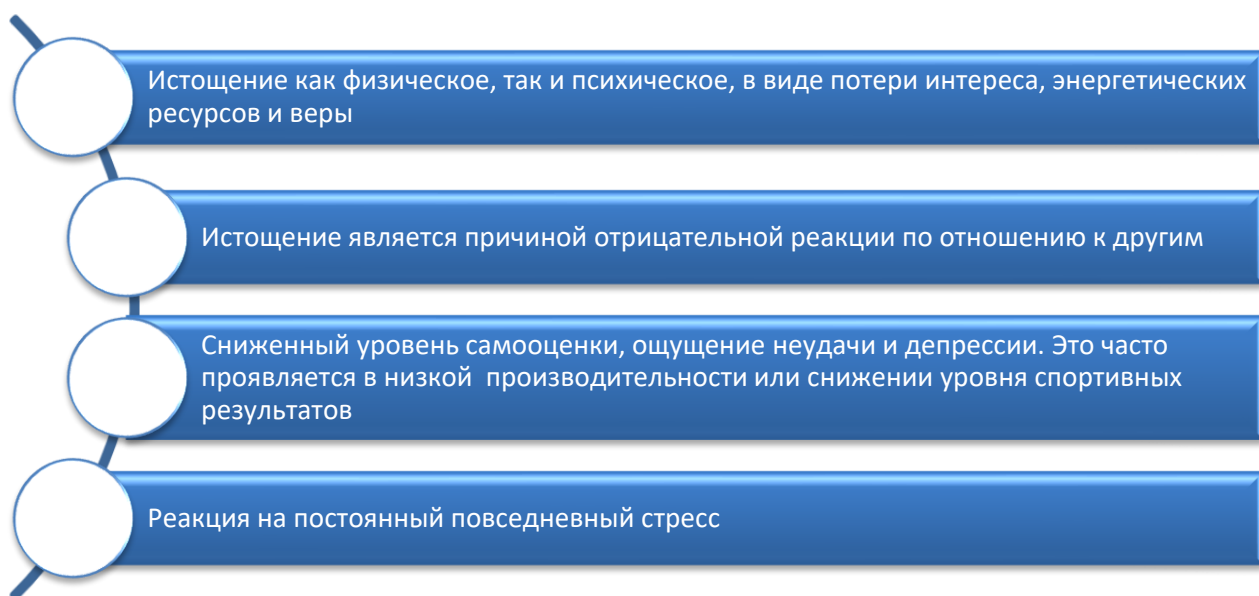
Перетренированность может быть вызвана не только внешними причинами, но и организацией самой тренировки. Многие молодые спортсмены, начинают тренироваться слишком интенсивно, чтобы получить желаемый результат, зачастую им это удается, но слишком насыщенный график тренировок может вызвать переутомление.

Переутомление обычно определяют как конечный результат **перетренированности**. Это состояние, при котором спортсмену трудно выдерживать стандартный режим тренировочных нагрузок и он не может демонстрировать результаты, которые показывал ранее. Перетренированность можно рассматривать как стимул, а переутомление – как реакцию. Хотя переутомление ассоциируется с целым рядом поведенческих расстройств, основной психологической характеристикой переутомления является депрессия. Затянувшаяся депрессия приводит к полному **«выгоранию»** спортсмена, и означает его полную неспособность к осуществлению тренировочной деятельности.

Проблема «выгорания» привлекает значительно большее внимание, чем проблема перетренированности или переутомления. «Выгорание» представляет собой сложную психофизиологическую реакцию, обусловленную частыми, иногда чрезмерными, но, как правило, малоэффективными усилиями, направленными на то, чтобы удовлетворить чрезмерные тренировочные или соревновательные потребности. «Выгорание» включает психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности в ответ на чрезмерный стресс или неудовлетворенность.

Если спортсмен «перегорел», то уход от условий стресса является неизбежным, т. к. выгорание предполагает психологическое и эмоциональное истощение.

Р. С. Уэйнберг и Д. Гоулд выделяют следующие характеристики «выгорания».²²⁰



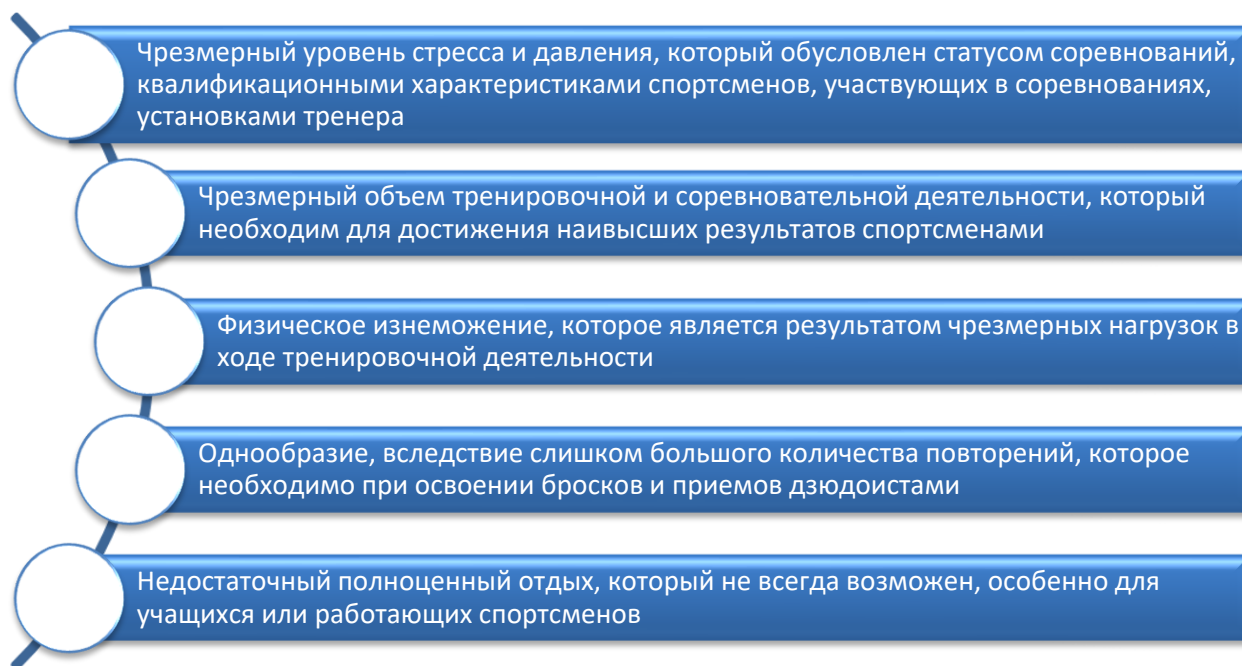
Тренировочный процесс в большинстве видов спорта длится почти круглый год, период отдыха между сезонами становится все короче. Кроме того, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, которым подвергаются некоторые спортсмены, настолько высоки, что ограничивают способность спортсмена адаптироваться. Это приводит не к улучшению, а к ухудшению спортивных результатов. Соревновательный сезон в таких видах спорта, как дзюдо, на сегодняшний день настолько длинный, что перерыв между окончанием одного и началом другого сезона стал минимальным.²²¹

В настоящее время спортсмены начинают тренироваться с раннего возраста, некоторые даже с 5 лет. Специализированный тренировочный центр является практически «домом» для юных спортсменов. Здесь они живут (как правило, без родителей), учатся и тренируются, стремясь стать олимпийскими чемпионами, профессиональными спортсменами. В этих условиях молодые спортсмены тренируются по 25-30 часов в неделю, имея совсем немного времени для отдыха. Проводя многочисленные исследования в стенах подобных заведений, Дж. Раглин и В. Морган установили, что спортсмены чаще всего указывают следующие причины перетренированности и «перегорания»:²²²

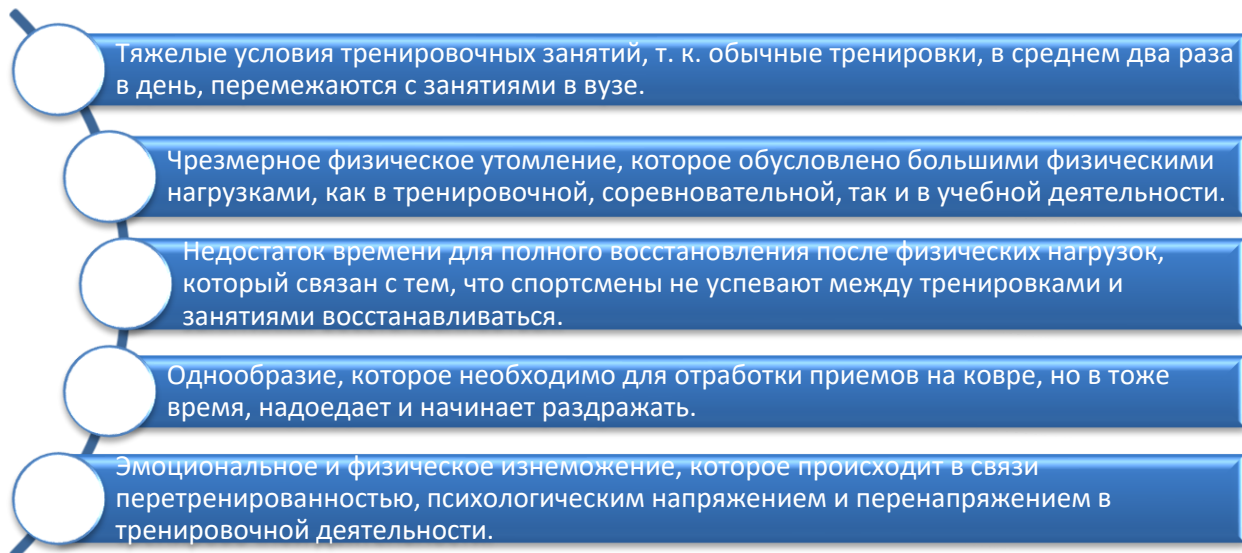
²²⁰ Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологи спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 2001. С. 269.

²²¹ Озолин Н.Г. Указ. соч.

²²² Raglin J.S., Morgan W.P. Development of a scale to measure training induced distress // Medicine and Science in Sport Exercis. 1898. N 21 suppl. 60.



Дж. Раглин и В. Морган установили, что «выгорание» испытывали 47 % спортсменов, 81 % отметили, что это состояние было наихудшей реакцией на тренировочные нагрузки. В среднем за время спортивной карьеры в вузе спортсмены 1-2 раза испытывают состояние «выгорания». Чаще всего они указывают следующие причины «выгорания»: ²²³



Таким образом, большинство испытуемых Дж. Раглина и В. Моргана испытывали состояния перетренированности и «выгорания» хотя бы раз за время спортивной карьеры, причем перетренированность превалировала. Причины перетренированности и «выгорания» часто совпадают и включают чрезмерный объем соревновательной деятельности, стресс, утомление и однообразие. Большой объем тренировочной и соревновательной деятельности, высокие тренировочные нагрузки, стресс, критические

²²³Там же.

замечания без соответствующего поощрения и т.п. могут привести к «выгоранию».

Перетренированность и «выгорание» являются по своей сути как физическим, так и психологическим явлениям. Характерными симптомами перетренированности являются физическое утомление, депрессия, психическое изнеможение, апатия, хандра и нарушение сна. Симптомами «выгорания» являются утрата интереса, отсутствие желания играть, физическое и психическое изнеможение, депрессия, повышенная тревожность.

В 90 – х годах прошлого столетия А. Хакней, С. Перлман, Дж. Новацки, проводили практическое исследование проблемы перетренированности и «выгорания». Ими были установлены основные признаки и симптомы перетренированности и выгорания.²²⁴

Перетренированность	«Выгорание»
<ul style="list-style-type: none">•Апатия•Вялость•Нарушение сна•Снижение массы тела•Повышенная чистота сердечных сокращений•Болевые ощущения в области мышц•Изменения настроения•Повышенное артериальное давление в покое•Расстройства пищеварительного тракта•Задержка восстановления после усилия•Потеря аппетита	<ul style="list-style-type: none">•Отсутствие желания играть (выступать)•Отсутствие интереса•Нарушение сна•Физическое и психическое изнеможение•Сниженный уровень самооценки•Головная боль•Нарушение настроения•Злоупотребление препаратами•Переоценка ценностей•Эмоциональная изоляция•Повышенная тревожность

В. Морганом и его коллегами было установлено, что перетренированность влияет на спортивную деятельность и психическое здоровье. С этой целью они провели опрос 400 пловцов в различные фазы тренировочного и соревновательного периода, изучая 6 переходящих эмоциональных состояний (напряжение, депрессия, гнев, утомление, энергичность и замешательство). Проанализировав данные исследований за 10-летний период, В. Морган с коллегами пришли к выводу, что с увеличением тренировочного стимула повышается степень нарушения, включало повышение степени депрессии, гнева, утомления и снижение энергичности.

С. Мерфи с коллегами изучали влияние повышенных тренировочных нагрузок на эмоциональное состояние и уровень физической активности дзюдоистов-олимпийцев. В течение 4 недель исследователи повышали объем общефизических нагрузок, а затем в течение 2 недель – объем специальных физических нагрузок. Если в первом случае они не наблюдали

²²⁴ Hackney A. C., Perlman S. N., Nowacki J.M. Psychological profiles of overtrained and stale athletes: A review // Journal of Applied Sport Psychology. 1990. N 2. P. 21-33.

увеличения степени отрицательных эмоциональных состояний, то во втором ими было обнаружено повышение уровня гнева и тревожности. Как в первом, так и во втором случае исследователи наблюдали снижение уровня физических показателей (силы и анаэробной выносливости).²²⁵

Таким образом, перетренированные и переутомленные спортсмены имеют высокую степень риска возникновения эмоционального выгорания, что может привести к снижению уровня спортивной деятельности и уходу из спорта, поэтому тренеры и преподаватели должны тщательно контролировать уровень тренировочных и соревновательных нагрузок каждого спортсмена.

3. Профилактика и устранение «выгорания» спортсменов

Приведенные далее в тексте рекомендации были сформулированы Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд.²²⁶ Они направлены на то, чтобы тренеры могли предотвратить или устранить «выгорание» спортсменов:

1. Определение краткосрочных соревновательных и тренировочных целей. Определение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую, что спортсмен находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочной цели – успех, который повышает степень самовосприимчивости. К концу сезона очень важно включать цели, доставляющие удовольствие. Например, если команда действительно хорошо поработала, тренер может сказать, что цель тренировочного занятия – просто получить удовольствие. Он может разрешить футболистам поиграть в баскетбол или предложить поиграть в свое удовольствие. Это позволит снизить монотонность и однообразие тренировочного занятия.

2. Общение. Когда тренеры, спортсмены, судьи анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность возникновения «выгорания» значительно снижается или этот процесс протекает менее выражено, поэтому рекомендуется, чтобы спортсмены, тренеры, судьи, преподаватели физического воспитания, тренеры-инструкторы делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальную поддержку. Когда вы делитесь отрицательными чувствами со своими коллегами, те могут помочь вам найти разумное решение возникшей у вас проблемы.

3. Использование «тайм-аутов». Очень важно для обеспечения психического и физического благополучия брать «тайм-аут», то есть отдыхать от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают

²²⁵ Psychological and performance concomitants of increased volume training in athletes / S.M. Murphy, S.J. Fleck , G. Dudley , R. Callister // Journal of Applied Sport Psychology. 1990. N 2. P . 34-50.

²²⁶ Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры /Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: «Олимпийская литература», 2001. С. 277-279.

во время праздников и в выходные дни. В то же время люди, занятые в области спорта, работают практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса. Миф о том, что чем больше спортсмен тренируется, тем лучше, все еще распространен в мире спорта. Вместе с тем, еженедельная тренировочная и соревновательная деятельность ведет к психическому и физическому утомлению. Снижение количества тренировочных нагрузок, а также интенсивности физических упражнений способствует психическому здоровью.

4. Овладение умениями и навыками саморегуляции. Овладение такими психологическими умениями и навыками как релаксация идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, значительно снижает уровень стресса, ведущего к «выгоранию». Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Перетренированность спортсменов, как правило, обусловлена особенностями личной жизни. Определяя реальные цели, спортсмен находит время и для спорта, и для личной жизни, что способствует предотвращению «выгорания».

5. Сохранение положительной точки зрения. Судей, например, очень легко могут вывести из равновесия критические замечания в их адрес со стороны тренеров, зрителей и игроков. Даже если судья отлично провел матч, расстроенный тренер проигравшей команды, может обвинить его в неудаче своей команды, поэтому судьям очень важно уметь сконцентрироваться на том, что их действия были правильными. Найдите людей, которые могут обеспечить социальную поддержку (в нашем примере это могут быть другие судьи) и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения относительно ваших действий.

6. Контроль последовательных эмоций. Большинство тренеров и спортсменов знают, что необходимо контролировать предсоревновательное чувство тревожности и напряжения, но мало кто обращает внимание на свои эмоции после игры. Финальный свисток не всегда устраняет сильные психологические чувства, обусловленные соревнованием. Эмоции очень часто усиливаются и находят выражение в послематчевых ссорах, стычках, пьянстве и т.д. С другой стороны, некоторые спортсмены после соревнований впадают в состояние депрессии, особенно если они проиграны.

7. Поддержание высокой спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс оказывает воздействие на организм человека, потому очень важно поддерживать высокую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или чрезмерное снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома «выгорания».

8. Постоянное стремление к победе и круглогодичный цикл тренировочной и соревновательной деятельности – главные причины перетренированности и «выгорания» спортсменов. Только недавно ученые стали тщательно изучать эти две проблемы. Перетренированность представляет собой чрезмерное удлинение тренировочного процесса, характеризующееся слишком высокими физическими нагрузками, к которым спортсмен не в состоянии адаптироваться. Конечным результатом перетренированности является переутомление – состояние, при котором спортсмен не в состоянии следовать стандартному режиму тренировочных занятий, что приводит к ухудшению спортивных результатов. «Выгорание» представляет собой психофизиологическую реакцию уклонения от чрезмерно высоких тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности. Чрезмерное давление на спортсмена и высокие физические нагрузки, однообразие и физическое изнеможение – характерные причины возникновения состояния «выгорания».

Литература

Основная:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.

Дополнительная:

3. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти; Пер. с англ. Ю.Л. Ханина. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2004. – 863 с.
5. Синдром эмоционального выгорания. URL: <http://5psy.ru/karera-i-uspex/sindrom-emocionalnogo-vigoraniya.html>
6. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 334 с.
7. Maslach, C. Burnout: A social psychological analysis // The Burnout syndrome / ed. J.W. Jones. London, 1982. P. 30–53.

Вопросы к теме.

1. Укажите симптомы эмоционального выгорания по К. Маслач.
2. Каковы причины возникновения перетренированности?
3. Назовите причины возникновения переутомления.
4. Опишите причины и характеристики эмоционального выгорания спортсменов.
5. Каковы рекомендации по организации профилактики и устранения «выгорания» спортсменов?

Тема 11. Гендерные различия в спорте

1. Понятия «пол» и «гендер»
2. Гендерные различия мужчин и женщин, занимающихся спортом
3. Гендерное разнообразие в спорте: ретроспективный анализ и современность.

1. Понятия «пол» и «гендер»

Разделение людей на мужчин и женщин является центральной установкой восприятия нами себя и окружающих.²²⁷ На обыденном уровне рассуждений многие убеждены в том, что психологические различия между мужчинами и женщинами связаны с генетическими, анатомическими и физиологическими особенностями мужского и женского организма. Однако факт телесного несходства мужчин и женщин еще не говорит о том, что именно отсюда происходят и все наблюдаемые различия между ними, включая психологические. Ведь биологические различия имеют и социокультурный контекст, определяющий, какие личностные и поведенческие характеристики в данное время и в данном обществе ожидаются от мужчины, а какие – от женщины, какие характеристики считаются людьми важными для мужчины, а какие – для женщины. Да и то, как мы воспринимаем биологические различия между полами, тоже определяется культурными факторами.

Как указывает французский историк Т. Лакер, в Европе до XVII в. базовыми отличительными признаками понятий «мужчина» и «женщина» считались социальный статус индивида и исполняемые им социокультурные роли, а не анатомо–физиологические особенности.²²⁸ Телесное несходство мужчин и женщин не ставилось под сомнение, однако суть различий между ними люди усматривали отнюдь не в биологии.

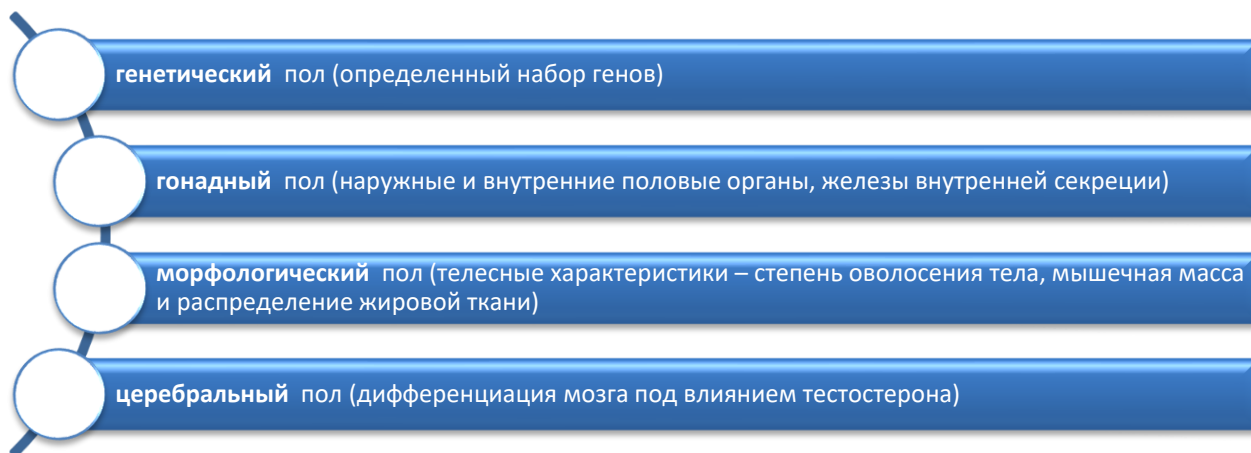
Мировоззренческие сдвиги в европейском сознании, произошедшие в эпоху Возрождения. К XIX в. вопрос о сексуальных различиях между мужчинами и женщинами был подменен вопросом о репродуктивных функциях организма, что, в конечном счете, привело к возникновению в европейской культуре двуполой модели человека, в которой мужское и женское представляли собой два антагонистических полюса. Новая модель позволяла рассматривать социально обусловленные сексуальные различия в поведении личности как биологически детерминированные, возникающие на основе неодинакового анатомического, клеточного строения, эндокринных, психофизиологических и иных телесных функций. Так в европейском сознании

²²⁷ Берн Ш. Гендерная психология. СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. 320 с.

²²⁸ Laqueur T. *Making sex: Body and gender from the Greeks to Freud*. Cambridge: Harvard University Press, 1992. 336 p.

утвердилось представление о том, что пол человека является биологическим феноменом и что полов у человека только два.

Г. Келли утверждает, что с точки же зрения современного биологического знания **пол** человека имеет многоуровневую организацию:²²⁹



Только на уровне гонадного пола, а точнее, на уровне генитальной подсистемы мы можем говорить о четком делении на две противоположные формы половой организации – мужские и женские половые органы, выполняющие разные функции в процессе размножения (репродуктивные функции), поэтому обоснованность жесткого разделения людей на два пола может быть поставлена под сомнение.



Фото женщин - спортсменок начала 20-го века²³⁰

Однако в сознании большинства людей присутствует редко осознаваемая познавательная установка на то, что почему-то именно гениталии являются основным критерием и начальной точкой отсчета при оценке всех составляющих биологического пола. Получается, что различием репродуктивных функций тела люди пытаются объяснить наличие психологических и социальных различий между мужчинами и женщинами.

В действительности же биологические (половые) признаки определяют не столько психологические различия, сколько уровень психической (психофизиологической) активности организма, имеющего мужские или женские гениталии.

²²⁹ Келли Г. Основы современной сексологии. СПб.: Питер, 2000. 896 с.

²³⁰ URL: <http://onua.com.ua/15908-retro-sportsmenki-14-foto.html>

С биологическими факторами связаны двигательная подвижность, возможности применения мышечной силы в том или ином виде деятельности, возбудимость нервных процессов, скорость психофизиологических реакций и т. п. Биологически обусловленная активность психофизиологических процессов всегда получает социокультурную и личностную интерпретацию, связанную с тем, в каком социальном контексте развиваются и реализуются эти биологические (половые) особенности. В социально–психологическом плане различные аспекты биологического пола личности связаны с процессом социального восприятия, с системой социальных отношений, возникающих на основе любого из аспектов сексуальности. Реализация личности в сексуальной сфере определяется мотивами, целями, ценностными ориентациями и предоставленными обществом и культурой средствами реализации природных (половых) возможностей в тех или иных поступках.

Кроме того, личность мужчины и женщины в психологическом смысле характеризуется качествами, приобретаемыми и реализующимися в процессе общения, социального взаимодействия в контексте межличностных и общественных отношений. Для того, чтобы адекватно понять природу и происхождение психологических различий между мужчинами и женщинами, мы должны учитывать это обстоятельство. Поскольку в поведении человека биологические и социальные характеристики тесно переплетены, мы никогда не можем со стопроцентной убежденностью утверждать, что различия, обнаруживаемые в мужском и женском поведении, имеют однозначно биологическое происхождение. Для прояснения биологических и социально–психологических аспектов мужского и женского поведения американский психолог Р. Столлер в конце 1960–х гг. предложил понятийно разделить человеческую сексуальность по двум аспектам: биологическому, за которым он предложил закрепить термин «пол», и социальному, за которым он предложил закрепить термин «гендер».²³¹

Быть мужчиной или женщиной в психологическом плане означает субъективную уверенность в том, что каждый представитель того или иного биологического пола обладает специфическими личностными и поведенческими характеристиками, соответствующими этому полу. Следовательно, пол в социальном взаимодействии выступает, прежде всего, как когнитивная схема – обусловленные культурой представления о том, какие личностные признаки свойственны людям того или иного пола. К такому выводу пришли американские социальные психологи С. Кесслер и У. Маккенна.

Когда речь заходит о психологическом анализе и исследовании гендерных характеристик личности, характеристики биологической

²³¹ Stoller R.J. Sex and gender: On the Development of Masculinity and Femininity. N. Y.: Science House, 1968. 226 p.

активности нередко смешивают с поведением в социально–психологическом смысле. Смешение половых и гендерных характеристик приводит к тому, что к характеристикам мужественности и женственности одновременно относят и психофизиологические, и социокультурные аспекты психологических различий. Тогда как в ситуациях реального взаимодействия между собой люди редко связывают биологические особенности своего организма с гендерными характеристиками. На смешении половых и гендерных различий часто строится критика гендерного подхода к объяснению поведения людей.

В психологии механизмы социального конструирования гендера нередко сводятся к процессу социализации. Соответственно гендерные исследования превращаются в поиск половых различий, возникающих в процессе социализации. Однако представление о социальном конструировании гендера существенно отличается от классической теории половой социализации, разработанной в рамках полоролевого подхода Т. Парсонса, Р. Бейлза и М. Комаровски. В социально–конструктивистской методологии подчеркивается активность личности в создании гендерных отношений в процессе общения и взаимодействия людей, а не простое усвоение и воспроизводство социальных норм.²³²

Одной из первых по социальным проблемам личности в спорте была книга Р. Мартенса «Социальная психология и спорт» (1975). В ней проблеме социализации личности в спорте посвящено несколько глав. Р. Мартенс обращает внимание на такие факторы социализации как культура (этническая), семья, ровесники, школа, социальный статус, однако ничего не говорит о гендерной социализации в спорте, что не удивляет. Дело в том, что в научные исследования в спорте для мужчин вкладывалось гораздо больше денег, нежели для женщин. И вообще, долгое время женский спорт серьезно не воспринимался. Переломными в этом смысле оказались 70-е – 80-е годы прошлого столетия, когда количество занимающихся спортом женщин выросло в разы, и женщины стали осваивать так называемые «мужские виды» такие как дзюдо, тяжелая атлетика и т.д. Не смотря на то, что количество женщин - участниц соревнований мирового уровня растет, традиционным является представление о том, что мужчины более активно занимаются спортом, чем женщины. По данным В. А. Панкова, в развитых странах количество женщин, занимающихся спортом, составляет 10-15 %, в России — только 1-3 %, в то время как общее число занимающихся спортом — около 10 %.²³³

Кроме того, нельзя сказать, что также интенсивно увеличивается количество исследований, посвященных гендерным проблемам спорта. В нашей стране широкомасштабных исследований не проводилось. На западе,

²³² Клецина И.С. Гендерная социализация: учеб. пособие. СПб., 1998.

²³³ Панков В.А. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни женщин // Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 20-22.

наоборот, за последние двадцать пять лет было осуществлено много исследований. Большинство изысканий приходится на 90-е годы, когда не замечать данную проблему стало уже нельзя. Учеными М. Эллисон, С. Бэм, Д. Джилл, М. Хорнер, К. Жаклин, Э. Маккоби и другими было осуществлено большое количество исследований. Однако, осуществленные исследования не отвечают, а, наоборот, вызывают массу вопросов, связанных с решением проблем гендерной социализации в спорте. Данные исследования являются, в основном, констатирующими и не содержат никаких рекомендаций по организации работы с разновозрастными и разнополыми группами, особенно в так называемых «мужских видах» спорта.

2. Гендерные различия мужчин и женщин, занимающихся спортом

Н. Б. Стамбулова (1999), исследуя различия спортивной карьеры мужчин и женщин установила, что для женщин, по сравнению с мужчинами, характерны более раннее ее начало, достижение кульминации и прекращение активными занятиями спортом.²³⁴ Спортивная карьера у женщин короче, чем у мужчин. Об этом, в частности, свидетельствуют данные, полученные при опросе спортсменок (Л. И. Лубышева, 2000): 60% начали заниматься спортом в возрасте до 10 лет и только 3,5 % опрошенных пришли в спорт в 15 лет и старше. К 20 годам закончили спортивную карьеру около половины спортсменок.²³⁵

Женщины раньше начинают воспринимать спорт серьезно, пытаются достичь определенных целей. Они больше озабочены отсутствием стабильности в выступлениях, распределением сил на весь соревновательный сезон и психологической подготовкой к стартам. Они больше уделяют внимания формированию индивидуального стиля деятельности. Отношения с тренером для них субъективно важнее, чем отношения с подругами по команде. Женщины более успешно сочетают занятия спортом с другими видами деятельности, в частности с учебой, более оптимистично относятся к окончанию своей спортивной карьеры, быстрее адаптируются к новой жизни после ухода из спорта.

Мужчины приходят в спорт позднее, дольше воспринимают занятия спортом как развлечение или игру. Они чаще пробуют себя в разных видах спорта, пока не остановятся на каком-то конкретном спортивном занятии. Мужчины лучше ладят с тренером, но отношения с товарищами по команде оказываются для них все-таки важнее. В то же время они больше ориентированы на успех в спорте и ради этого сильнее ограничивают себя в других сферах жизни, особенно на этапах кульминации и финиша спортивной

²³⁴ Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: автореф. дис. д--ра психол наук. СПб., 1999.

²³⁵ Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект // Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 13-16.

карьеры. После ухода из спорта к новой жизни адаптируются труднее, чем женщины.

Осуществленные Н. Л. Ильиной (1998) исследования показывают,²³⁶ что основными мотивами ухода из спорта у мужчин являются финансовые затруднения, у женщин — вступление в брак и рождение ребенка (а по данным Л. И. Лубышевой — травмы, болезни, спортивные неудачи, неспособность выдерживать высокие нагрузки, разочарование в спорте и желание получить образование и выйти замуж).²³⁷



Елена Исинбаева признана лучшей легкоатлеткой Европы 2008 года²³⁸

Е. П. Ильин и его сотрудники обследовали несколько сот спортсменов высокого класса и выявили, что у женщин, выступающих в игровых видах спорта, высокий нейротизм встречается значительно чаще, чем у мужчин, представителей тех же видов спорта (соответственно 34 и 12 %). Низкий нейротизм чаще встречается у спортсменов, чем у спортсменок (соответственно 34 и 13 %). Впрочем, это может быть не связано с занятиями спортом, а лишь подтверждает тот факт, что у женщин нейротизм выше, чем у мужчин.²³⁹

По данным Е. А. Пархоменко (2001), у младших и старших подростково-спортсменов имеется разница по социально-психологической адаптированности между представителями мужского и женского пола. У мужчин имеется превосходство по большинству параметров — самопрятию, эмоциональной комфортности, интернальности и др. Между мальчиками и девочками, не занимающимися спортом, такая разница невелика и по ряду показателей (самопрятие и доминирование) она в пользу девочек.²⁴⁰

Н. С. Цикунова (2001) выявила, что у девочек, только что начавших обучение тхэквандо, по сравнению с мальчиками более выражены смелость, решительность, тяга к риску и острым ощущениям (фактор Н, по Кеттеллу). У них же выше эмоциональная устойчивость (фактор С), общительность (фактор А), однако ниже, чем у мальчиков, самоконтроль (фактор Q₃). Девочки на начальной стадии обучения были более успешными.²⁴¹

²³⁶ Ильина Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры: автореф. дис. ...

²³⁷ Лубышева Л.И. Указ. соч. С. 13-16.

²³⁸ URL: <http://newsland.com/index/news>

²³⁹ Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины ...

²⁴⁰ Пархоменко Е.А. Влияние ранней профессионализации на личностное развитие подростков // Психология XXI века: тез. Междунар. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. С. 205-207.

²⁴¹ Цикунова Н.С. Гендерный анализ особенностей детей, увлекающихся восточными единоборствами // Психология XXI века: тез. Междунар. межвуз. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. С. 262.

По данным Ю. В. Краева и В. Б. Мяконькова (1998), у спортсменок, занимающихся борьбой дзюдо, нет значимых различий в агрессивности по сравнению с мужчинами (хотя в ряде исследований указывается на повышение уровня тестостерона и снижение эстрогенов при занятиях этим видом борьбы, т. е. усиление маскулинности), а среди занимающихся айкидо имеется тенденция к большей агрессии женщин. Некоторые авторы высказывают мнение, что дзюдо оказывает отрицательное влияние на здоровье женщин.²⁴²

По данным Л. И. Лубышевой (2000), 45 % опрошенных спортсменок отрицают у себя агрессивность и жестокость, однако 5 % считают, что спортивная деятельность способствовала формированию у них агрессивности, а 7,8 % сказали о появлении в их поведении жестокости, которую связывают с занятиями спортом.²⁴³

Исследованиями Е. П. Ильина было установлено, что большинство спортсменок отмечают положительное влияние спорта на формирование их характера. Они стали более коммуникабельными, собранными и дисциплинированными, у них появилась целеустремленность. Спортсменки отметили также, что спортивная деятельность сформировала у них стремление к лидерству. В то же время быть лидером в семье изъявила желание только половина опрошенных спортсменок. Шестьдесят четыре процента опрошенных заявили, что они под влиянием занятий спортом стали стройнее и выглядят замечательно. В то же время 8 % считали, что их вес стал выше нормы, а 14 % заметили наличие диспропорций в своем телосложении. Особенно это касается баскетболисток, пловчих и конькобежек. Были удовлетворены своей женственностью 66 % спортсменок, треть заявили, что их женственность нуждается в коррекции, а 3,5 % спортсменок посчитали, что они вообще обделены этим качеством. Восемьдесят семь процентов опрошенных спортсменок полагали, что они привлекательны для мужчин. Эти данные свидетельствуют о том, что большинство спортсменок чувствуют себя в качестве представительниц «слабого» пола весьма комфортно, даже те, кто имеет высокий рост (как, в частности, баскетболистки).²⁴⁴

В исследованиях А. С. Дамадаевой показано, что спортивная специализация накладывает отпечаток на половую дифференциацию спортсменов в сфере мотивации спортивной деятельности. Причем существенной переменной, способствующей формированию мотивов занятий спортом, является спортивная специализация. Маскулинные виды спорта

²⁴² Краев Ю.В., Мяконьков В.Б. Проявление агрессии у спортсменов в разных видах спорта // Психология и педагогика — новая интеграция: материалы 24 науч. конф. СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 1998. С. 33-35.

²⁴³ Лубышева Л.И. Указ. соч. С. 13-16.

²⁴⁴ Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология ... С. 73.

способствуют формированию «мужской» модели мотивации у спортсменов обоего пола.²⁴⁵

Е. Е. Хвацкая (1997) выявила половые различия в мотивации на начальном этапе спортивной карьеры. Для мальчиков характерен более высокий уровень притязаний и преобладание ориентации на успех. У девочек более выражены познавательные мотивы и ориентация на овладение знаниями и умениями.²⁴⁶

В исследованиях А. В. Шаболтас было установлено, у юношей мотивами занятий спортом являются компоненты долженствования — социально-моральный и гражданско-патриотический, а у девушек эмоциональные компоненты — удовольствие, социально-эмоциональный компонент.²⁴⁷

И. И. Щербаков тоже выявил различия в мотивах занятий физическими упражнениями взрослых мужчин и женщин (табл.10). Как видно из таблицы, для женщин более значимо укрепление с помощью физических упражнений здоровья, а для мужчин — спортивное совершенствование.²⁴⁸

Таблица 10

Мотивы занятий физической культурой, процент случаев

Пол	Укрепление здоровья и физическое совершенствование	Культурно-развлекательный мотив	Мотив спортивного совершенствования
Мужчины	60,9	24,3	14,9
Женщины	72,8	21,1	5,3

В ряде видов спорта лица женского пола достигают высоких спортивных результатов раньше, чем лица мужского пола. Н. Ж. Булгакова и И. Е. Милованова (1975)²⁴⁹ приводят данные о возрасте мастеров спорта СССР, финалистов и участников XX Олимпийских игр по плаванию. Независимо от длины дистанции и способа плавания возраст женщин-спортсменок был существенно меньше возраста мужчин-спортсменов. По данным, приведенным в работе С. Б. Тихвинского с соавторами (1971),²⁵⁰ следует, что девочки выполняют нормативы первого разряда и кандидатов в мастера спорта по плаванию на 1-1,5 года раньше, чем мальчики. Это, конечно, не означает, что мальчики плывут медленнее, чем девочки, как раз наоборот. Но это означает, что девочки быстрее подходят к своим предельным

²⁴⁵ Дамадаева А.С. Гендерные аспекты спортивной мотивации// Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта.- 12(70), 2011.- С. 58-63.

²⁴⁶ Хвацкая Е.Е. Указ. соч. С. 286-288.

²⁴⁷ Шаболтас А.В. Указ. соч.

²⁴⁸ Щербаков И.И. Указ. соч. С. 34-36.

²⁴⁹ Булгакова Н.Ж., Милованова И.Е. Специализация в плавании и оптимальный возраст для достижения высоких результатов // Теория и практика физической культуры. 1975. № 5. С. 55-58.

²⁵⁰ Тихвинский С.Б., Бобко Я.Н., Евсеева Е.В., Красиков А.Ф. Физическая работоспособность юных пловцов 8-15 лет // Теория и практика физической культуры. 1971. № 7. С. 33-36.

возможностям, поскольку разрядные нормативы, пусть и не совсем точно, соотносятся с рекордными достижениями данной страны.

Еще более разительно различие в возрасте девушек и юношей-членов сборной страны по спортивной гимнастике. Состав женской команды ограничивается в основном возрастом 14-17 лет, в то время как мужская сборная имеет возраст 17 лет и старше.

Все сказанное не столько дает ответы на затронутые вопросы, сколько фокусирует на них внимание как на проблемах, требующих, неотложного решения и тем самым приглашает к дискуссии. Подлинное движение за женскую эмансипацию не предполагает, конечно, ни ущемления права мужчин на избирательное культивирование видов деятельности, в наибольшей мере соответствующих их природным возможностям, в частности в спорте, ни игнорирование женских природных особенностей, которые проявляются и в спорте.

Подводя итог, отметим, что осуществленные исследования показывают, что гендерная дифференциация спортсменов ниже по сравнению с людьми, не занимающимся спортом. Это означает, что в среде профессиональных спортсменов существенных гендерных различий не обнаружено.²⁵¹ Более того, нельзя не согласиться с авторами, которые утверждают, что в спорте более адаптивными оказываются маскулинные модели поведения, не зависимо от пола спортсмена.^{252 253}

3. Гендерное разнообразие в спорте: ретроспективный анализ и современность

Сегодня в современном спорте часто происходят гендерные скандалы. Однако эта проблема не является новой. Она имеет уже почти вековую историю. Последний такой скандал произошел на летних Олимпийских играх, прошедших летом 2024 году. Скандал разгорелся вокруг представительниц Алжира Иман Хелиф и Тайваня Линь Юйтин. Ранее обе спортсменки не прошли гендерные тесты Международной боксерской ассоциации (IBA) и



Иман Хелиф²⁵⁴

²⁵¹ Родоманова, С.С. Социально-педагогические проблемы гендерных отношений в спорте : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Родоманова С.С. ; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2008. - 25 с.

²⁵² Горская, Г.Б. Развитие субъектных свойств личности в условиях спортивной деятельности / Г. Б. Горская // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 8. - С. 47-49.

²⁵³ Пархоменко, Е.А. Влияние ранней профессионализации на личностное и интеллектуальное развитие спортсменов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Пархоменко Е.А. ; Кубанский гос. ин-т физ. культуры. - Краснодар, 2002. - 22 с.

²⁵⁴ МОК предложили определиться с участием мужчин в женских соревнованиях// <https://www.sportmk.ru/sports/2024/11/15/mok-predlozhili-opredelitsya-s-uchastiem-muzhchin-v-zhenskikh-sorevnovaniyakh.html>

были лишены права выступать в ее соревнованиях. Сам скандал возник после того, как в начале боя 1/8 финала в категории до 66 кг против Иман Хелиф от его продолжения отказалась итальянская спортсменка Анджела Карини. Несмотря на скандал, на спортивной карьере скандал никак не сказался. Она намерена перейти в профессиональный бокс, и *хочет, чтобы ее «история успеха» послужила примером для других девушек.*



Дора Ратъен (1918-2008)²⁵⁵

Первым случаем, участия мужчины в женских соревнованиях, было участие Доры Ратъен в Олимпийских играх. Немецкая команда плохо выступила на Олимпиаде в Лос-Анджелесе 1932 года. Следующие игры должны были проходить в Берлине в 1936 году. Именно тогда было принято решение создать команду женщин-

атлетов из юношей, чтобы они защищали честь Третьего Рейха.

В то время никаких тестов на гендер не было. На той Олимпиаде немцы выиграли неофициальный командный зачет. Дора говорила низким мужским голосом, и выглядела соответственно. После Олимпийских игр в Берлине, она успешно продолжала свою карьеру. В 1938 году Ратъен смогла выиграть первенство Европы, поставив новый мировой рекорд. Однако возвращаясь, домой после чемпионата Европы, Дора была обследована прямо на вокзале. Через много лет Дора, оказалась Германом, который по ее признанию был мужчиной всегда. А участвовать в соревнованиях как женщина его заставили нацисты, чтобы подкрепить авторитет страны.

Толкательница ядра немецкая спортсменка Хайди Кригер стала жертвой стероидов, которые получала от врачей команды. С шестнадцати лет тренер стал давать ей стимулирующий коктейль, что привело к быстрому росту мышечной массы, а на ее теле стали расти волосы. Толкательница ядра в 1986 году выиграла чемпионат Европы, в 1990 году завершила свою карьеру, так как находилась в депрессии и даже попыталась покончить с

²⁵⁵ Дора Ратъен. Пожить жизнью женщины и мужчины// <https://m.sports.ru/athletics/person/heinrich-ratjen/posts/>

собой. Когда Хайди поняла, что в ней уже больше мужского, она сделала операцию по смене пола, она стала Андреасом.

Советские сестры-легкоатлетки ворвались в элиту мирового спорта. Тамару и Ирину Пресс в западных газетах называли «братья Пресс». В 1960 году на Олимпиаде в Риме Ирина выиграла золото в забеге на 800 метров с барьерами, а Тамара выиграла соревнование по толканию ядра. На Олимпиаде 1964 года в Токио Ирина выиграла пятиборье, а Тамара дальше всех метнула диск. Спортсменки готовились к Олимпийским играм в Мехико в 1968 году. Однако, когда стало ясно, что все участники будут проходить тест на гендерную принадлежность, сестры отказались

участвовать в играх. Официальной причиной окончания их спортивной карьеры было объявлено проблемы со здоровьем. Еще в 1964 году Международный олимпийский комитет, а если быть точнее, то врачи посчитали сестер гермафродитами.



Хайди Кригер (род. 1966)²⁵⁶



Кастер Семеня²⁵⁷

Прошедший в августе 2009 года в Берлине Чемпионат мира по легкой атлетике привлек внимание болельщиков и прессы тем, что в забеге на 800 метров победила семнадцатилетняя спортсменка из ЮАР Кастер Семеня. Официально гендерный тест показал, что Семеня все же женщина. Через пару дней африканские таблоиды уже писали о свадьбе. Оказалось, Семеня, сделала предложение выйти замуж бегунье Вайолет Расеболе. Теперь карьера 23-летней бегуньи под угрозой.

²⁵⁶ Почему спортсменки ГДР были сильнее мужчин

https://weekend.rambler.ru/people/42957988/?utm_content=weekend_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink

²⁵⁷ Runner Caster Semenya Looks a Lot More Feminine Than She Did in 2009// <https://www.theatlantic.com/culture/archive/2012/06/runner-caster-semenya-looks-lot-more-feminine-she-did-2009/327016/>

Сегодня разгорается спор об участии трансгендеров в женских соревнованиях. Многие политики, врачи, международные федерации выступают против участия трансгендеров в соревнованиях всех рангов.

Международный олимпийский комитет (МОК) опубликовал рекомендации для международных федераций по вопросу трансгендеров и спортсменов, которые заявляют противоположную своему полу гендерную идентичность.²⁵⁸

Подробно с рекомендациями МОК можно ознакомиться по ссылке. Но, тем не менее, сегодня это рекомендации МОК, а завтра к ним могут прислушаться и федерации, что существенно изменит спорт, а в особенности, женский спорт.

Сегодня пока нет однозначного ответа по проблеме участия трансгендеров в соревнованиях. На сегодняшний день вновь обращенным женщинам для участия в соревновании предлагается снизить уровень тестостерона. Однако есть уже примеры участия трансгендеров в крупных международных соревнованиях. Так, например 2020 году в Токио проходили летние Олимпийские игры. Первым трансгендером вступившим на этих Олимпийских играх стала новозеландка Лорел Хаббард. Высоких результатов на Олимпиаде спортсменка не показала.

Международные спортивные федерации пока не спешат открыть путь к соревнованиям трансгендерам. Однако уже есть международные федерации, которые допускают участие в соревнованиях спортсменов с высоким уровнем тестостерона.



Лорел Хаббард²⁵⁹

Это такие организации как международная федерация легкой атлетики, международный союз велосипедистов, Международная федерация футбола и другие спортивные организации.

Справедливости ради отметим, есть федерации, которые придерживаются иных взглядов. Так, например, Международный совет регби запретил трансгендерам выступать в женских соревнованиях.

²⁵⁸ Манифест МОК по трансгендерам: эти 10 принципов – революция в мировом спорте// <https://www.sports.ru/athletics/blogs/2987160>.

²⁵⁹ Transgender weightlifter wins silver medal after social media abuse// <https://ca.sports.yahoo.com/news/transgender-weightlifter-wins-silver-medal-social-media-abuse-161031998.html>

Международная федерация плавания ужесточила условия участия в женских заплывах трансгендеров.

Внятное единство относительно трансгендеров демонстрируют медики. Медицинские эксперты обращают внимание на то, что Международный олимпийский комитет сосредоточен на соблюдении прав и инклюзивности, забывая при этом о научных фактах. Эксперты предупреждают чиновников, что складывающаяся ситуация приведет к нечестной конкуренции и нарушению одного из основополагающих принципов олимпизма Олимпийской хартии - принцип честной игры (fair play).

Литература

Основная:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.

Дополнительная:

3. Багадирова, С.К. Андрогиния как особенность гендерной идентичности современной молодежи (на примере студентов, занимающихся дзюдо и не занимающихся спортом) / С.К. Багадирова // Наука. Образование. Молодежь: материалы VII Междунар. науч. конф. молодых ученых, посвящ. 70 –летию Адыгейского государственного университета, 4-5 февраль 2010 г. Т. I. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2010. – С. 251-254.
4. Булгакова, Н.Ж. Специализация в плавании и оптимальный возраст для достижения высоких результатов / Н.Ж. Булгакова, И.Е. Милованова // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 5. – С. 55-58.
5. Краев, Ю.В. Проявление агрессии у спортсменов в разных видах спорта / Ю.В. Краев, В.Б. Мяконьков // Психология и педагогика — новая интеграция: материалы 24 науч. конф. СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1998. – С. 33-35.
6. Лубышева, Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 13-16.
7. Мартенс, Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартенс. – М, 1979. – 176 с.
8. Пархоменко, Е.А. Влияние ранней профессионализации на личностное развитие подростков / Е.А. Пархоменко // Психология XXI века. Тезисы Международной научно-практической конференции студентов и аспирантов. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. – С. 205-207.
9. Панков, В.А. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни женщин/ В.А. Панков // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 20-22.

-
10. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Н.Б. Стамбулова. – СПб., 1999.
 11. Физическая работоспособность юных пловцов 8-15 лет / С.Б. Тихвинский [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 7. – С. 33-36.
 12. Хвацкая, Е.Е. Психологическое содержание кризиса начала спортивной специализации и психологическое сопровождение начального этапа спортивной карьеры / Е.Е. Хвацкая // Ананьевские чтения-97: тез. науч.-практ. конф. – СПб., 1997. – С. 286-288.
 13. Цикунова, Н.С. Гендерный анализ особенностей детей, увлекающихся восточными единоборствами / Н.С. Цикунова // Психология XXI века: тез. Междунар. межвуз. науч.-практ. конф. студентов и аспирантов. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. – С. 262.
 14. Шаболтас, А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 1998.
 15. Щербаков, И.И. Влияние социально-демографического статуса трудящихся на мотивацию занятий физической культурой и спортом / И.И. Щербаков // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 4. – С. 34-36.
 16. Bem, S.L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review* / S.L. Bem. – 1981. – P. 354-364.

Вопросы к теме

1. Проанализируйте с исторической точки зрения применение понятий «пол» и «гендер».
2. Каковы гендерные различия мотивации занятий спортом?
3. В чем проявляются гендерные различия нейротизма и социально-психологической адаптивности мужчин и женщин, занимающихся спортом?
4. Укажите гендерные различия достижения наивысших спортивных результатов мужчин и женщин, занимающихся спортом.
5. В чем заключаются гендерные различия влияние спорта на формирование черт характера мужчин и женщин, занимающихся спортом?

Тема 12. Психологические особенности деятельности тренеров

1. Специфика тренерской деятельности
2. Основные функции тренера
3. Педагогические способности как основа для развития профессиональных знаний и умений тренера
4. Стили руководства тренера

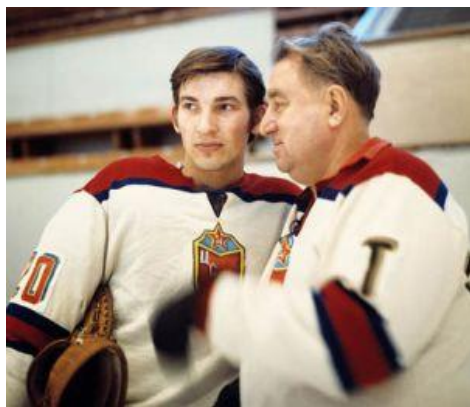
1. Специфика тренерской деятельности

Профессиональная деятельность тренера является весьма специфичной профессиональной деятельностью. К особенностям, определяющим специфику деятельности тренера, А. Н. Николаев относит следующие:²⁶⁰

1. У тренера сильнее, чем у учителя физической культуры, выражена его спортивная специализация.

2. Тренер в большей степени заинтересован в результате своего труда, так как успешность его деятельности более очевидна для посторонних и оценивается, как правило, спортивными результатами его учеников.

3. Как отмечает А.Д. Ганюшкин,²⁶¹ у тренера - неограниченный объем учебно-тренировочной работы, и деятельность тренера носит нерегламентированный характер. Тренер часто работает не только в воск-



Тренер сборной СССР по хоккею Анатолий Тарасов и хоккеист Владислав Третьяк²⁶²

ресные, но и в праздничные дни, кроме того, в основном в вечернее время. В.Н. Прохоров также отмечает, что в среднем тренеры работают гораздо больше, чем Это предусмотрено.²⁶³

4. Перед тренерами часто встает задача набора в группу. Тренер должен быть хорошим агитатором, для того чтобы заинтересовать ребенка и привлечь его к занятиям спортом, а также убедить в этом его родителей. Тренер находится в постоянном поиске новых способных учеников. Он должен увлечь их занятиями своим видом

спорта, чтобы его труд не пропал даром, и ученик не ушел из школы.

²⁶⁰ Николаев А.Н. Психологическая специфика деятельности тренера ДЮСШ. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2003N4/p28-31.htm>

²⁶¹ Ганюшкин А.Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена // Психологические аспекты подготовки спортсменов. Смоленск: СГИФК, 1980. С. 3-9.

²⁶² URL: <http://www.championat.com/hockey/article-105951-tarasov-snaruzhi-i-iznutri.html>

²⁶³ Прохоров В.Н. Педагогическая позиция тренера как воспитателя // Вопросы становления и самореализации специалиста: психологический аспект: материалы межвуз. науч.-практ. конф. / под ред. М.В. Прохоровой. СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. С. 27-29.

5. Тренер должен уметь и реально осуществлять прогнозирование роста спортивных достижений, то есть осуществлять не только набор, но и отбор учеников.

6. Постоянная объективизация спортивных результатов в определенной степени не позволяет тренеру сконцентрироваться на перспективных целях. Результат нужен как можно быстрее, "здесь и сейчас". Тренер и спортсмен постоянно вынуждены концентрировать свои усилия на текущих целях и целях ближайших этапов подготовки.

7. Тренеры отвечают за здоровье спортсменов, которые часто вынуждены максимально проявлять свои физические возможности, как на соревнованиях, так и на тренировке, это создает реальную опасность психических и физических перенапряжений. В тренерской деятельности, несмотря на существование установки, направленной на постоянное повышение результатов, важно сохранить здоровье, то есть при стремлении к максимальным достижениям сохранить здоровье



**Лучший тренер XX века
по дзюдо Якуб Камболетович
Коблев²⁶⁴**

спортсмена (Ш.А. Амонашвили называл это противоречие "основой трагедии воспитания").

8. Тренеры в течение всей профессиональной карьеры сами должны находиться в определенной спортивной форме. Для этого есть три причины: во-первых, спортивный вид тренера является стимулом для привлечения детей в секцию; во-вторых, в некоторых видах спорта тренеру иногда самому приходится выполнять значительную физическую нагрузку; в-третьих, в состав педагогических умений тренера входят умения показать тот или иной элемент при его разучивании, демонстрационные умения, названные А.Е. Певзнером "двигательными".²⁶⁵

9. В процессе деятельности тренеров есть основания для развития внутренних конфликтов:

а) между очень конкретными и жесткими требованиями к личности и деятельности тренера со стороны руководителей, общественности и реальными возможностями, которые часто не учитываются (требуется результат любой ценой), что не может не невротизировать и, в конечном счете, снижает уровень успешности педагогической деятельности;

²⁶⁴ URL: <http://www.adigea.aif.ru/society/news/65378>

²⁶⁵ Певзнер А.Е. Психологические факторы эффективности стереотипной и вариативной стратегий поведения: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1996. 139 с.



**Ирина Винер,
главный тренер сборной России
по художественной гимнастике²⁶⁶**

б) между иногда возникающей необходимостью отчислять из группы детей, которые не выполнили установленных нормативов (прямо – отказать спортсмену в занятиях и косвенно – не уделять ему внимания, не включать в состав команды на соревнования, "держать" в запасных), и пониманием того, что именно этим детям более необходимо физическое развитие и полезнее всего занятия в секции;

в) между требованиями высоких спортивных результатов со стороны руководителей и ожиданиями занимающихся (особенно их родителей) положительных сдвигов в их воспитании, образовании, а также в оздоровлении.

Другой подход в определении специфики профессиональной деятельности тренеров предлагают Г. С. Туманян и В. В. Гожин.²⁶⁷



Они выделяют два ведущих признака для определения специфики профессиональной деятельности тренеров. Первый – это контингент воспитанников, второй – качество профессиональной деятельности. По

²⁶⁶ URL: http://www.диетмарка.рф/news_info/10052/

²⁶⁷ Туманян Г. С., Гожин В.В. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Ч. I, кн. 3. Профессия – тренер. М.: Сов. спорт, 2000. С. 13-15.

первому признаку всех тренеров они предлагают разделить на две основные группы: личные тренеры и тренеры сборных команд.

Таким образом, профессиональная деятельность тренера обладает чертами как сближающими ее с другими педагогическими специальностями (ее педагогический характер и высокие нагрузки), так и специфическими, которые существенно отличают ее от прочих. Первая группа характеристик деятельности тренера составляет общее, а вторая – особенное в профессиональной деятельности тренера. Выделенные здесь специфические особенности профессиональной деятельности тренеров в области спорта необходимо учитывать и можно использовать в соответствующих исследованиях.

2. Основные функции тренера

Деятельность тренера как официального руководителя команды довольно многогранна. Анализ этой деятельности позволил Т. В. Головиной, В. Н. Смоленцевой²⁶⁸ выделить основные функции тренера.

Информационная функция. Здесь тренер рассматривается как специалист, обладающий необходимыми знаниями в области спорта и смежных дисциплин: теории и методики спортивной тренировки, педагогики, психологии, физиологии и др. Очень важно, чтобы тренер постоянно следил за новейшими достижениями в области развития современной спортивной науки.

Обучающая функция. Тренер как человек, постоянно работающий с коллективом, выполняет функции педагога. Под его руководством спортсмены совершенствуют свои двигательные навыки и умения, физические качества, разучивают технико-тактические комбинации.

По сравнению с другими педагогическими профессиями деятельность тренера осложняется тем, что ему часто приходится обучать спортсменов таким действиям, которые они сами в настоящий момент не в состоянии выполнить на требуемом уровне.

Воспитательная функция. Тренер своим примером оказывает целенаправленное влияние на развитие и формирование личности спортсменов, воспитывает у них высокую сознательность и ответственность за выполнение поставленных целей. Очень важно, чтобы тренер обладал социально-положительными чертами и был профессионалом в своем деле. Воспитание в значительной степени происходит стихийно благодаря эффекту подражания своему воспитателю. К. Д. Ушинский писал: «...Главнейшее всегда будет зависеть от личности непосредственного воспитателя, стоящего лицом к лицу с воспитанником: влияние личности воспитателя на молодую

²⁶⁸ Психология управления в спорте: учеб.-метод. пособие / Т.В. Головина, В.Н. Смоленцева. 2011

душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни системой наказаний и поощрений».

Руководящая функция. В тренерской деятельности данная функция является центральной. В ней наиболее полно раскрывается профессионализм и мастерство тренера. Как руководитель команды тренер несет ответственность за всех членов команды, за формирование и достижение высоких спортивных результатов, за нацеленность команды на высокие результаты.

Административная функция. В обязанности тренера входит выполнение ряда административно-хозяйственных обязанностей: организация и проведение сборов и соревнований, нахождение спонсоров, обеспечение спортсменов инвентарем и др.



Тренер по фигурному катанию Тамара Москвина²⁶⁹

3. Педагогические способности как основа для развития профессиональных знаний и умений тренера

Педагогические способности тренера - это комплекс, синтез многих способностей, которые являются условием успешной профессиональной деятельности.²⁷⁰ Способности, необходимые для успешного осуществления своей профессиональной деятельности, весьма разнообразны. Среди них нельзя выделить первостепенные или второстепенные способности. Все они взаимно дополняют друг друга и определяют успешность деятельности тренера.

А. Я. Корх, В. А. Корх, Н. Л. Корх выделяют следующие группы способностей тренера. Дидактические, академические, коммуникативные, волевые и организационные. **Дидактические способности** предполагают способность к планированию и организации учебно-тренировочного процесса, а также прогнозирование и предвидение результатов собственной деятельности. **Академические способности** – это способности к профессиональному совершенствованию, способности к научному познанию тонкостей своей профессиональной деятельности. **Коммуникативные способности** – это те способности, которые определяют качественный уровень взаимодействия тренера и его учеников, а также вспомогательного

²⁶⁹ URL: <http://www.kommersant.ru/doc/1306222>

²⁷⁰ Корх А.Я., Корх В.А., Корх Н.Л. Указ. соч. С. 147.

персонала. **Волевые способности** определяют устойчивость к стрессам, готовность к принятию решений и риску тренера. **Организационные способности** определяют способность тренера, как условия для осуществления учебно- тренировочной деятельности, менеджера спортивной команды, организовывать не только, но и организовать качественное взаимодействие между руководством, прессой, спонсорами, врачами, родителями юных спортсменов и т.д.²⁷¹

Перечисленные выше способности реализуются тренером через ряд его профессиональных умений. Е. П. Ильин выделяет гностические, конструктивные, организаторские, коммуникативные, творческо-исследовательские умения.²⁷²

- **гностические** - умение адекватно оценивать поведение и состояние учеников, их индивидуально-психологические особенности; умение находить причины ошибок в обучении спортсменов;
- **конструктивные** - умение планировать учебный материал при подготовке к занятиям, планировать систему собственных действий на тренировках, умение заранее предвидеть затруднения при обучении и предотвращать их;
- **организаторские** - умение организовать обучение и воспитание на тренировках и соревнованиях, организовать групповое взаимодействие);
- **коммуникативные** - умение устанавливать контакт с людьми, умение использовать средства общения;
- **творческо-исследовательские** - умение делать анализ тренировочных занятий и выступлений учеников на соревнованиях, работать с научной литературой и делать выводы для своей работы, планировать и осуществлять эксперименты с использованием различных нагрузок, методом изучения, способов выполнения упражнений.

4. Стили руководства тренера

В психологии принято условно выделять три основных типа руководства: авторитарный, демократический и либеральный. Типов руководства может быть больше, и они зависят, в том числе, и от индивидуально-личностных²⁷³ особенностей самих тренеров, от опыта их -



Тренер по фигурному катанию Елена Чайковская²⁷⁴

²⁷¹ Там же.

²⁷² Ильин Е.П. Психология спорта... С. 270.

²⁷³ URL: <http://stroginosport.ru/glavnaya.html>

²⁷⁴ Психология управления в спорте: учеб.-метод. пособие / Т.В. Головина, В.Н. Смоленцева. 2011.

работы и общения со спортсменами. Т. В. Головина и В. Н. Смоленцева предлагают характеристику основных типов руководства тренера.



**Тренер по фигурному катанию
Алексей Мишин и его ученик
Евгений Плющенко²⁷⁵**

Авторитарный стиль работы тренера характеризуется высокой централизацией руководства, большой требовательностью, жестким контролем, четким выполнением поставленных задач. При работе со спортсменами авторитарный тренер требует четкого исполнения и подчинения его требованиям, не любит проявления самостоятельности и инициативы, жестко наказывает нарушителей

дисциплины, не терпит возражений и обсуждений своих приказов.

Следует отметить, что авторитарный стиль руководства, по мнению спортивных психологов, является наиболее подходящим в спортивной практике.

Надо иметь в виду, что существует еще и **авторитарно-диктаторский стиль руководства**, характеризующийся полным единоначалием со стороны тренера. Все указания отдаются в виде ультимативных распоряжений и жестких приказов к исполнению. Отклонения от указаний рассматриваются как неподчинение и караются административными санкциями: выговоры, взыскания, лишение денежных премий, льгот и др. Административно-диктаторский тренер признает только свою абсолютную власть, ни с кем ее не делит, его слово считается законом для всех, малейшее проявление самостоятельности рассматривается как грубое нарушение субординации и дисциплины. Такой тренер хорошо относится к тем спортсменам, которые с ним не спорят, выполняют все его распоряжения и поддерживают его начинания.

Демократический стиль руководства предполагает опору тренера на своих помощников, на распределение функций между ними и внимательное отношение к спортсменам. Демократический руководитель старается управлять командой таким образом, чтобы спортсмены почувствовали себя ответственными за достижение намеченной цели, проявляли самостоятельность и инициативу в достижении этих целей. Этот тип тренера

²⁷⁵ URL: http://rsport.ru/figure_skating/20121031/627235269.html

ориентируется на мнения членов команды, считается с их пожеланиями, особенно с мнением капитана команды. Пожелания спортсменов его действительно интересуют, и поэтому спортсмены охотно обсуждают с ним свои личные проблемы, чувствуют себя самостоятельными и охотно делятся своими мыслями по совершенствованию спортивного мастерства. Тренер с демократическим стилем руководства хорошо осведомлен о внутренней жизни команды, хорошо знает заботы и тревоги своих спортсменов. Уверенность в своих силах, тактичность, коллегиальность – вот главные особенности тренера демократического стиля руководства.

Либеральный стиль руководства предполагает незначительное участие тренера в управлении командой. Тренер старается как можно меньше вмешиваться в дела команды, предоставляя спортсменам возможность самим принимать решения и корректировать свое поведение. Контроль



**Тренер по фигурному катанию
Татьяна Тарасова²⁷⁶**

деятельности спортсменов осуществляется эпизодически, в своих требованиях он непоследователен, основной своей функцией считает снабжение спортсменов информацией и консультативными советами, однако предпочитает это делать только в тех случаях, когда спортсмены сами обращаются к нему за советами или за помощью. В основном его замечания, похвала носят форма-

льный характер, не любит вмешиваться в выяснения отношений по поводу нарушения дисциплины и невыполнения заданий. В команде, которой руководит либеральный тренер, спортсмены в основном предоставлены сами себе, поэтому ожидать высоких результатов очень сложно, если только в команде не собрались очень самостоятельные и волевые спортсмены.

Следует помнить, что в спортивной практике редко встречается только какой-то один из перечисленных стилей руководства. Как уже упоминалось, стиль руководства во многом зависит от индивидуальных особенностей тренера, а также от социально-психологических феноменов окружающей среды.

²⁷⁶ URL: <http://www.stellium.ru/forum/viewtopic.php?p=9973&sid=664c9eb958c7176dc91ba4f50bc0c046>

Литература

Основная:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.

Дополнительная:

3. Ганюшкин, А.Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена / А.Д. Ганюшкин // Психологические аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск: СГИФК, 1980. – С. 3-9.
4. Прохоров, В.Н. Педагогическая позиция тренера как воспитателя / В.Н. Прохоров // Вопросы становления и самореализации специалиста: психопедагогический аспект: материалы межвуз. науч.-практ. конф. / под ред. М.В. Прохоровой. – СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. – С. 27-29.
5. Певзнер, А.Е. Психологические факторы эффективности стереотипной и вариативной стратегий поведения: дис. ... канд. психол. наук / А.Е. Певзнер. – СПб., 1996. – 139 с.
6. Психология управления в спорте: учеб.-метод. пособие / под ред. Т.В. Головина, В.Н. Смоленцева. – 2011.
7. Туманян Г. С., Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Ч. I, кн. 3. Профессия – тренер / Г.С. Туманян, В.В. Гожин. – М.: Сов. спорт, 2000. – С. 13-15.

Вопросы к теме

1. В чем проявляется специфика тренерской деятельности?
2. Назовите основные функции тренера.
3. Укажите группы способностей тренера и дайте их характеристику.
4. Каковы основные виды умений тренера? Поясните каждый из видов.
5. Опишите стили руководства тренера и охарактеризуйте каждый из них.

РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 13. Психологическое сопровождение спортивной деятельности

1. *Сущность понятий «психологическая помощь», «психологическая поддержка», «психологическое сопровождение» и их характеристика*
2. *Цели, задачи и формы психологического сопровождения в спорте*

1. Сущность понятий «психологическая помощь», «психологическая поддержка», «психологическое сопровождение» и их характеристика

В последние десятилетия значительно повысился уровень подготовленности спортсменов. Очевидным является рост технического и тактического мастерства. Однако возрастающие требования современного спорта предполагают высокий уровень развитости не только технико-тактических действий, общей и специальной физической готовности, но и психической готовности к соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность спортсмена характеризуется высокой степенью непредсказуемости, постоянным действием интенсивных стрессогенных соревновательных факторов, включением резервных возможностей психики. Не вызывает сомнения тот факт, что успешность преодоления экстремальных ситуаций, находится в зависимости от опыта участия спортсмена в соревнованиях. Следует отметить, что большинство спортсменов интуитивно и на протяжении многих лет приходят к выработке механизмов регуляции собственных эмоциональных состояний в экстремальных условиях соревнования. Однако интуитивный длительный поиск механизмов саморегуляции не может удовлетворять современным требованиям подготовки спортсменов. Итак, в связи со сложным спектром задач, решаемых спортсменами в соревновательной деятельности, возникает проблема ее психологического сопровождения.²⁷⁷

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. Оно дополняет учебно-тренировочную и соревновательную деятельность и способствует развитию не только мастерства и физических качеств спортсмена, но и формированию деятельностно обусловленных субъектных свойств личности.

²⁷⁷ Багадирова С.К. Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов): материалы VIII Всерос. науч.- практ. конф. «Теоретические и прикладные проблемы психологии личности». Пенза, 2010. С. 105-107.

Существующие сегодня в практике виды психологической помощи, психологической поддержки, психологического сопровождения спортсменов чрезвычайно разнообразны. Они различаются специалистами по характеру решаемых задач. Эти различия формируют ту или иную модель психологической помощи. Каждая из таких моделей опирается на собственную теоретическую базу и предопределяет используемые методы работы.

Для конкретизации представления понятий **«психологическая помощь»**, **«психологическая поддержка»**, **«психологическое сопровождение»** необходимо уточнить специфические особенности принятых в современной психологической и педагогической литературе терминов.

И.И. Мамайчук и его коллеги **психологическую помощь** рассматривают двупланного: в широком и узком смысле этого понятия. В **широком смысле** психологическая помощь является системой психологических воздействий, нацеленных на исправление имеющихся у детей недостатков в развитии психических функций и личностных свойств. В **узком смысле** психологическая помощь — это один из способов психологического воздействия, направленный на гармонизацию развития личности ребенка, его социальной активности, адаптации, формирование адекватных межличностных отношений. Сложность и своеобразие психики ребенка с проблемами в развитии требует тщательного методологического подхода к процессу психологической помощи.²⁷⁸

Важным звеном психологической помощи спортсменам является **психологическая поддержка**. Теоретические предпосылки для построения модели психологической поддержки были созданы в гуманистической психологии: А. Адлером, Г. Олпортом, Л. Маслоу, К. Роджерсом, Р. Мэй В, Шуте, В. Франклом, Э. Фроммом и др. трактуют человека как активного, творящего, свободного и отвечающего за свои действия субъекта.

По своей сущности **психологическая поддержка** – это процесс межличностного взаимодействия, помогающие и направленные на помощь субъекту в становлении и развитии личности, в ходе которого у него возникает положительно окрашенное чувство уверенности в себе, в своих возможностях. Процесс психологической поддержки результирует себя актами саморазвития (А.Г. Асмолов, С.А. Беличева, Б.С. Братусь, Д.В. Василенко, И.Д. Котова, И.Е. Лилиенталь, И.И. Мамайчук, Н.Н. Мизина, Е.Н. Шиянов и др.).

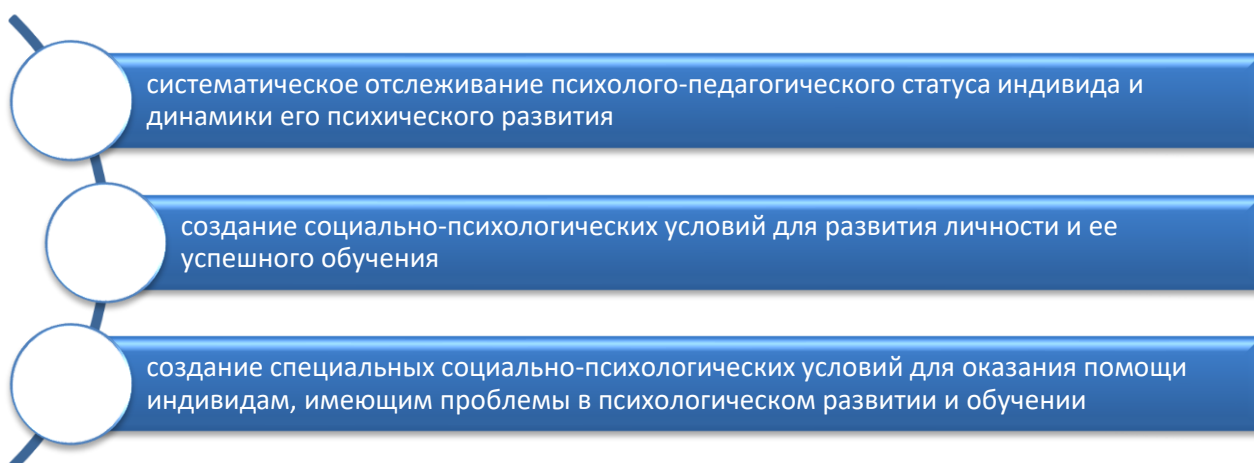
Психологическое сопровождение является более широким понятием, чем психологическая подготовка. Психологическое сопровождение в спорте означает содействие в достижении максимальных для данного спортсмена

²⁷⁸ Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. СПб.: Речь, 2001. 220 с.

результатов и создании благоприятных условий для его профессионального и личностного развития, и осуществляться оно должно на всех этапах спортивной карьеры.²⁷⁹

Психологическое сопровождение в спорте – это комплексная деятельность, включающая в себя следующие компоненты: психологическую подготовку, психологическую готовность и подготовленность.

М.Р. Битянова рассматривает психологическое сопровождение более углубленно в педагогической деятельности и считает, что сопровождение – это система профессиональной деятельности психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития индивида. Сопровождение рассматривается ею как процесс, как целостная деятельность практического психолога, в рамках которой могут быть выделены три обязательных компонента:²⁸⁰



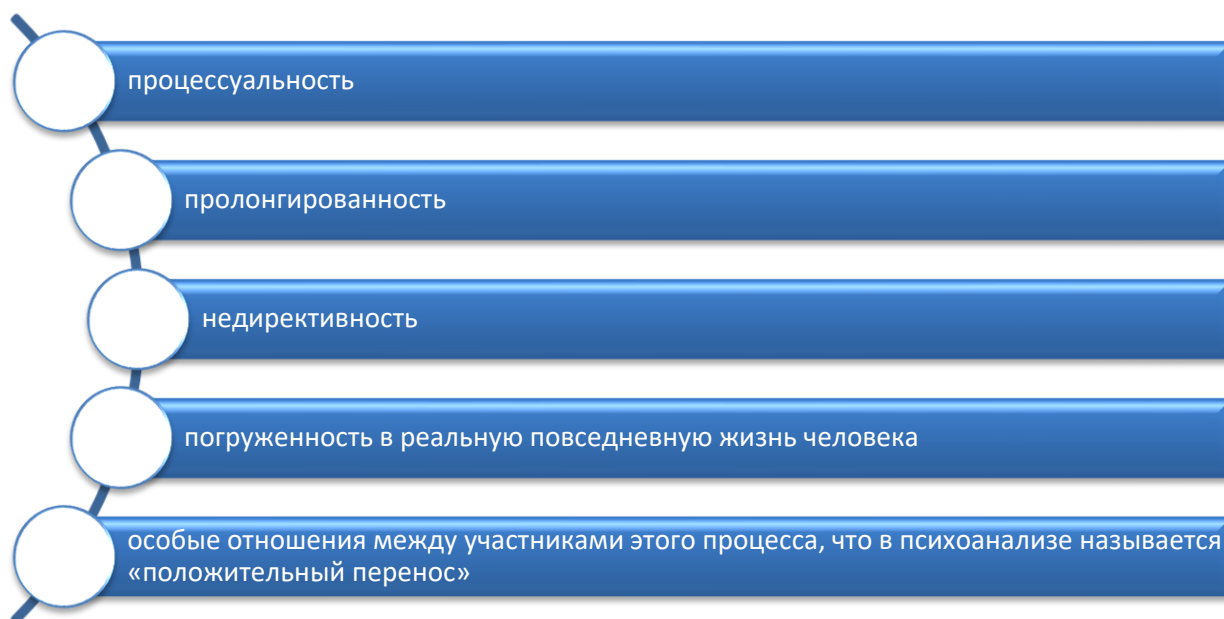
Итак, можно сказать, что **психологическое сопровождение** – это:

- во-первых, один из видов социально-психологического патронажа как целостной и комплексной системы социальной поддержки и психологической помощи, осуществляемой в рамках деятельности психологических служб;
- во-вторых, интегративная технология, сердцевина которой – создание условий для восстановления потенциала развития и саморазвития личности и в результате – эффективного выполнения отдельным человеком своих основных функций;
- в третьих, процесс особого рода бытийных отношений между сопровождающим и теми, кто нуждается в помощи.

²⁷⁹ Смирнова В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. С. 89 – 93.

²⁸⁰ Битянова М.Р. Психолог в школе: содержание и организация работы. М.: Сентябрь, 1998.

В качестве основных характеристик психологического сопровождения выступают его:²⁸¹



2.Цели, задачи и формы психологического сопровождения в спорте

Цель психологического сопровождения — полноценная реализация профессионально-психологического потенциала личности и удовлетворение потребностей субъекта деятельности.

Задачи психологического сопровождения спорта, которые предъявляет спортивная деятельность, определяются социальной и личностной значимостью для участвующих в данном процессе. Е.Н. Белоус выделяет следующие задачи обеспечения психологического сопровождения спортивной деятельности.²⁸²

²⁸¹ Осухова. Н.Г. Социально-психологическое сопровождение. Семья и личность в кризисной ситуации // Психологический журнал. 2001. № 31. С. 2-17.

²⁸² Белоус Е.Н. Задачи обеспечения психологического сопровождения спортивной деятельности. URL: <http://www.firstjob.ru/?ScienceView&ID=193>

1. • Анализ социально-психологических условий спортивной деятельности (проблемы социализации спортсмена и команды, влияние национальных особенностей и традиций на развитие спорта, межличностные отношения и психологический климат спортивных команд, профессионализм в спорте)
2. • Исследование особенностей развития и формирования личности в условиях спортивной деятельности (изучение механизмов формирования и динамики личности, мотивов, двигательных способностей в спорте)
3. • Изучение психологических основ формирования двигательных навыков и качеств (специализированные восприятия, психологические особенности различных видов спорта и видов тренировки, методы управления психическими состояниями)
4. • Обоснование факторов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности (динамика психических процессов в соревновательной деятельности, психическая устойчивость и надежность, психические состояния, прогнозирование успешности)
5. • Определение основ психологического обеспечения спортивной деятельности (психоспорттрampы и психологические типологии видов спорта, методы управления психическими состояниями в спортивной деятельности, диагностика, консультирование и психокоррекция)

Среди форм организации психологического сопровождения можно выделить три варианта:²⁸³

- | | |
|----------------------------|--|
| постоянное сопровождение: | • работа психолога на всех этапах подготовки |
| этапное сопровождение: | • работа психолога в "ключевые периоды подготовки" |
| ситуативное сопровождение: | • привлечение психолога в случае необходимости |

В. Г. Сивицкий также отмечает, что к преимуществам этапной формы психологического сопровождения следует отнести такие возможности:

- привлечение специалистов на местах проживания спортсменов;
- распределение работы среди группы специалистов;
- коллегиальность в решении проблемных ситуаций;

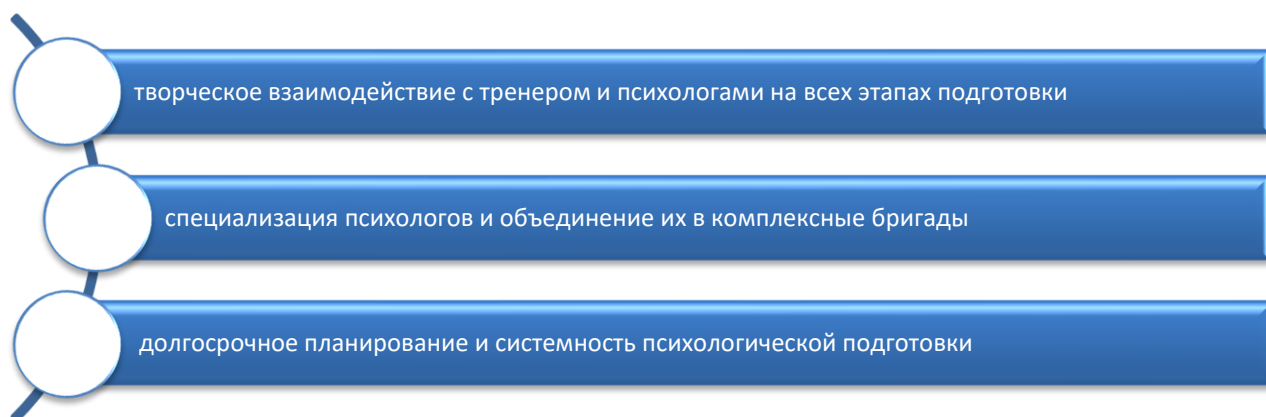
²⁸³ Сивицкий В.Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов. URL: <http://www.niito.ru/psy/15%208%20spsy>

➤ долгосрочное планирование психологической подготовки и др.²⁸⁴
Перечисленные возможности еще не полностью реализованы в отечественной системе психологического сопровождения.

Основными видами деятельности спортивного психолога в процессе психологической подготовки являются следующие:²⁸⁵



Среди наиболее актуальных для спорта высших достижений **условий организации эффективного психологического сопровождения** можно выделить:²⁸⁶



²⁸⁴ Сивицкий В.Г. Психологическое сопровождение спортсменов высокого класса // Па пути к Пекину: материалы метод. семинара. Минск: БГУФК, 2007.

²⁸⁵ Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. М.: РГУФК. 2006. № 6.

²⁸⁶ Сивицкий В.Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов. URL: <http://www.niito.ru/psy/15%208%20spsy>

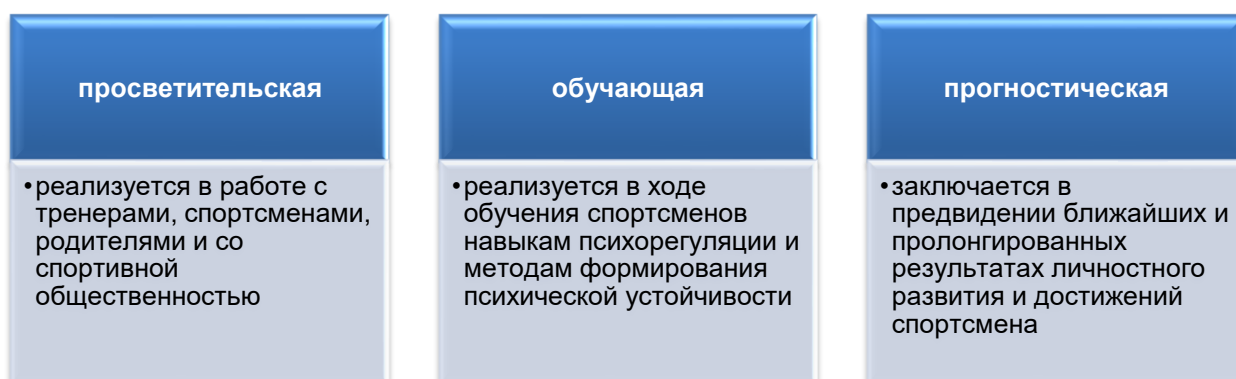
Еще одним важным моментом рассмотрения проблемы психологического сопровождения является создание ее модели. Следует отметить, что таких моделей не так много.

В данном параграфе, мы предлагаем разработанную нами структуру психологического сопровождения спортсменов. Мы намерено не называем ее моделью. На наш взгляд, чтобы стать моделью психологического сопровождения спортсменов требуется многолетняя апробация, которая неизбежно приведет к изменениям в структуре и содержании.

Опыт нашей работы показывает, что взаимодействие психолога со спортсменами и тренером осуществляется в нескольких **аспектах:**²⁸⁷



За профессиональной деятельностью психолога в спорте закреплены следующие **функции:**²⁸⁸



²⁸⁷ Багадирова С.К. Организация психологического сопровождения деятельности спортсмена // Достижения вузовской науки: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск, 2013. С. 74-78.

²⁸⁸ Багадирова С.К. Организация психологического сопровождения ... С. 75-76.

Мы считаем, что полноценное психологическое сопровождение спортивной деятельности возможно, если работа психолога осуществляется в следующих **направлениях**:

- на этапах многолетней подготовки;
- в течение учебного года (этап многолетней подготовки часто более одного учебного года);
- на учебно-тренировочных сборах;
- в ходе соревнований.²⁸⁹

Каждая из описанных функций предполагает выполнение психологом определенных видов работ.²⁹⁰

На этапах многолетней подготовки основными видами работ психолога являются: диагностика, моделирование психологической подготовки, контрольное тестирование и коррекционные мероприятия.

Диагностика осуществляется психологом при переходе с одного этапа на другой, диагностируется и сравнивается ряд показателей, характеризующих личностный рост и рост мастерства спортсмена. Итоги диагностики, а также цели и задачи, поставленные на следующий этап подготовки, определяют модель психологической подготовки. Формы, методы и средства психологической подготовки определяются спецификой психического и физического развития личности в конкретном возрасте, а также целями и задачами этапа многолетней подготовки. При моделировании и реализации психологической подготовки психологом осуществляются все виды работы психолога: постоянная, этапная, ситуативная (по В. Сивицкому). Осуществление контрольного тестирования позволяет определить эффективность форм, методов и средств, примененных в ходе психологической подготовки на конкретном этапе многолетней подготовки. Коррекционные мероприятия проводятся, если результаты контрольного тестирования, указывают на недостатки работы по психологической подготовке спортсмена.

В течение учебного года (этап многолетней подготовки часто более одного учебного года) основными видами работы психолога также являются: диагностика, моделирование психологической подготовки, контрольное тестирование и коррекционные мероприятия. Однако здесь они имеют свою специфику.

Каждый учебный год должен начинаться с диагностики. Результаты диагностики свидетельствуют о неких изменениях, которые характеризуют личностный рост и рост мастерства спортсмена в прошедшем учебном году. Итоги диагностики, а также цели и задачи, поставленные на следующий

²⁸⁹ Там же.

²⁹⁰ Там же.

учебный год, определяют модель психологической подготовки. Моделирование психологической подготовки, ее формы, методы и средства определяются целями и задачами на учебный год. Осуществление контрольного тестирования позволяет определить эффективность форм, методов и средств, примененных в ходе психологической подготовки в течение учебного года. Коррекционные мероприятия проводятся, в случае, если результаты контрольного тестирования, указывают на необходимость повторного проведения развивающей работы со спортсменом.

На **учебно-тренировочных сборах** основными видами работы психолога остаются прежними, конечно же, с поправкой на специфику целей и задач учебно-тренировочных сборов.

В предсоревновательный период также проводится диагностика, но не столь обширная. В основном определяется уровень стрессоустойчивость и психической надежности спортсмена. Результаты диагностики позволяют, определит основные направления работы психолога в условиях учебно-тренировочных сборов. Выбор формы, методы и средства психологической подготовки определяются целями и задачами конкретных соревнований. Основной задачей психолога на данном этапе является создание оптимального состояния, необходимого для успешного выступления на соревнованиях, то, что называется осуществить психологическую настройку спортсмена. Повторная диагностика должна показать уровень психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Присутствие психолога на **соревнованиях** обусловлено его статусом в команде. Если психолог не является штатным и приглашается в команду для решения каких-либо конкретных задач, он может и не выезжать со спортсменами на соревнования. В этой ситуации основная нагрузка по психологическому сопровождению соревнований ложится на тренера или кого-либо из спортсменов. Естественно до начала соревнований психолог обучает тренера или спортсменов навыкам психорегуляции, которые помогут оказать нуждающимся спортсменам экстренную помощь. Если же в команде есть штатный психолог, то всю работу по сопровождению соревнований осуществляет он. Основными видами работ психолога на данном этапе являются регуляция психического состояния спортсмена во время соревнования (секундирование), а также, в случае необходимости, психологическая регуляция негативных последствий соревнований.

Итак, представленная нами структура психологического сопровождения спортсмена, на наш взгляд, хоть и не является завершенной, тем не менее, осмысление значимости психологического сопровождения спортивной деятельности должно пробудить интерес спортивных специалистов к данной проблеме, что позволит путем обсуждения опыта отдельных специалистов,

обобщения его сформулировать основные принципы организации системы психологического сопровождения.

Литература

Основная:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.

Дополнительная:

3. Багадирова, С.К. Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов) / С.К. Багадирова // Теоретические и прикладные проблемы психологии личности: материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. Пенза, 2010. С. 105-107.
4. Белоус, Е.Н. Задачи обеспечения психологического сопровождения спортивной деятельности [Электронный ресурс] / Е.Н. Белоус. – Режим доступа: <http://www.firstjob.ru/?ScienceView&ID=193>.
5. Битянова, М.Р. Психолог в школе: содержание и организация работы / М.Р. Битянова. – М.: Сентябрь, 1998.
6. Мамайчук, И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии / И.И. Мамайчук. – СПб.: Речь, 2001. – 220 с.
7. Осухова, Н.Г. Социально-психологическое сопровождение. Семья и личность в кризисной ситуации / Н.Г. Осухова // Психологический журнал. – 2001. – № 31. – С. 2-17.
8. Смирнова, В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности / В.В. Смирнова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2009. – С. 89-93.
9. Сивицкий, В.Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов [Электронный ресурс] / В.Г. Сивицкий. – Режим доступа: <http://www.niito.ru/psy/15%208%20sppsy>
10. Сивицкий, В.Г. Психологическое сопровождение спортсменов высокого класса / В.Г. Сивицкий // На пути к Пекину: материалы метод. семинара. Минск: БГУФК, 2007.
11. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6.

Вопросы к теме

1. Дайте определение и охарактеризуйте понятие психологическая помощь.
2. Поясните понятие психологическая поддержка и дайте ей характеристику.

-
3. Раскройте сущность понятия психологическое сопровождение и дайте ему характеристику.
 4. Каковы основные цели, задачи и формы психологического сопровождения?
 5. Формы психологического сопровождения.
 6. Назовите основные направления психологического сопровождения спортсменов.
 7. Укажите, какие функции закреплены за профессиональной деятельностью психолога в спорте.

Тема 14. Психогигиена и психорегуляция в спорте

1. Основы психогигиены в спорте

2. Основы психорегуляции в спорте

1. Основы психогигиены в спорте

Соревновательная деятельность спортсмена характеризуется высокой степенью непредсказуемости, постоянным действием интенсивных стрессогенных соревновательных факторов, включением резервных возможностей психики. Это, естественно, влияет на здоровье, поэтому в основе психогигиены лежит четкий объективный контроль психического состояния спортсмена с обязательным критическим осмыслением полученных данных.

Е.Н. Гогунев и Б.И. Мартьянов определяют **психогигиену** спорта как «...область гигиены, разрабатывающая и осуществляющая мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья спортсменов. Главная задача психогигиены спорта — обеспечение психического здоровья спортсмена, что тесно связано с психологией личности спортсмена, психологией спортивного коллектива, психорегуляцией, психопрофилактикой и психотерапией».²⁹¹

Научно-практические исследования показывают, что психические расстройства в спорте связаны, в основном, со снижением уровня работоспособности. С целью восстановления психической работоспособности психогигиена предлагает ряд специальных методов.

Е.Н. Гогунев и Б.И. Мартьянов утверждают, что в качестве таких методов могут применяться:²⁹²

В целях психопрофилактики и психогигиены в спорте используются различные психофармакологические средства. Е.Н. Гогунев и Б.И. Мартьянов целесообразность их использования объясняют тем, что:²⁹³

²⁹¹ Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2000. С. 267.

²⁹² Там же.

²⁹³ Там же.

- основное действие этих препаратов помогает нормализовать психо-вегетативные реакции;
- они значительно повышают физическую и умственную работоспособности.

Психофармакологические средства делятся на пять групп:²⁹⁴

<p>1. Внушение в состоянии бодрствования</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Со спортсменом проводится беседа. В простой, ненавязчивой форме ему объясняются причины его неудач и рекомендуются доступные варианты их оперативного преодоления. Очень важно, чтобы совместно со спортсменом обсуждалось все, что необходимо устранить в процессе психорегуляции. Спортсмен должен чувствовать себя активным партнером психолога (тренера), проводящего с ним беседу, а не выступать в роли потребителя.
<p>2. Гипносуггестия</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Под вербальными гипносуггестивными воздействиями подразумевается формирование у спортсмена (с помощью слов) особого снаподобного состояния, в котором процессы восстановления будут протекать намного эффективнее, чем во сне или в состоянии бодрствования.
<p>3. Аппаратурные методы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Аппаратурные методы предполагают использование специальных приборов («ПЭЛАНА» и «ЛЭНАР») и аудиосредств (музыка, специальные шумы). К этой же группе относятся и методы, построенные на принципах биологической обратной связи. Они предназначены для контроля над изменением вегетативных функций (частоты сердечных сокращений, электрокожного сопротивления, артериального давления и др.).

<p>1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • транквилизаторы оказывают седативное, успокаивающее действие, снижают психическое напряжение, страх и тревогу, нормализуют психическое состояние и уменьшают вегетативные расстройства
<p>2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • антидепрессанты (две разновидности): одни успокаивают и повышают настроение, другие стимулируют психическую активность
<p>3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • психостимуляторы оказывают тонизирующее, энергизирующее действие и стимулируют мотивацию достижений
<p>4.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ноотропы действуют на разум, улучшают деятельность высших психических функций, используются в качестве средств оптимизации умственной деятельности и повышения адаптации к длительным физическим нагрузкам
<p>5.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • адаптогены очень многочисленны, широко используются в народной медицине. Выделяют две группы адаптогенов: а) преобладают экономизирующие свойства (препараты женьшеня, элеутерококка, золотого корня и др.); б) выражены стимулирующие свойства (препараты китайского лимонника, левзеи и др.)

²⁹⁴ Там же.

Психофармакологические средства должны применяться по назначению врача в случаях необходимости, только в послесоревновательном или тренировочном периоде.

2. Основы психорегуляции в спорте

Проблема психорегуляции в спорте - одна из актуальных в силу высокой значимости психологического фактора в спортивной деятельности. Анализ исследований Г. Д. Бабушкина, Ю. Ф. Назаренко, А. М. Рябкова, В. Н. Смоленцевой показывает, что значимость проблемы психорегуляции, объясняется следующими фактами:

- Значительная часть спортсменов различной квалификации не могут мобилизоваться в условиях соревновательной деятельности.²⁹⁵
- Чем выше у спортсменов уровень развития психорегуляции, тем выше результативность их соревновательной деятельности.²⁹⁶
- Поведение спортсменов на соревнованиях и характер предстартового и стартового состояния обусловлены уровнем развития у них способности к психорегуляции.²⁹⁷
- Среди большого числа спортсменов довольно значителен процент лиц с недостаточно развитыми навыками психорегуляции.²⁹⁸

Психорегуляция в спорте — это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.²⁹⁹

Исследователи проблемы психорегуляции Г. Д. Бабушкин, Ю. Ф. Назаренко, А. М. Рябков, В. Н. Смоленцева психорегуляцию рассматривают в двух аспектах:³⁰⁰

- 1) как способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями;
- 2) как деятельность спортсмена по использованию средств психорегуляции на тренировках и соревнованиях, способствующих оптимальному проявлению собственных физических и технических возможностей.

Основной **целью психорегуляции** является формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках.³⁰¹

²⁹⁵ Бабушкин Г.Д., Назаренко Ю.Ф. Методика развития психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности юных тяжелоатлетов // Тезисы Второго международного конгресса по спортивной психологии. М., 1995. С. 67-68.

²⁹⁶ Рябков А.М., Смоленцева В.Н., Бабушкин Г.Д. Исследование развития психорегуляции у волейболистов различной квалификации // Психология и педагогика средней и высшей школы. 1999. № 2. С. 68 - 69.

²⁹⁷ Рябков А.М., Смоленцева В.Н., Бабушкин Г.Д. Указ. соч

²⁹⁸ Смоленцева В.Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей: дис. ... канд. психол. наук. Омск, 1997. 147 с.

²⁹⁹ Психология: учеб. для ИФК / под ред. В.М. Мельникова...

³⁰⁰ Смоленцева В. Н. Психорегуляция в спорте. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2001n5/p19-22.htm>

³⁰¹ Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов [и др.]. М.: ФиС, 1985. 132 с.

Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем организма. В любой момент с доминирующей функциональной системой, которая обеспечивает ту или иную деятельность человека или поддерживает его состояние (состояние покоя с целью восстановления), конкурирует другая из представленных систем. Конкурирующую систему Е.Н. Гогунев и Б.И. Мартьянов называют субдоминантной. Например, если спортсмен выполняет какое-то определенное задание на тренировке, то этот процесс обеспечивается доминированием эрготропной системы. Однако в это же время субдоминантная трофотропная система делает все возможное, чтобы организм не перерасходовал свою энергию.³⁰²

Известно, что организм человека не может переходить от одного вида деятельности к другому сразу. Иногда этот процесс может значительно затягиваться. Особенно часто такой вид перехода выражается при снижении психической работоспособности. Но, как показывает спортивная практика, часто именно в периоды снижения психической работоспособности спортсмену необходима высокая активность и значительная быстрота психической реакции. В нужный момент достигать наиболее эффективного и рационального состояния, способствующего реализации потенциальных возможностей спортсмена, помогают специальные методы психорегуляции.

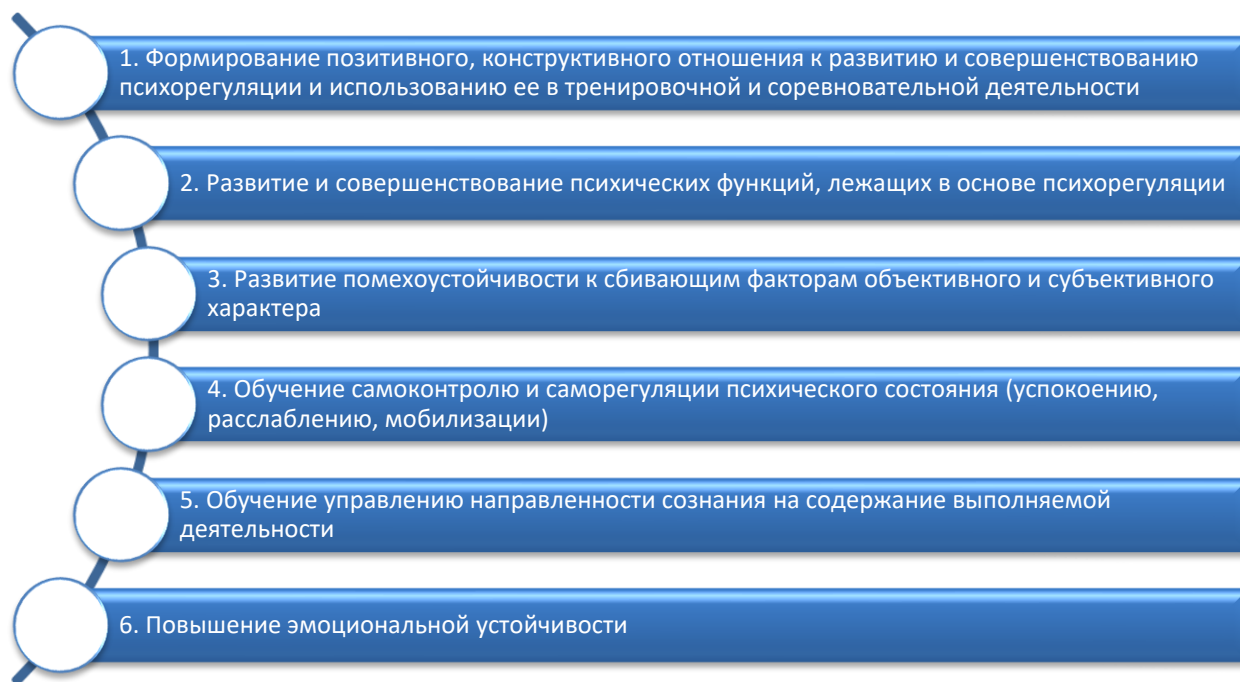
Как показывают исследования (опрос спортсменов, тренеров) В. Н. Смоленцевой, спортсмены могут овладеть психорегуляцией или самостоятельно (в основном так они и делают), что очень трудно, или при участии тренера, если он, в свою очередь, сам владеет ею и понимает ее значимость и возможности в спорте. Самостоятельное применение спортсменами тех приемов и средств, которые приводятся в методической литературе, не дают должного эффекта, в этом убеждают результаты ее исследований. В этой связи необходимо сначала развить у спортсменов способность к психорегуляции, для этого необходима продолжительная специальная тренировка. И, как показали исследования В. П. Некрасова, наибольший эффект при этом достигается в работе с юными спортсменами.³⁰³

Обобщенный опыт исследователей, а также многолетний опыт собственных исследований, позволил В. Н. Смоленцевой сформулировать следующие **направления развития навыков саморегуляции:**³⁰⁴

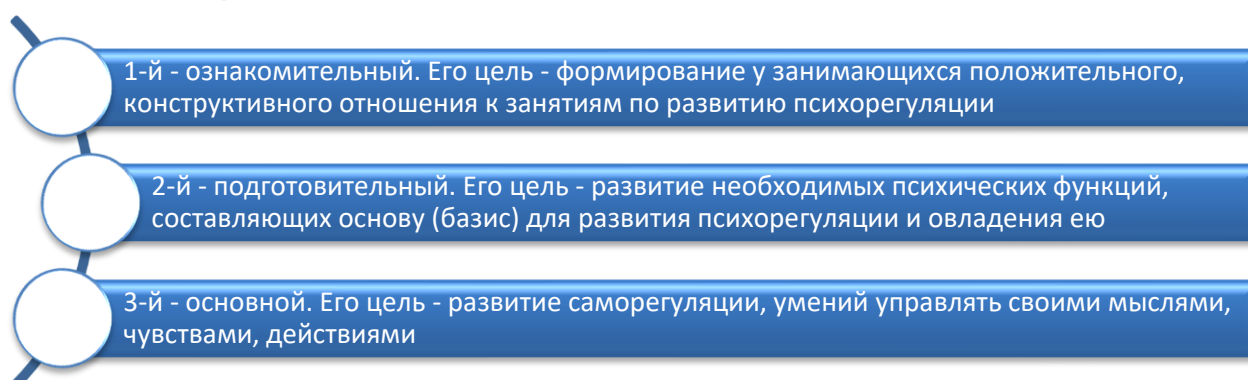
³⁰² Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Указ. соч.

³⁰³ Психорегуляция в подготовке спортсменов...

³⁰⁴ Смоленцева В.Н. Психорегуляция в спорте...



В развитии психорегуляции у юных спортсменов В. Н. Смоленцева выделяется три этапа:³⁰⁵



Содержание психорегуляции, ее специфика обуславливается самой спортивной деятельностью, а если быть более точным, видом спорта.

Спортивная деятельность представлена **тренировочной** и **соревновательной** частями, содержание и назначение психорегуляции в которых различаются. Г. Д. Бабушкин и В. Н. Смоленцева указывают, что «...на **тренировочных** занятиях осваиваются **приемы, средства психорегуляции**. На **соревнованиях** осуществляется **реализация психорегуляции** (способности, средств) с целью формирования и сохранения оптимального предстартового и стартового состояний спортсмена, содействия проявлению накопленных на тренировках физического и технического потенциалов спортсмена. В годичном цикле спортивной тренировки, включающем подготовительный, соревновательный, переходный периоды, содержание и назначение психорегуляции определяется задачами конкретного периода. В подготовительном периоде

³⁰⁵ Смоленцева В.Н. Указ. соч.

основная задача сводится к развитию и совершенствованию способности к психорегуляции, овладению средствами, приемами, методами. В соревновательном периоде осуществляется реализация саморегуляции с целью успешного выступления спортсмена. В переходный период психорегуляция используется для восстановления психической работоспособности спортсмена. В содержание работы по психорегуляции входит также развитие и совершенствование у спортсменов способности к психорегуляции на этапах многолетнего тренировочного процесса (рис. 9)».³⁰⁶

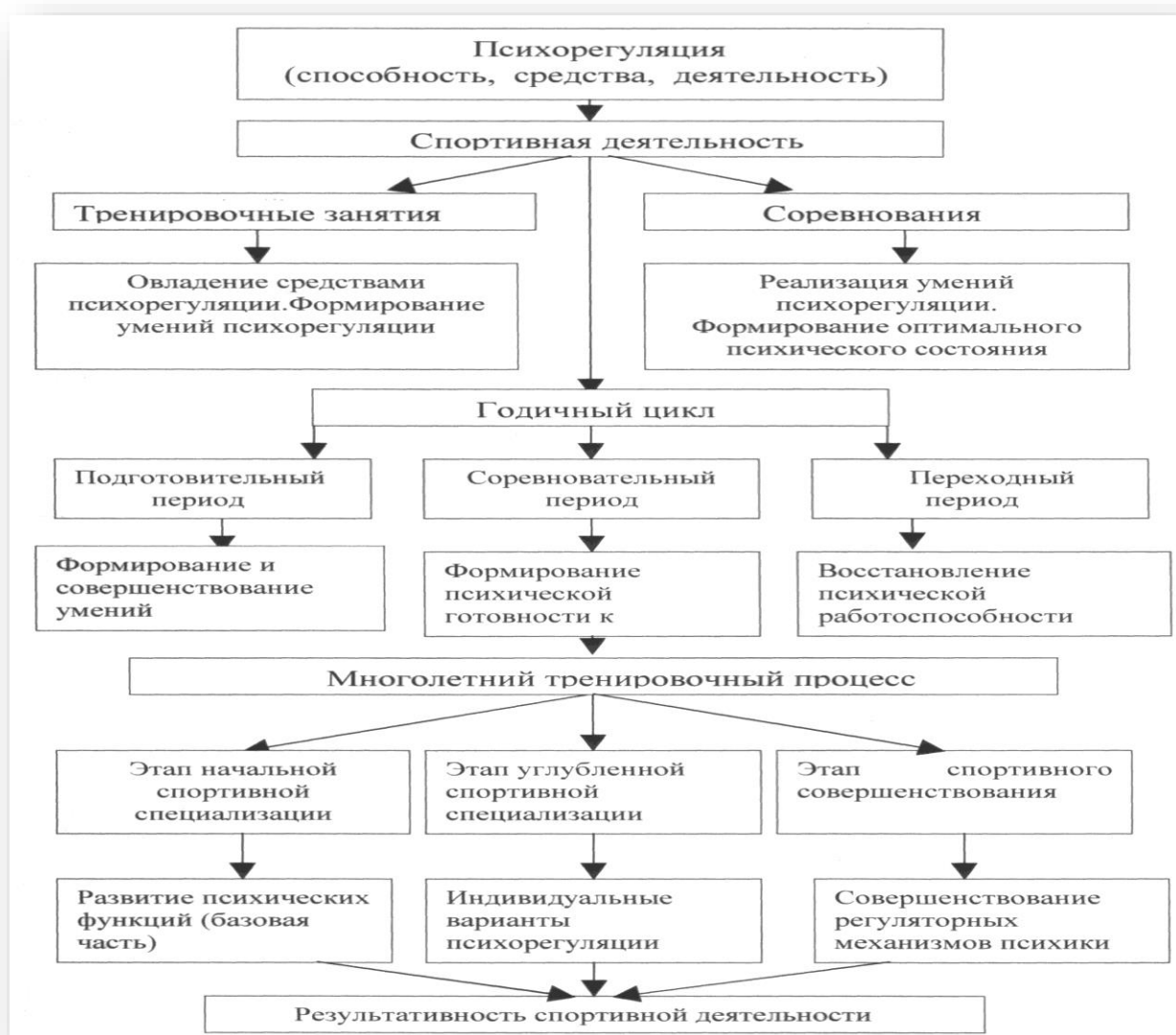


Рис. 9 Концептуальная модель психорегуляции в структуре многолетней тренировки по В. Н. Смоленцевой

Методы психорегуляции разнообразны и достаточно многочисленны. Можно говорить о различных принципах их классификации, но наиболее

³⁰⁶ Психология физической культуры ... С. 197.

рациональным является принцип, предлагаемый В.М.Мельниковым.³⁰⁷ Он выделяет **две группы методов**:

- 1) **гетерорегуляционные** (могут быть реализованы в обычном состоянии бодрствования или в измененном состоянии сознания - гипноз);
- 2) **ауторегуляционные** (это методы саморегуляции).

Методы гетерорегуляции

Вербальные методы внушения В.М.Мельниковым подразделяются на **беседу, убеждение, приказ и рациональное внушение** (в обычном состоянии).³⁰⁸

Беседа предусматривает общение со спортсменом с целью снять нервное напряжение или предстартовую апатию (обычно применяется тот или иной способ отвлечения). **Убеждение** преследует более четкие целевые задачи: настроить спортсмена на конкретную деятельность; убедить в нерациональности того или иного поведения, состояния. **Приказ** — наиболее императивная форма внушения в бодрствующем состоянии. Он должен быть конкретным, четким и кратким. **Рациональное внушение** — это более сложный метод вербальной гетерорегуляции. Он включает в себя следующие задачи:

- логично убедить спортсмена в необходимости выполнить какой-то комплекс мероприятий, настроиться на ту или иную деятельность;
- устранить ненужное эмоциональное напряжение или, наоборот, поднять нервно-психическую активность;
- выстроить благоприятную перспективу, которая могла бы быть у спортсмена, если бы он следовал предлагаемым психогигиеническим советам.

Среди вербальных методов гетерорегуляции, требующих для их реализации особых психических состояний, В.М.Мельников выделяет различные варианты **гипносуггестии** (внушение во сне):³⁰⁹

1.

• фракционный гипноз (частичный) заключается в том, что процесс внушения как бы разбивается на части. После того как человек погружается в состояние сна и пребывает в нем в течение нескольких минут, его пробуждают и уточняют, не было ли каких-либо помех, договариваются с ним о стиле дальнейшего проведения внушения, вновь погружают в сноподобное состояние

2.

• гипносуггестия (метод максимального включения в реальную спортивную ситуацию, «репортаж») заключается в том, что после погружения в сон специалист, ведущий сеанс, начинает как бы вести репортаж о матче или поединке с участием спортсмена, который находится под гипнозом

³⁰⁷ Психология: учеб. для ИФК / под ред. В.М. Мельникова...

³⁰⁸ Психология: учеб. для ИФК / под ред. В.М. Мельникова...

³⁰⁹ Там же.

Среди **невербальных методов гетерорегуляции** выделяют **аппаратурные и безаппаратурные**. В аппаратурных методах для формирования снаподобного состояния используют аппараты типа «Электросон».

Методы ауторегуляции

Аутогенная тренировка впервые была предложена австрийским врачом И. Шульцем.³¹⁰ Определяется она последовательным самовнушением чувства тяжести и тепла в конечностях, чувства тепла в области солнечного сплетения, в области сердца, ощущения приятного прохладного прикосновения ко лбу. Все это способствует расслаблению, снятию нервного напряжения. Кроме того, находясь в таком состоянии, спортсмен может решать задачи, связанные с самонастройкой, преодолением неуверенности, страха, концентрацией внимания и т.п.

«Наивные» методы саморегуляции — это приемы, которые появились в ходе тренировок и соревнований, где их использование дало тот или иной эффект, связанный с успехом, удачным выступлением на соревнованиях. Эти методы саморегуляции возникают случайно и часто становятся как бы ритуальными. Например, многие спортсмены произносят про себя, как правило, одну и ту же фразу самонапутствия или самоприказа, при этом данная фраза довольно часто приобретает навязчивый характер.

Простейшие методы саморегуляции, в отличие от «наивных», необходимо специально тренировать. Это вербальные и невербальные методы, они естественны для каждого человека, присущи его обычному поведению. К вербальным относятся методы самоубеждения, самоприказов, приемы психической защиты. Невербальные — дыхательные и мимические упражнения; упражнения, основанные на специальных мышечных ощущениях.

Идеомоторная тренировка (мысленное выполнение определенных двигательных актов или своего поведения в тех или иных обстоятельствах, когда спортсмен мысленно проговаривает задание, называя какие-то движения).

Регуляция психических состояний может осуществляться **двумя путями:**³¹¹

-
- 1) предупреждением их возникновения
 - 2) ликвидацией уже сформировавшихся состояний. Для проведения этого процесса может использоваться множество средств и методов воздействия извне или саморегуляция

³¹⁰ Schultz SH. Das Autogene Training. Stuttgart, 1956.

³¹¹ Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Указ. соч.

Е.Н. Гогун и Б.И. Мартьянов обращают внимание на то, что наибольшую актуальность для психорегуляции имеют такие психические состояния, как утомление, избыточное нервно-психическое напряжение (включая предстартовую лихорадку), фрустрация (разочарование).³¹²

Каждое из этих состояний может детализироваться, так как имеет собирательный характер, поэтому разработка сеанса психорегуляции должна содержать решение оперативных задач, направленных на восстановление работоспособности, эмоционального состояния, боевого настроения. При этом непременно должны учитываться условия каждого конкретного случая отдельно.

Утомление. Процесс развития утомления протекает сложно: сначала спортсмен ощущает вялость, сонливость, апатию, снижение интереса к выполняемой деятельности, затем у него наблюдается повышенная возбудимость, быстрая смена настроения; на последней стадии отмечается комплекс ярко выраженных невротических явлений: неустойчивость настроения, нарушение сна, низкая работоспособность, апатия, различные функциональные расстройства (головные боли, боли в сердце, вегето-сосудистая дистония и т.п.).

Часто нарастание утомления сопровождается заболеваниями и травматизмом. Следует подчеркнуть, что в периоды переутомления рекомендуется снизить не только физические, но и психические нагрузки, чрезвычайно полезно использовать все виды психорегуляции, в которых присутствуют средства искусства и культуры. Но необходимо помнить, что эти средства должны играть отвлекающую роль. Например, можно посмотреть легкий, веселый фильм, однако если для этого требуется перемещение спортсмена на значительное расстояние (ехать до места демонстрации фильма на транспорте или достаточно продолжительное время идти), то это уже не будет психорегуляцией и никакой пользы для спортсмена в состоянии переутомления не принесет.

Полезными могут быть гипносуггестивные средства, при использовании которых следует в первую очередь уделять внимание внушению покоя, расслабления, отдыха. Очень важны аппаратные методы психорегуляции. С их помощью процесс расслабления и развития сноподобного состояния протекает гораздо легче. Нельзя не отметить роль самовнушения покоя, расслабления и сна в вечерние часы. Это бывает особенно важно, когда по разным причинам процесс засыпания затруднен.

Избыточное нервно-психическое напряжение. Избыточное напряжение, безусловно, мешает выполнять спортивные действия и рационально использовать функциональные возможности организма. Практический опыт показывает, что одним из наиболее действенных методов

³¹² Там же.

для устранения избыточного напряжения можно считать психорегуляцию в состоянии бодрствования. Кроме того, достаточно рациональный метод - это создание нового очага возбуждения, который сыграет роль отвлекающего фактора.

Очень важно с целью профилактики перевозбуждения соблюдать основные принципы психогигиены:³¹³

- 1) определение причины избыточного волнения
- 2) ее объяснение и устранение
- 3) выполнение приемов саморегуляции

При избыточном нервно-психическом напряжении методы саморегуляции, организованные в виде пауз, могут быть достаточно эффективными. Главное, глубоко осознанное самовоздействие спортсмена должно быть направлено на десенсибилизацию к ожидаемой деятельности, но при этом нельзя допускать, чтобы спортсмен впал в противоположную крайность и довел себя до полного безразличия. Мобилизующее воздействие на состояние спортсмена могут оказывать идеомоторные представления, связанные с ожидаемой ситуацией и его конкретными действиями. Самым сложным проявлением избыточного напряжения считается его возникновение в ходе соревновательной борьбы. Здесь особенно важно, чтобы спортсмен имел определенный индивидуальный арсенал средств саморегуляции, которые заранее отрабатываются в нейтральных условиях, затем систематически совершенствуются в реальной деятельности.

Фрустрация. Состояние фрустрации связано с внезапной разницей между ожидаемыми событиями и реальным результатом. Сопровождаемое отрицательными эмоциями, это состояние может сочетаться с утомлением и с избыточным нервно-психическим напряжением. Оно может выступать и как самостоятельный феномен.

Лучше всего в качестве средств борьбы с фрустрацией использовать комплекс процедур рациональной психорегуляции, включающий в себя:³¹⁴

- 1) логический анализ ситуации
- 2) выбор тактики подавления эмоций или психологической защиты
- 3) составление плана мероприятий, необходимых для выхода из данного положения

³¹³ Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Указ. соч.

³¹⁴ Там же.

Заканчивать процедуру рациональной психорегуляции следует внушениями типа: «Вперед!», «Борись!». Это очень важно в процессе борьбы с фрустрацией, именно приказ в данном случае является: средством воздействия на внутреннее конфликтное состояние спортсмена, так как устраняет сомнения в дальнейших действиях; средством мобилизации (за счет своей неожиданности). Значение такого приказа будет тем больше, чем более контрастно (с предшествовавшей беседой) и своевременно оно прозвучит, будучи подготовленным всем ходом предварительной психорегуляции.

В случаях с фрустрацией следует очень осторожно использовать методы саморегуляции (только получив определенные результаты положительной динамики), а также аппаратные методы (так как невротизированные люди легко могут связать с ними причину своих неудач). В ряде случаев эффективные результаты дает прием «Репортаж», когда спортсмен много раз переходит от состояния покоя и расслабления к идеомоторному соучастию в спортивных ситуациях.

Таким образом, можно сказать, что различные методы и средства психорегуляции следует применять с учетом специфики ситуации, индивидуальных особенностей спортсменов и их психического состояния, чтобы осуществить общую тенденцию по формированию у них оптимального психического состояния, в котором они могут наиболее полно реализовать свои физические и технические возможности.

Литература

Основная:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.
2. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.

Дополнительная:

3. Бабушкин, Г.Д. Методика развития психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности юных тяжелоатлетов / Г.Д. Бабушкин, Ю.Ф. Назаренко // Тезисы Второго международного конгресса по спортивной психологии. – М., 1995. – С. 67-68.
4. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
5. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов [и др.]. – М.: ФиС, 1985. – 132 с.
6. Психология: учеб. для ИФК / под ред. В.М. Мельникова. – М.: ФиС, 1987.
7. Рябков, А.М. Исследование развития психорегуляции у волейболистов различной квалификации / А.М. Рябков, В.Н. Смоленцева, Г.Д. Бабушкин //

-
- Психология и педагогика средней и высшей школы. – 1999. – № 2. – С. 68-69.
8. Смоленцева, В.Н. Развитие самообладания у боксеров на этапе начальной подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей: дис. ... канд. психол. наук / В.Н. Смрленцева. – Омск, 1997. – 147 с.
 9. Смоленцева, В.Н. Психорегуляция в спорте [Электронный ресурс] / В.Н. Смоленцева. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2001n5/p19-22.htm>
 10. Schultz, S.H. Das Autogene Training / S.H. Schultz. – Stuttgart, 1956.

Вопросы к теме

1. Укажите сущность понятия психогигиена. Перечислите основные задачи психогигиены в спорте.
2. Каковы методы восстановления психической работоспособности?
3. Назовите и охарактеризуйте психофармакологические средства, используемые в спорте, в целях психопрофилактики и психогигиены.
4. Укажите факторы, определяющие значимость проблемы психорегуляции в спорте.
5. Каковы основные направления развития навыков саморегуляции по В. Н. Смоленцевой?
6. Охарактеризуйте этапы развития психорегуляции у юных спортсменов по В. Н. Смоленцева.
7. Перечислите и охарактеризуйте методы психорегуляции по В.М.Мельникову.

ГЛАВА 2. ЗАДАНИЯ И МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

2.1. Материалы для самостоятельного изучения

2.1.1. Методические рекомендации по созданию электронных презентаций

Проект-презентация предполагает самостоятельную деятельность учащихся: индивидуальную, парную, групповую. У термина презентация (от лат. praesento — передаю, вручаю или англ. present — представлять) два значения — широкое и узкое. В широком смысле слова **презентация** — это выступление, доклад, защита законченного или перспективного проекта, представление на обсуждение рабочего проекта, результатов внедрения и т.п. В узком смысле слова **презентации** — это электронные документы особого рода. Они отличаются комплексным мультимедийным содержанием и особыми возможностями управления воспроизведением (может быть автоматическим или интерактивным).³¹⁵

Электронные презентации предназначены, как правило, для решения локальных педагогических задач. Написание презентации большая, кропотливая и полезная работа, так как приводит в порядок мысли, классифицирует материал, позволяет вскрыть «узкие» места. Написание электронных презентаций позволяет студенту значительно повысить информативность и эффективность самостоятельного усвоения учебного материала.

Наиболее распространенные прикладные программы для подготовки электронных презентаций, как **Corel Presentation 9** (пакет Corel's Office Suitefor Linux), **Presentation** (пакет Star Office фирмы Star Division GmbH), **Microsoft PowerPoint** (пакет MSOffice)

Основные принципы разработки электронных презентаций³¹⁶

1. Оптимальный объем

Наблюдения показывают, что наиболее эффективен зрительный ряд объемом не более 15-20 слайдов. Зрительный ряд из большего числа слайдов вызывает утомление, отвлекает от сути изучаемых явлений.

В связи с этим встает проблема отбора видеоматериала для презентации. Не следует помещать изображения, относящиеся к понятиям, на обстоятельное раскрытие которых лектор не рассчитывает.³¹⁷ Не должно быть

³¹⁵Ефремов В.С. Методические рекомендации по созданию электронных презентаций. URL: <http://it-edu.narod.ru/ict.files/lec.3.3.doc>

³¹⁶Молева О.В. Принципы создания электронных презентаций в среде PowerPoint XP для аудиторных занятий по астрономии. URL: <http://www.astronet.ru/db/msg/1197730/25.html>

³¹⁷ Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: учеб. для студентов пед. вузов. М., 1999.

"лишних" слайдов, которые не сопровождаются пояснением. Необходимо исключить дублирующие, похожие слайды.

2. Доступность

Обязателен учет возрастных особенностей и уровня подготовки зрителей.

Нужно обеспечивать понимание смысла каждого слова, предложения, понятия, раскрывать их, опираясь на знания и опыт учащихся, использовать образные сравнения. В презентацию можно включать схемы, графики, черно-белые фотографии.

3. Научность

Яркие картинки не должны противоречить реальным фактам. Недопустимо добиваться красочности, изменения масштабов изображений и т.п. в ущерб научной достоверности.

4. Разнообразие форм.

Это требование предполагает реализацию индивидуального подхода к студенту, учета индивидуальных возможностей восприятия предложенного учебного материала. Индивидуальный подход может обеспечиваться различными средствами наглядности, несколькими уровнями дифференциации при предъявлении учебного материала по сложности, объему, содержанию.³¹⁸ Разные люди в силу своих индивидуальных особенностей воспринимают наиболее хорошо информацию, представленную разными способами. Кто-то лучше воспринимает фотографии, кто-то схемы или таблицы и т. д.

5. Учет особенности восприятия информации с экрана

Известно, что глаз и мозг способны работать в двух режимах: в режиме быстрого панорамного обзора с помощью периферийного зрения и в режиме медленного восприятия детальной информации с помощью центрального зрения. При работе в режиме периферийного зрения система глаз-мозг почти мгновенно воспринимает большое количество информации, при работе в режиме центрального зрения - производится тщательный последовательный анализ. Следовательно, когда человек читает текст, да еще с экрана компьютера, мозг работает в замедленном режиме. Если же информация представлена в графическом виде, то глаз переключается во второй режим, и мозг работает быстрее.³¹⁹ Именно поэтому в учебных презентациях желательно свести текстовую информацию к минимуму, заменив ее схемами, диаграммами, рисунками, фотографиями, анимациями, фрагментами фильмов.³²⁰ Кроме того, понятия и абстрактные положения до сознания учащихся доходят легче, когда они подкрепляются конкретными фактами,

³¹⁸Там же.

³¹⁹Краснова Г.А., Савченко П.А., Савченко Н.А. Общие подходы к созданию рационального интерфейса обучающих программ // Открытое образование. 2001. № 6. С. 9-11.

³²⁰Леньков С.Л., Рубцова Н.Е. Эргономическое проектирование электронных учебников // Открытое образование. 2001. № 2. С. 10-13.

примерами и образами; и потому для раскрытия их необходимо использовать различные виды наглядности.³²¹

Текст на слайде зрители практически не воспринимают. Поэтому в презентациях лучше оставить текст только в виде имен, названий, числовых значений, коротких цитат. Лучше избегать обилия цифр. Числовые величины имеет смысл заменить сравнениями. Правда, на этом пути тоже есть свои минусы. Опыт работы показывает, что поток одних только ярких изображений воспринимается тоже не очень хорошо. Внимание, вначале произвольное, быстро падает, переходя в произвольное, поддержание которого требует уже больших усилий, как со стороны лектора, так и со стороны зрителей. Хороший результат по переключению внимания дает применение видеофрагментов, особенно озвученных. Они почти всегда вызывают оживление в аудитории. Зрители устают от голоса одного лектора, а здесь внимание переключается, и тем самым поддерживается острота восприятия.

Очень важным является соотношение количества различных элементов презентации и их последовательность. Понятно, что необходимо чередовать статичные изображения, анимацию и видеофрагменты. Однако практика показывает, что простое последовательное чередование элементов не совсем оправданно - зрители привыкают к нему, и внимание рассеивается. Правильнее будет использовать эффект неожиданности и разнообразить анимационные приемы. Среда Power Point XP является в этом плане весьма удобной, позволяя создавать достаточно интересные анимации.

6. Занимательность

Включение (без ущерба научному содержанию) в презентацию смешных сюжетов, мультипликационных героев, оживляет занятие, создает положительный эмоциональный настрой, что способствует усвоению материала и более прочному запоминанию.

7. Красота и эстетичность

Немаловажную роль играют цветовые сочетания и выдержанность стиля в оформлении слайдов, музыкальное сопровождение.³²²

8. Динамичность

Необходимо подобрать оптимальный для восприятия темп смены слайдов, анимационных эффектов. В связи с этим немаловажным представляется то, что возможность задавать параметры смены слайдов и анимаций заложена в среде Power Point XP.

Итак, в итоге обобщения и анализа опыта использования Power Point XP в аудиторных занятиях наиболее важные принципы создания эффективных учебных презентаций. Можно отметить, что реакция зрителей на презентации с фотослайдами и электронные существенно различается.

³²¹Курвина А.В. Использование компьютера в преподавании астрономии // Астрономия в системе современного образования: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. СПб.,1998. С. 134-137.

³²²Подласый И.П. Указ. соч.

Последние воспринимаются с большим интересом и производят большой эмоциональный и образовательный эффект, что говорит об успешности использования электронных учебных презентаций, созданных на основе выше обозначенных принципов.

Общая характеристика основных структурных элементов презентации

Основной единицей электронной презентации в среде Power Point является слайд, или кадр представления учебной информации, учитывающий эргономические требования визуального восприятия информации.

Каждая электронная презентация, с одной стороны, должна быть в значительной степени автономным программным продуктом, а с другой — отвечать некоторым общим стандартам по своей внутренней структуре и форматам содержащихся в ней исходных данных (формат рисунков, дизайн таблиц и т.п.). Это обеспечит возможность, при необходимости, связать презентации в единую обучающую систему, ориентированную, например, на изучение целого раздела (в идеале – предмета).

Обязательными **структурными элементами**, как правило, являются:³²³

- титульный слайд;
- оглавление;
- учебный материал (включая текст, схемы, таблицы, иллюстрации, графики);
- словарь терминов;
- информационные ресурсы по теме.

При этом содержательное наполнение указанных слайдов может быть прокомментировано следующим образом.

Титульный слайд должен включать:

- название темы;
- информацию об образовательном учреждении;
- сведения об авторе;
- дату разработки;
- информацию о местоположении информации в сети, на локальном компьютере и имя файла.

Оглавление является очень важным структурным элементом презентации. С одной стороны, оно должно быть достаточно подробным, чтобы обеспечивать оперативный доступ (через гипертекстовые ссылки) к ее сравнительно небольшим содержательным частям, с другой стороны,

³²³Ефремов В.С. Методические рекомендации по созданию электронных презентаций. URL: <http://it-edu.narod.ru/ict.files/lec.3.3.doc>

максимально обозримым, т.е. находиться на одном слайде. Практика показывает, что таким требованиям, как правило, удовлетворяет двухуровневое оглавление (разделы и подразделы).

Оглавление может представлять сокращенное графически-текстовое изображение содержания, помогающее понять структуру учебного материала, идеи, заложенные в нем, и сопоставляющее отдельные фрагменты содержания презентации с некими графическими образами, способствующими ассоциативному запоминанию.

Учебный материал в электронной презентации, как правило, представлен в краткой форме, что имеет достаточно веские основания для существования наряду с полным учебным материалом. Такое представление дает качественно иной ракурс для рассмотрения содержания, что достаточно эффективно как на этапе ознакомления с темой, так и на этапе обобщения и систематизации учебного материала.

Изложение содержания материала может осуществляться в виде текста, рисунков, таблиц, графиков и т.п. При этом графическое представление учебного материала позволяет передать необходимый объем информации при краткости его изложения.

Каждый слайд, презентующий материал, как правило, содержит:

- область отображения местоположения страницы в контенте презентации;
- одно или несколько текстовых полей. Текст может включать небольшие графические вставки (формулы, графики, таблицы и т.п.);
- область для размещения элементов управления на странице.

Следует выделить наиболее общие требования к средствам, формам и способам представления содержания учебного материала в электронной презентации.

- сжатость и краткость изложения, максимальная информативность текста;
- объединение семантически связанных информационных элементов в целостно воспринимающиеся группы;
- каждому положению (каждой идее) должен быть отведен отдельный абзац текста;
- основная идея абзаца должна находиться в самом начале (в первой строке абзаца). Это связано с тем, что лучше всего запоминаются первая и последняя мысли абзаца;
- предпочтительнее использование табличного (матричного) формата предъявления материала, который позволяет представить материал в компактной форме и наглядно показать связи между различными понятиями;
- при проектировании характера и последовательности предъявления учебного материала должен соблюдаться принцип

стадийности: информация может разделяться в пространстве (одновременное отображение в разных зонах одного слайда) или во времени (размещение информации на последовательно демонстрируемых слайдах);

- вся вербальная информация должна тщательно проверяться на отсутствие орфографических, грамматических и стилистических ошибок;
- графика должна органично дополнять текст. Динамика взаимоотношений визуальных и вербальных элементов и их количество определяются функциональной направленностью учебного материала. При этом большие иллюстрации могут храниться в отдельном альбоме рисунков (графиков, схем, фотографий), оформляемом в виде самостоятельного модуля презентации. На элементы этого альбома возможна ссылка с других слайдов через гиперссылки или с помощью специальных кнопок.

Словарь терминов. Наличие такого словаря весьма желательно. Конечно, предпочтительнее дать все определения терминов с помощью гиперссылок в тексте, однако оформление любой гиперссылки связано с выделением ее в тексте. Текст может оказаться чрезвычайно перегруженным выделениями, так как в нем могут присутствовать также и смысловые выделения, и гиперссылки на иллюстрации, таблицы, графики и т.п. Чтение и осмысление такого текста будет весьма затруднено. Поэтому предпочтительнее оформить словарь терминов и определений на отдельном слайде (серии слайдов). Для обращения к словарю терминов на соответствующих страницах учебного материала целесообразно разместить соответствующую кнопку.

Информационные ресурсы по теме представляют собой, прежде всего, перечень источников информации, как на бумажных носителях, так и электронных (CD-ROM, Интернет-ресурсы), используемых педагогом при подготовке презентации. Список ресурсов может содержать обязательные и дополнительные источники информации, предлагаемые учащимся для самостоятельного изучения отдельных вопросов по теме занятия.

Рекомендации по использованию элементов оформления презентации

Одним из основных компонентов дизайна презентации, на наш взгляд, является учет физиологических особенностей восприятия цветов и форм. К наиболее значимым из них относятся:³²⁴

- стимулирующие (теплые) цвета способствуют возбуждению и действуют как раздражители (в порядке убывания интенсивности воздействия): красный, оранжевый, желтый;

³²⁴Ефремов В.С. Методические рекомендации по созданию электронных презентаций. URL: <http://it-edu.narod.ru/ict.files/lec.3.3.doc>

-
- дезинтегрирующие (холодные) цвета успокаивают, вызывают сонное состояние (в том же порядке): фиолетовый, синий, голубой, сине-зеленый; зеленый;
 - нейтральные цвета: светло-розовый, серо-голубой, желто-зеленый, коричневый;
 - сочетание двух цветов — цвета знака и цвета фона — существенно влияет на зрительный комфорт, причем некоторые пары цветов не только утомляют зрение, но и могут привести к стрессу (например, зеленые буквы на красном фоне);
 - составление цветовой схемы презентации начинается с выбора трех главных функциональных цветов, которые используются для представления обычного текста, гиперссылок и посещенных ссылок. Цветовая схема должна быть одинаковой на всех слайдах. Это создает у обучающегося ощущение связности, преемственности, стильности, комфортности;
 - при выборе шрифтов для вербальной информации следует учитывать, что прописные буквы воспринимаются тяжелее, чем строчные; отношение толщины основных штрихов шрифта к их высоте ориентировочно составляет 1:5; наиболее удобочитаемое отношение размера шрифта к промежуткам между буквами: от 1:0,375 до 1:0,75;
 - наиболее хорошо воспринимаемые сочетания цветов шрифта и фона: белый на темно-синем, лимонно-желтый на пурпурном, черный на белом, желтый на синем;
 - белое пространство признается одним из сильнейших средств выразительности, малогабаритный набор — признаком стиля;
 - любой фоновый рисунок повышает утомляемость глаз обучаемого и снижает эффективность восприятия материала;
 - фон является элементом заднего (второго) плана, должен выделять, оттенять, подчеркивать информацию, находящуюся на слайде, но не заслонять ее;
 - большое влияние на подсознание человека оказывает мультипликация. Ее воздействие гораздо сильнее, чем действие обычного видео. Четкие, яркие, быстро сменяющиеся картинки легко «впечатываются» в подсознание. Причем, чем короче воздействие, тем оно сильнее;
 - любой нерелевантный движущийся (анимированный) объект понижает восприятие материала, оказывает сильное отвлекающее воздействие, нарушает динамику внимания;
 - включение в качестве фонового сопровождения нерелевантных звуков (песен, мелодий) приводит к быстрой утомляемости обучаемых, рассеиванию внимания и снижению производительности обучения.

Учет указанных особенностей оформления презентации в значительной степени влияет на эффективность восприятия представленной в ней информации.

Перечень тем для самостоятельной разработки электронной презентации

1. Общее понятие о психорегуляции как одном из уровней регуляции активности живых существ.
2. Психорегуляция функционального состояния.
3. Методы и способы психопрофилактики стрессовых состояний в спортивной деятельности.
4. Характеристика состояния релаксации как основного действующего фактора при использовании методов психорегуляции.
5. Нервно-мышечная релаксация (НМР). Многовариантность использования методов НМР, ее сочетание с другими методами психологической саморегуляции.
6. Аутогенная тренировка (АТ). Содержание и история становления метода.
7. Современные модификации аутогенной тренировки и направления их использования в спортивной практике.
8. Разработка новых методик аутогенной тренировки: модификации классического варианта АТ, расширение набора соответствующих приемов саморегуляции.
9. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов. Пути применения идеомоторной тренировки и сенсорной репродукции в спортивной практике.
10. Сравнительная эффективность методов психорегуляции.
11. Особенности построения программ обучения приемам психорегуляции.
12. Понятие об актуальной, пролонгированной и отсроченной эффективности обучения психорегуляции.
13. Особенности динамики функционального состояния как результат обучения спортсменов навыкам психорегуляции.
14. Методы диагностики и оценки навыков психорегуляции.
15. Комплексы психологической релаксации (КПР).
16. Методическое обеспечение работы комплекса психологической релаксации.
17. Технология обучения навыкам психорегуляции и организации тренингов психорегуляции.
18. Методы гетерорегуляции. Цель, задачи и содержание специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию.

-
19. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
 20. Внимание и его значение для психической саморегуляции.
 21. Методы психической саморегуляции.
 22. Классификация методов психической саморегуляции с учетом содержания сознания.
 23. Аутогенная тренировка (И.Г. Шульц).
 24. Измерение и оценка эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости спортсмена.
 25. Оптимальное боевое состояние спортсмена и его компоненты (по А.В. Алексееву).
 26. Управление оптимальным боевым состоянием спортсмена.
 27. Методы восстановления психической работоспособности спортсмена.
 28. Понятие о психопрофилактической работе психолога в спорте.
 29. Понятие о психореабилитации спортсмена.
 30. Методы психорегуляции при избыточном нервно-психическом перенапряжении.
 31. Методы психорегуляции в состоянии фрустрации спортсмена.
 32. Изучение психологических средств саморегуляции и регуляции психических состояний спортсмена.

2.1.2. Методические рекомендации по разработке схемоконспекта ³²⁵

При изучении со студентами того или иного учебного материала оправдывает себя так называемая формализация текста (схемоконспект). Как показывает опыт, схемоконспекты существенно расширяют возможности обучения: наряду с реализацией дидактической функции (формирование знаний, умений и навыков), разработка и работа с текстом, создает условия для развития интеллекта обучаемых, а также делает возможным формирование мировоззрения и мотивационной сферы обучения.

Работа над схемоконспектами проходит в несколько этапов:

- I этап – подбор литературы, работа с библиотечным каталогом и Интернет ресурсами.
- II этап – обработка научной литературы.
- III этап – формирование обширного конспекта.
- IV этап – дидактически целесообразное «сжатие», оформление схемоконспекта.

³²⁵ Багадирова С.К. Методы и средства формирования методологической компетентности будущих преподавателей: дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2002. 198 с.

На I этапе подбор литературы осуществляется путем выборки из библиотечного каталога изданий и Интернет - порталов, содержащих материал по исследуемой проблеме.

Рассматриваемый этап требует от студента сформированности навыков работы с библиотечной картотекой, Интернет - ресурсами, умения правильно записывать выходные данные научной литературы.

К проблеме исследования преподавателем предлагается примерный список литературы и Интернет ресурсов.

Таким образом, итогом I этапа работы должен стать список научной литературы, который в дальнейшем необходимо обработать.

На II этапе работы над схемоконспектом производится обработка литературных источников. Из отобранной на I этапе учебной литературы конспектируется тот материал, который наиболее соответствует исследуемой проблематике. По мнению методиста-психолога Б.Ц. Бадмаева, изучая научную литературу, студент должен руководствоваться следующими принципами:

- во-первых, студентов нужно заранее предупредить, что читать эту литературу нужно не книгу за книгой, а по принципу: «идея, теория в одной, другой, в третьей и т.д. книгах». Это значит, что научная идея, изложенная в одной книге, может быть развита, уточнена, конкретизирована в другой, а в третьей может быть подвергнута аргументированной критике, в четвертой вновь подтверждена более доказательно и т.п. И подтверждение, и опровержение научных выводов одинаково полезны для развития науки, а студенту – для понимания этого развития. Во всех случаях изучение проблемы по разным источникам – залог глубокого, подлинно профессионального усвоения науки;
- во-вторых, изучение литературы, являясь одним из элементов всей системы самостоятельной учебы, должно быть органически связано с другими элементами системы, с изучением лекционного материала, чтением учебника и последующими работами студента.

Среди разнообразия видов учебной литературы следует выделить учебник. В учебнике в доступной форме излагается материал, который, как и лекция преподавателя служит опорой для студентов в основании предмета. Учебник сочетает в себе следующие особенности: учебник содержит основной учебный материал по предмету в сжатом виде; в учебнике отражены все основные понятия и категории во взаимосвязи. Учебник не содержит исчерпывающей информации по учебному предмету. В нем обозначены ориентиры, опираясь на которые студент изучает науку дальше.

Следовательно, основная функция учебника – ориентировать студента в

системе знаний. Еще одна функция учебника состоит в том, что он обозначает круг обязательных знаний по изучаемому предмету.

Правильное изучение учебника должно побуждать студента к поиску более подробной информации в рекомендованной литературе. Необходимо отметить, что рассматриваемый этап наиболее сложный, он требует от студента сформированности исследовательских навыков, способности понимать, воспринимать, осознавать анализировать текст.

III этап предполагает формирование обширного конспекта. Изученные на II этапе отдельные сегменты материала оформляются в один общий конспект. Сформированный конспект должен соответствовать ряду характеристик:

- содержание конспекта должно соответствовать выбранной проблематике;
- в конспекте должна четко прослеживаться логика изложения материала; имена, фамилии, годы жизни, термины должны быть точно указаны;
- в ходе освещения одного из фактов могут возникнуть различные варианты в толковании, поэтому обязательно необходимо ссылаться на авторов той или иной версии;
- объем конспекта не должен быть слишком большим или слишком маленьким. В целом, объем такого конспекта составляет 10-15 страниц и зависит также от изучаемой проблемы.

Итогом III этапа должен стать обширный конспект, по исследуемой проблематике, соответствующий выше изложенным требованиям.

На IV этапе обширный конспект путем формализации трансформируется в схему. Итогом IV этапа должен стать разработанный сформулированный схемоконспект.

Схемоконспекты должны соответствовать ряду требований.

- схема должна быть логически выстроена, необходимо, чтобы в ней четко отслеживалась логика событий;
- если в схеме есть знаки, условные обозначения, то необходимо давать расшифровку этих знаков;
- в схемоконспекте необходимо выделять, так называемые, «опорные слова»;
- размер схемоконспекта ограничивается условиями его применения. Если схемоконспект предназначен для индивидуального пользования, то формат может быть небольшим. Для группового использования выбирается такой формат, чтобы его составляющие были хорошо обозримы для всех учащих группы.

Перечень литературных источников для разработки схемоконспекта

1. Алексеев А. В. Состояние вдохновения у спортсменов/ А. В. Алексеев//Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.78-87.
2. Алексеев А. В. Как управлять своим вниманием перед стартом/ В. А. Алексеев//Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.231-237.
3. Абельская Р. С. Внутренняя речь в формировании произвольных действий спортсменов/ Р. С. Абельская//Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.43-51.
4. Вяткин Б. А. Темперамент и способности к спортивной деятельности/ Б. А. Вяткин//Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.115-127.
5. Ганюшкин А. Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена/ А. Д. Ганюшкин//Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.239-245.
6. Горбунов Г. Д. Практический психолог в спорте/ Г. Д. Горбунов //Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.260-268.
7. Двали Г. М. Психологическая помощь тренера спортсмену во время соревнований/ Г. М. Двали //Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.269-274.
8. Джамгаров Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений/ Т. Джамгаров //Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.14-21.
9. Ильин Е. П. Состояния монотонии у спортсменов/ Е. П. Ильин //Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.88-97.
10. Ильин Е.П. Стили спортивной деятельности/ Е.П.Ильин //Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.128-135.
11. Ильин Е.П. Состояние наивысшей готовности и работоспособности спортсмена/ Е. П. Ильин //Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.253-259.

-
12. Крылов А. А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире/ А. А. Крылов //Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.37-42.
 13. Кретти, Дж. Черты личности спортсмена / Дж. Кретти // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. — М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. — С. 14 -29.
 14. Кретти, Дж. Личностные изменения, связанные с занятиями спортом / Дж. Кретти // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. — М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. — С. 29 -41.
 15. Кретти, Дж. Личность тренера / Дж. Кретти // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. — М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. — С. 41 - 59.
 16. Кретти, Дж. Мотивация занятий спортом / Дж. Кретти // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. — М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. — С. 59 -79.
 17. Кретти, Дж. Снятие тревожностиДж. Кретти // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. — М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. — С. 140-147.
 18. Кретти, Дж. Агрессивность в спорте / Дж. Кретти // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. — М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. — С. 147-160.
 19. Кретти, Дж. Лидерство в спорте / Дж. Кретти // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. — М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. — С. 160-181.
 20. Кретти, Дж. Зрители и их влияние на выполнение двигательных задач / Дж. Кретти // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. — М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. — С. 181-187.
 21. Кретти, Дж. Деятельность и научение / Дж. Кретти // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. — М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. — С. 187-196.
 22. Кретти, Дж. Активация (возбуждение) спортсмена / Дж. Кретти // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. — М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. — С. 97-109.
 23. Леевик Е. Черты характера спортсменов разного уровня мастерства/ Е. Леевик //Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.136-151.
 24. Марищук В. Л. Методы психодиагностики в спорте/ В. Л. Марищук //Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.279-288.

-
25. Найдиффер, Р. Внимание в спорте / Р. Найдиффер // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. – М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. – С. 79 - 97.
 26. Найдиффер, Р. Тревожность и выступления спортсменов в соревнованиях / Р. Найдиффер // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. – М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. – С. 109-140.
 27. Найдиффер, Р. Самооценка / Р. Найдиффер // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. – М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. – С. 196-208.
 28. Найдиффер, Р. Мысленная тренировка / Р. Найдиффер // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. – М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. – С. 208-235.
 29. Найдиффер, Р. Методы психической саморегуляции / Р. Найдиффер // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. – М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. – С. 235-248.
 30. Найдиффер, Р. Гипноз / Р. Найдиффер // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. – М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. – С. 248-278.
 31. Плахтиенко, В.А. Факторы, определяющие надежность деятельности спортсмена / В.А. Плахтиенко // Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М.: ФиС, 1983. – С. 21-33.
 32. Пуни А. Ц. Очерк истории психологии спорта/ А. Ц. Пуни // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.24-31.
 33. Пуни А. Ц. О психологической разведке в подготовке к соревнованию / А. Ц. Пуни// Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.246-249.
 34. Пуни А. Ц. Методы психологического исследования в спорте/ А. Ц. Пуни // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.275-278.
 35. Радченко Л. Н. Опыт аутогенной тренировки борцов/ Л. Н. Радченко // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.253-259.
 36. Ридер, Г. Прикладная психология спорта / Г.. Ридер // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. – М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. – С. 336-345.
 37. Родионов А. В. Психология спорта высших достижений/ А. В. Родионов // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.308-322.
 38. Серова, Л.К. Психологический отбор в спорте / Л.К. Серова // Профессиональный отбор в спорте. – М.: Человек, 2011. – С. 88-102.

-
39. Серова, Л.К. Технология психологического отбора в спорте / Л.К. Серова // Профессиональный отбор в спорте. – М.: Человек, 2011. – С.102-110.
 40. Серова, Л.К. Профессионально важные качества / Л.К. Серова // Профессиональный отбор в спорте. – М.: Человек, 2011. – С. 110-120.
 41. Сингер, Р. Самоконтроль в спорте / Р. Сингер // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. – М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. – С. 319-329.
 42. Стамбулова Н. Б. Психологическая структура спортивной деятельности / Н. Б. Стамбулова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.32-36.
 43. Стамбулова Н. Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена / Н. Б. Стамбулова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.64-72.
 44. Унесталь, Л.-Э. Аутогенная тренировка в спорте / Л.-Э. Унесталь // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. – М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. – С. 329 -336.
 45. Хан, Э. Психология в подготовке тренеров / Э. Хан // Психология спорта: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас. – М.; Минск: АСТ: Харвест, 2007. – С. 6-10.
 46. Черникова О. В. Эмоциональные состояния в спорте/ О. В. Черникова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С.73-77.

2.1.3. Методические рекомендации по организации и проведению диагностического исследования

Самостоятельное диагностическое исследование позволит расширить спектр профессиональных знаний, а также сформировать практические умения и навыки, которые определяют компетентность профессионала.

Выполнив отбор методик и диагностику, студент должен осуществить обработку и проанализировать результаты в соответствии с инструкцией к методике, а также составить отчет по итогам диагностики.

Перечень тем и направлений диагностических исследований

Тема 1. Методы исследования психомоторики спортсменов.

Тема 2. Методы исследования интеллектуальных свойств спортсменов.

Тема 3. Методы исследования спортсменов.

Тема 4. Методы исследования личности тренеров.

Тема 5. Методы исследования темперамента спортсменов.

-
- Тема 6. Методы исследования психических состояний спортсменов в деятельности.
- Тема 7. Методы исследования мотивации спортивной деятельности.
- Тема 8. Методы исследования психологических аспектов общения тренера со спортсменами.
- Тема 9. Методы исследования межличностных отношений в спортивной команде.
- Тема 10. Методы исследования командной сплоченности.
- Тема 11. Методы исследования проблемы лидерства в спортивной команде.
- Тема 12. Методы исследования влияния соревновательной деятельности на личность спортсменов.
- Тема 13. Методы исследования агрессивности спортсменов.
- Тема 14. Методы исследования тревожности спортсменов.

2.1.4. Методические рекомендации по отбору и анализу научных статей

Анализируемая статья должна быть последних 3-х лет издания. Анализируемые статьи можно найти в таких журналах как «Теория и практика физической культуры», «Физкультура и спорт», «Спортивный психолог» и т.д., в сборниках научных трудов, материалах научных и научно-практических конференций. Статью студентам может предложить преподаватель, также студент может самостоятельно осуществить выбор статьи для анализа по предлагаемой преподавателем проблеме.

Анализ статьи следует начать с внимательного прочтения статьи. Далее следует определить актуальность и цели статьи, найти важные, смысловые части статьи. Затем студент должен определить основную идею автора относительно предмета исследования и выявить причинно – следственные связи внутри статьи между ее основными частями, потом осуществить анализ выводов автора по статье. Важно установить, насколько выводы соответствуют заявленной теме исследования, и каковы перспективы дальнейшей разработки проблемы, результаты анализа которой были изложены в проанализированной статье. Работа сдается или в письменной форме с приложением ксерокса статьи, или же в электронной форме присылается на электронный почтовый ящик преподавателя.

Перечень научных проблем спортивной психологии для анализа

1. Психологические аспекты адаптации спортсменов к условиям соревнований.
2. Психологические аспекты воздействия спортсмена на противника.
3. Особенности развития волевых качеств спортсменов в деятельности.

-
4. Психологическая готовность спортсменов к соревновательной деятельности.
 5. Психологическая устойчивость спортсмена.
 6. Психическая надежность спортсмена.
 7. Женские и мужские гендерные роли в спорте.
 8. Психологические особенности периода завершения спортивной карьеры.
 9. Влияние спортивной деятельности на развитие личности спортсмена.
 10. Формирование индивидуального стиля деятельности спортсмена.
 11. Психологические причины возникновения и развития конфликтов в спорте.
 12. Кризисы спортивной карьеры.
 13. Психологические аспекты феномена лидерства в спорте.
 14. Мотивация спортивной деятельности.
 15. Психологическое напряжение и перенапряжение в спорте.
 16. Методы и средства формирования групповой сплоченности спортсменов.
 17. Психологические критерии отбора в спорте.
 18. Психологическое сопровождение в спорте.
 19. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
 20. Формирование приемов саморегуляции спортсмена.
 21. Психологические аспекты совладающего поведения спортсмена.
 22. Социализация личности в спорте.
 23. Психологические методы и средства развития тактического мышления спортсмена.
 24. Психологические аспекты целеполагания в спорте.
 25. Формулирование целей спортивной деятельности как предиктор достижения результатов спортсменом.
 26. Механизмы возникновения и развития психических состояний спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности: утомления, напряженности, состояния тревожного ожидания, состояния страха, фрустрации, монотонии.
 27. Методы изучения предсоревновательных, соревновательных и постсоревновательных состояний спортсменов.
 28. Идеомоторная тренировка как форма регуляции двигательных действий спортсмена.
 29. Средства психологической защиты спортсменов.
 30. Регуляция предсоревновательного поведения спортсмена.

2.1.5. Методические рекомендации по написанию реферата

Реферат является одной из форм самостоятельной работы студентов. Написание реферата предполагает углубление в суть конкретной темы. Кроме того, написание реферата позволит студентам развить и/или

закрепить навыки работы с научной литературой. Структура реферата должна быть представлена следующим образом. Обязательно наличие титульного листа, на котором указывается полное название вуза, факультета или института, тема реферата, указывается курс и группа и имя, выполнившего работу студента, а также степень и должность проверившего работу преподавателя. Кроме того, на титульном листе следует указать название города и год написания реферата. Далее идет оглавление. В оглавлении указывается содержание реферата: введение, основная часть, заключение, список использованной литературы. Во введении излагается актуальность темы, уровень ее разработанности, указываются цели и задачи выполняемой работы. В основной части осуществляется детальный анализ теории по изучаемой проблеме. В заключении резюмируется осуществленная студентом аналитическая работа, и оформляются выводы. Список литературы не должен содержать устаревшие источники. Желательно, чтобы в списке были представлены книги и статьи за последние три года. Кроме того, количество литературных источников не должно быть менее 5 – 7.

Следует отметить, что при написании реферата студент должен выразить свое мнение или отношение к проанализированным в реферате идеям, подходам, направлениям в исследовании. Реферат сдается в установленные преподавателем сроки. Работа представляется преподавателю в электронном виде для упрощения процедуры проверки на плагиат.

Тематика рефератов

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
2. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность спортсмена в деятельности.
3. Особенности тактического мышления спортсмена.
4. Психологические особенности личности тренера.
5. Факторы, влияющие на формирование личности спортсмена.
6. Социально-психологические особенности спортивной группы.
7. Лидерство в спортивной группе.
8. Социально-психологический климат в спортивной группе.
9. Психологические основы диагностики в спорте.
10. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований.
11. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
12. Методы изучения структурных компонентов личности спортсменов.
13. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений.

-
14. Психологические основы общения в спорте.
 15. Особенности социализации личности в спорте.
 16. Особенности проявления агрессии спортсмена в соревновательной деятельности.
 17. Самооценка как фактор, влияющий на результативность спортсмена.
 18. Влияние социальной фасилитации на результативность в спорте.
 19. Социальное подкрепление как фактор, влияющий на двигательное поведение спортсмена.
 20. Мотив как средство стимуляции спортсмена.
 21. Тревожность и результативность спортсмена в спорте.
 22. Влияние зрителей на выполнение двигательных задач спортсменом.
 23. Уровень притязаний и потребности достижений в группе спортсменов.
 24. Волевые усилия спортсменов в спорте.
 25. Психодиагностика групповой сплоченности в спортивных командах.
 26. Особенности проявления темперамента личности в спорте.
 27. Причины возникновения конфликтов в спортивных коллективах.
 28. Межнациональная толерантность в спорте.
 29. Психологические особенности юношеского спорта.
 30. Физическое напряжение и психическое здоровье спортсмена.
 31. Влияние социально-психологических факторов на деятельность спортивной группы.
 32. Классификация методов и техник психического воздействия на спортсмена.
 33. Теория и практика психологического консультирования спортсмена.
 34. Преодоление соревновательного стресса.
 35. Методы избавления спортсменов от страхов и фобий.
 36. Методы избавления спортсменов от неприятных ощущений и навязчивых состояний.
 37. Методы избавления спортсменов от стрессов и неприятных воспоминаний.
 38. Принципы построения межличностных отношений спортсменов в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

2.1.6. Методические рекомендации по составлению кроссвордов

Составление кроссворда часто используется в случаях, когда преподаватель осуществляет текущий, рубежный или итоговый контроль знаний студентов. Кроссворд позволяет преподавателю разнообразить контроль знаний, оценивать усвоение терминологии изучаемого курса и т.д. При составлении кроссворда необходимо четко следовать нескольким правилам. Во – первых, составитель кроссворда должен использовать те термины и понятия, которые соотносятся с содержанием изучаемой

дисциплины. Во – вторых, определения терминов и понятий должны быть сформулированы корректно и четко. В – третьих, составление композиции из отобранных терминов и понятий (не менее 35-40 слов) осуществляется по вертикали и по горизонтали. В – четвертых, форма и симметрия кроссвордов зависит от фантазии выполняющего задание. Наиболее удобными для составления кроссвордов программами являются Crossword Forge, EasyCross, Decalion. Так же для составления кроссвордов можно использовать Microsoft Word, Excel, PowerPoint. Основная трудность в такой работе будет заключаться в большом количестве операций форматирования ячеек таблицы, из которой должен состоять кроссворд.

2.1.7. Список рекомендуемой литературы к курсу «Спортивная психология»

Основная литература

1. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 367 с.
2. Бабушкин Г. Д. Общая и спортивная психология. В 2 частях. Часть 2. Спортивная психология: Учебник для вузов Издательство "Лань" 2023, - 296с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2024.

Дополнительная литература

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев; худож.-оформ. А. Киричюк. –5-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 352 с.
2. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Спортивная психология: психологические тренинги в системе многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие для вузов Издательство "Лань" 2024,- 228с.
3. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Психология спортивного соревнования: Учебное пособие для вузов/ Издательство "Лань" изд.2-е изд., стер. 2024.- 328
4. Вакарев Е.С. Психология спортивной деятельности: Учебное пособие / Издательство "ФЛИНТА" Изд. 2-е изд. 2016.-210с.
5. Гареева А. С. Спортивная психология: курс лекций Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» 2017,- 51с.
6. Горская, Г.Б. Ресурсы поддержания психического здоровья одаренных школьников в условиях ранней профессионализации / Г.Б. Горская. – 2010.
7. Довжик Л. М., Бочавер К. А. Психология спортивной травмы: монография / Издательство "Спорт-Человек" 2020, 264с.

-
8. Овчаренко Л.А., Савва Н.Б. Психология спорта в вопросах и ответах: учебное пособие/ Волгоградская государственная академия физической культуры. 2017,-77с.
 9. Серова Л.К. Психология отбора в спортивных играх / Издательство "Спорт-Человек" 2019, 240с.
 10. Серова Л. К., Терехина Р. Н. Психология личности спортивного тренера: Монография/ Издательство "Спорт-Человек" 2019, -128с.
 11. Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. / В.К. Сафонов. – М.: Спорт, 2017. – 288 с.
 12. Шифрин Ф. М. Матрица спортивной уверенности: психология успешной игры/ Издательство "Спорт-Человек" 2024, -182с.
 13. Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д., Науменко Е. А. Спортивная психология. Личностные механизмы саморегуляции психической нагрузки в спортивной деятельности: Учебник для вузов/ Издательство "Лань" 2024,- 380с.

Периодические издания

1. Журнал **«Психология и педагогика спортивной деятельности»** публикует оригинальные теоретические, экспериментальные и прикладные работы, а также обзоры отечественных и зарубежных исследований по направлениям и разделам спортивной психологии. Основная цель издания; освещение результатов научных исследований и практической работы ученых и практиков, а также обмен мнениями по актуальным проблемам и, вместе с тем, объединение специалистов для решения научно практических задач в сфере физической культуры и спорта.
2. Журнал **«Вестник спортивной науки»** научно-методический журнал. Публикуются научные сообщения о теории и методике спорта высших достижений, детско-юношеского спорта, по проблемам профилактической и спортивной медицины, оздоровления населения и т.д.
3. Журнал **«SportWeek»** – еженедельный журнал о спорте, выпускаемый ИД «Глобал Медиа Групп». Журнал издаётся в России с апреля 2008 года. Он имеет неограниченный доступ к уникальным материалам ведущих спортивных изданий, таких как Gazzetta dello Sport и SportWeek (Италия), Marca (Испания), входящих в европейский медиа холдинг RCS Media Group. «SportWeek" – журнал о всех видах спорта, поэтому каждый человек, интересующийся спортом, найдет интересный для себя материал. SportWeek освещает наиболее значимые спортивные события, публикуя на своих страницах эксклюзивные интервью, аналитику, анонсы соревнований, статистику, программу ТВ каналов.
4. Научно-теоретический журнал **«Теория и практика физической культуры»** – всероссийский научно-теоретический журнал, посвященный

распространению научных знаний о физическом воспитании, функциональных возможностях человека, передовом опыте физического воспитания в стране и за рубежом. Журнал издается в содружестве с Российским Государственным Университетом физической культуры, спорта и туризма, Центром спортивной подготовки сборных команд России.

5. Научно-теоретический журнал **«Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»** входит в перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам спортивной педагогики и психологии, оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания, носящие как экспериментальный, так и теоретический характер.

6. Журнал **«Вестник спортивной науки»** основан в 2003 году, издается Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта, выходит в издательстве "Советский спорт". Журнал представляет собой отраслевое научное периодическое издание, призванное обеспечить читателям оперативный доступ к научным работам отечественных исследователей, молодых ученых, аспирантов и студентов. В альманахе публикуются научные сообщения о теории и методике спорта высших достижений, детско-юношеского спорта, по проблемам профилактической и спортивной медицины, оздоровления населения и т.д.

7. Журнал **«The Paralympian»** - официальное издание Международного паралимпийского комитета. Журнал издается силами сотрудников Международного паралимпийского комитета и на средства Международного паралимпийского комитета. На страницах журнала "The Paralympian" можно найти новости паралимпийского спорта, а также информацию о результатах соревнований, технологических инновациях и научных достижениях, результатах соревнований и изменениях в официальных документах, а также другие сведения, представляющие интерес для болельщиков паралимпийского спорта по всем странам мира. В журнале публикуются материалы, полезные как для самих спортсменов-паралимпийцев и членов подразделений МПК, так и для всех тех, кто просто интересуется паралимпийским спортом.

8. Журнал **«The Sport Journal»** создан Спортивной Академией Соединённых Штатов. В нём профессионалы из разных областей публикуют статьи о своём виде спорта. В журнале освещены такие аспекты, как:

спортивная психология, Олимпийское движение, медицинская тематика и многое другое.

9. Журнал **«Спорт России»** посвящен обозрению основных спортивных событий российского и общемирового значения. Журнал издается ООО "ПР+спорт" при поддержке Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. Издание рассказывает о государственной политике в сфере физической культуры и спорта, об итогах выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях, о предстоящих спортивных событиях и перспективах развития российского спорта.

10. Журнал **«Medicina Sportiva»** содержит статьи, освещающие различные аспекты физической активности и спортивных упражнений с точки зрения медицины, психологии и биохимии спортивных упражнений, спортивных травм, здорового образа жизни, тренировок и спортивных тестов, биомеханики, иммунологии и бихевиористики.

11. Журнал **«Sports Science Exchange»** создан для профессиональных спортсменов и ставит своей целью помощь в укреплении здоровья и оптимизации тренировочного процесса.

12. Журнал **«Human Movement»** - периодическое издание, выходящее два раза в год. В нем публикуются материалы, освещающие различные аспекты двигательной активности человека (психологический аспект, спорт и физическое воспитание, спортивный менеджмент, физиология, кинезиология, контроль моторных функций, фитнес и здоровый образ жизни).

13. Журнал **«The Journal of Sports Science and Medicine»** - это некоммерческое научное электронное издание, в котором публикуются статьи, научные обзоры и результаты тематических исследований в области спортивной медицины и изучения различных аспектов физической активности.

14. Журнал **«Physical Culture and Sport. Studies and Research»**. Его основная цель - публикация новейших материалов спортивной тематики авторами из разных стран мира. В журнале анализируются символические, ценностные и сравнительные аспекты современного спорта.

15. Журнал **«Biomedical Human Kinetics»**. Основная тема журнала - здоровый образ жизни. В нем освещаются биомедицинские аспекты, медицинские проблемы, связанные с физической активностью, развитием моторики, психосоциальные проблемы и прочие.

16. Журнал **«British Journal of Sports Medicine»** посвящен клиническим исследованиям. Он включает в себя такие аспекты спортивной медицины как: физиология тренировочного процесса спортсмена, спортивная психология, физиотерапия и эпидемиология тренировок. Журнал предназначен врачам, физиотерапевтам, учёным в области спорта.

-
17. Журнал **«Baltic Journal of Health and Physical Activity»**. В материалах журнала освещаются проблемы физической культуры, здорового образа жизни, психологии, спортивной медицине, спорту и отдыху, теории спортивной науке.
18. Журнал **«Физическое воспитание студентов»**. В нем представлены статьи, освещающие новые проблемы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов. Журнал предназначен для учителей и преподавателей физического воспитания, тренеров, спортсменов, докторантов, аспирантов.
19. Журнал **«FIFA World»** - официальный журнал Международной федерации футбола (ФИФА). В журнале размещается самая важная и интересная информация о событиях в мире футбола: репортажи о турнирах, эксклюзивные интервью с футболистами, тренерами и спортивными чиновниками, отчеты о различных мероприятиях FIFA и многое другое.
20. Журнал **«Олимпийский вестник Юга России»** - это ежемесячное полноцветное иллюстрированное издание о спорте. На страницах журнала содержится разнообразная информация на олимпийскую тему: новости, интервью со спортсменами, тренерами и спортивными руководителями, рассказы о ветеранах-олимпийцах и молодых, подающих надежды атлетах. Журнал обеспечивает информационную поддержку подготовки к Олимпийским играм в Лондоне и Сочи, Всемирной летней универсиаде 2013 года в г. Казани, другим крупным соревнованиям.
21. Журнал **«University Sports Magazine»**. Электронный журнал - официальное издание Международной федерации студенческого спорта FISU. В журнале освещается мировой студенческий спорт, публикуются новости различных видов спорта, отчеты о спортивных состязаниях и универсиадах в различных странах мира. Журнал распространяется по электронной почте (около 8000 копий) и размещается в свободном доступе на сайте Международной федерации студенческого спорта FISU в формате pdf. Журнал содержит материалы на английском и французском языках.
22. Журнал **«Мир Дзюдо»** - это единственное в России печатное издание о дзюдо. Издаётся с 1991 года и имеет своей целью пропаганду Олимпийского вида спорта Дзюдо и создание единого информационного поля в формате дзюдо на территории всего постсоветского пространства.
23. Журнал **«Medicine & Science in Sports & Exercise»** ежемесячный журнал, посвященный спортивной медицине. Издаётся American College of Sports Medicine (ACSM) с 1980-го года.
24. Журнал **«World Journal of Sport Sciences»** - международный научный журнал, который издаётся Международной цифровой спортивно-информационной организацией (International Digital Organization For Scientific Information - IDOSI). Цель журнала - публикация статей по естественным

спортивным наукам, социологии и психологии, спортивному менеджменту, спортивной медицине, спортивной педагогике и спорту как таковому, а также развитие и укрепление связей между различными дисциплинами спортивных наук. Журнал публикует оригинальные документы, обзорные статьи, технические отчеты и короткие сообщения о новых взглядах на те или иные аспекты спортивных наук, которые не публиковались и не рассматривались к публикации в других источниках.

25. Журнал «**Journal of Athletic Training**» издается Национальной Ассоциацией спортивных тренеров (National Athletic Trainers Association). В журнале публикуются различные материалы по вопросам спортивной медицины, результаты научных исследований в области спорта и физической активности человека в целом, здоровья спортсменов, оптимизации спортивных тренировок и результативных методик подготовки, а также отчеты о научных исследованиях в смежных областях.

2.2. Инновационные технологии в преподавании курса «Спортивная психология»

2.2.1. Электронные интерактивные доски в учебном процессе

Одной из перспективных и инновационных технологий обучения, является обучение с использованием информационных компьютерных технологий в учебном процессе. На наш взгляд, информационные средства обучения, позволяют не только реализовать принципы наглядности, а также деятельностный метод в обучении. Одним из таких информационных средства обучения является интерактивная доска.

Современная интерактивная доска предоставляет возможность сочетания компьютерных и традиционных методов организации учебной деятельности. Основными преимуществами, применения в учебном процессе интерактивной доски, на наш взгляд, являются следующие. Усиление эффективности подачи материала, за счет возможности работы с веб-сайтами и другими ресурсами. Занятия становятся более увлекательными и для преподавателей и обучающихся благодаря разнообразному использованию ресурсов. Интерактивная доска позволяет преподавателям сохранять и распечатывать изображения и тексты с доски, не затрачивая при этом времени, что сокращает время, затраченное на проверку усвоенного материала. Использование интерактивной доски позволяет преподавателям делиться материалами друг с другом и обучающимися и вновь использовать их. Интерактивная доска удобна при работе с большой аудиторией, расширяет возможности взаимодействия и обсуждения в группе, для участия в коллективной работе.

Дидактическая ценность применения интерактивной доски также заключается в том, что обучающиеся начинают понимать более сложные идеи в результате более ясной, наглядной и динамичной подачи материала.

Таким образом, применение интерактивной доски делает занятия интересными и развивает мотивацию. Обучение с использованием интерактивной доски позволяет реализовать как новые, так и годами традиционные педагогические приемы, так как сочетает в себе бесспорные преимущества компьютера с достоинствами обычной доски.

2.2.2. Сервисы для работы с интерактивной доской

1. Miro (раньше RealTimeBoard) - <https://miro.com/>

Онлайн-доска, которой пользуются по всему миру. Miro — набор шаблонов, из которых можно выбрать удобный для конкретного направления работы: генерация идей, планирование, прототипирование, выработка стратегии.

2. AWWApp - <https://awwapp.com/>

У доски белый фон, есть точечная сетка — удобно рисовать и писать текст. Есть кнопки для удаления ошибок и полной очистки доски. Пользоваться AWWApp можно как с компьютера, так и со смартфона. Если приходится использовать сервис с телефона, искажений в изображениях не будет.

3. Limnu - <https://limnu.com/>

Ей можно пользоваться с компьютера или телефона из браузера, скачивать ничего не нужно. Инструменты для работы разделяются между всеми участниками, администратор может разделить их между всеми сам. Limnu больше других досок напоминает обычную маркерную доску. Меню понятное, перемещаться по доске просто и быстро.

У доски есть ластик, чтобы удалять ненужные элементы, возможность выбрать нужный элемент и показать его всем, кнопки передвижения по доске. Любые элементы можно объединить, выделить и перенести на другое место, если они находятся в неудобном месте.

4. Groupboard - <http://www.groupboard.com/products/>

Бесплатная доска, которой можно пользоваться без регистрации, приложении устанавливать не нужно. Чтобы выдать доступ к нему, нужно отправить ссылку будущим участникам. После перехода по ссылке доска откроется в браузере. На этом сервисе можно получить права администратора, у которого будет возможность модерации работы. В приложении можно создать чат, чтобы общаться прямо во время работы, а не тратить время на другой мессенджер.

5. Twiddla - <https://www.twiddla.com/>

Здесь можно загружать страницы сайтов, изображения с компьютера или из интернета.

На доске можно записывать идеи, рисовать, создавать заметки. Каждый участник может поделиться, чем хочет, удобным способом. Можно загрузить любой файл с компьютера и работать с ним. Одновременно доской могут пользоваться безграничное количество людей. Можно пригласить одного или целую команду из сотни человек.

6. Webwhiteboard - <https://www.webwhiteboard.com/>

Доска разработана так, что получить к ней доступ очень просто, а использовать максимально эффективно. Пригласить для совместной работы или обучения можно по ссылке. На этой доске можно совместно редактировать текст, делать заметки, оставлять идеи. Можно оставлять комментарии к идеям других участников — так не придется редактировать их записи.

7. Conceptboard - <https://conceptboard.com/>

На доску можно выводить изображения, файлы, писать тексты, рисовать. Один человек может выводить это все на доску, а остальные участники как бы сотрудничать: дополнять материалы, комментировать и прочее. Чтобы можно было общаться, в доску встроен онлайн-чат. Также можно назначать задачи определенным участникам, оповещения будут приходить на почту. На сайте доски можно созвониться с участниками, продемонстрировать экран, чтобы всем было еще понятнее, о чем речь. Но доступ к таким функциям есть только на платной версии.

Сервисы Интернета, расширяющие возможности педагога при работе с интерактивной доской.

- idroo.com - сервис для совместной удаленной работы с виртуальной доской;
- www.twiddla.com - сервис совместной работы в интернете.

Сервисы как с банком готовых материалов, так и с возможностью созданию своих работ.

- learningapps.org - сервис для создания интерактивных учебно-методических пособий по разным предметам;
- prezzi.com - создание презентаций;
- www.glogster.com - создание постеров;
- www.timetoast.com - сервис позволяет людям создавать интерактивные графики, которыми они могут поделиться на любом сайте в Интернете.

Карты знаний:

- bubbl.us
- mind42.com

-
- www.spiderscribe.net
 - www.mindomo.com - позволяет создавать красочные карты, содержащие фотографии, рисунки, звук, видео; можно добавлять ссылки
 - www.popplet.com

2.2.3. Информационные ресурсы к курсу «Спортивная психология»

Специализированные сайты по физической культуре и спорту.

1. Международный олимпийский комитет (сокр. МОК) <http://www.olympic.org> - — международная организация, созданная для возрождения Олимпийских игр и пропагандирования олимпийского движения.
2. Международная Ассоциация Легкоатлетических Федераций (англ. International Association of Athletics Federations (IAAF), в русском языке обычно используется сокращение ИААФ) <http://www.iaaf.org> — всемирный руководящий орган в лёгкой атлетике. IAAF определяет международные правила проведения соревнований и ведёт мировой рейтинг ведущих спортсменов - легкоатлетов.
3. Европейская ассоциация лёгкой атлетики <http://www.european-athletics.org> - ЕАА (англ.) — European Athletic Association — под эгидой которой проводятся Чемпионаты Европы (открытый и закрытый).
4. Ассоциация лёгкой атлетики США <http://www.usatf.org> - USA T&F (англ.) USA Track and Field.
5. Виды спорта, протоколы соревнований, биографии спортсменов (на англ.) <http://www.sports-reference.com>.
6. Летние Олимпийские Игры 2012 официальный сайт (на англ.) <http://www.london2012.com>.
7. Федерация Лёгкой атлетики России <http://www.rusathletics.com>.
8. Комитет по физической культуре, спорту и делам молодёжи Государственной Думы Федерального Собрания РФ <http://www.infosport.ru/xml/t/textpage.xml?pid=12>.
9. Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru/>.
10. Студенческий спортивный портал/ <http://www.rubej.com> - Сайт обо всех видах спорта и всем том, что происходит в мире спорта!
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>.
12. Советский спорт <http://www.sovsport.ru/>.
13. Библиотека боевых искусств/<http://budolib.ru/> - Это сайт для поклонников боевых искусств и восточных единоборств. Много книг про каратэ, кунгфу, дзюдо и другие боевые искусства.
14. Издательство "Советский спорт" <http://www.sovsportizdat.ru/>.
15. Инфоспорт (национальная информационная сеть "Спортивная Россия") <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>.

-
16. Информационное агентство "Стадион" <http://www.stadium.ru/>.
 17. Каталог спортивных интернет-ресурсов <http://www.sportfiles.ru/sf/index.asp>.
 18. Психологическая лаборатория <https://sites.google.com/site/psihologiceskaalaboratoria/>.
 19. Клуб по спортивной психологии "Катализатор" <http://sportpsy.ru/>.
 20. Сайт о психологии лидерства в спорте - Спорт-Лидер <http://www.sport-leader.ru/>.
 21. Национальная информационная сеть "СПОРТИВНАЯ РОССИЯ" / <http://www.infosport.ru>-
 22. Физическая культура и спорт/ <http://gled.myorel.ru>- Теория и методика физического воспитания, Биомеханика, и др.
 23. Отраслевой банк данных "СПОРТИВНАЯ РОССИЯ" / <http://bank.infosport.ru> - Проект ОГ "ИнфоСпорт".
 24. Еженедельник "Футбол-Хоккей Южного Урала" / <http://fhsu.ucoz.ru/> - Спортивный еженедельник Урало-Сибирского региона.
 25. "Спорт-экспресс" - спортивный портал /<http://www.sport-express.ru/>.
 26. Рейтинг спортивных интернет-ресурсов "TOPSPORT" / <http://www.topsport.ru> - Проект ОГ "ИнфоСпорт".
 27. Каталог спортивных интернет-ресурсов "SPORTFILES" / <http://www.sportfiles.ru> - Проект ОГ "ИнфоСпорт".
 28. Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва N1 Московского городского дворца творчества детей и юношества/<http://gymnastica.narod.ru/>. КДЮСШ "Спартак"/<http://shkola-spartak.narod.ru> -
 29. Zloy-fizruk - сайт о физической культуре в школе/ <http://www.zloy-fizruk.narod.ru>
 30. Bodyfighter.ru - боевые искусства и силовые виды спорта/<http://bodyfighter.ru> - Сайт боевых искусств и силовых видов спорта.
 31. Спорт-сайты: футбол, хоккей, баскетбол, теннис, формула 1, волейбол, бокс/ <http://www.sport.urlik.com/> - Спортивные ссылки: футбол, хоккей, баскетбол, теннис, формула 1, волейбол, бокс.
 32. Зимний спорт, новости и события/ <http://winter-game.com/> - Сайт спортивного направления, где размещены все основные новости мирового зимнего спорта в одном месте.
 33. Михаил Дьяконов/<http://www.dyakonov.ru> - Методики тренинга, пищевые добавки, рациональное питание, история спорта и др.
 34. Центр спортивной психологии/ <http://www.psports.ru/#>.
 35. Агентство спортивной психологии/ <http://www.aspspb.com/#/>.

ГЛАВА 3. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ К КУРСУ

3.1. Перечень контрольных вопросов к курсу «Спортивная психология»

1. Предмет рассмотрения спортивной психологии как науки. Место спортивной психологии в системе научного знания.
2. Цели и задачи спортивной психологии как научной дисциплины.
3. Основные признаки способностей по Б. М. Теплову.
4. Основные уровни психомоторных способностей по В.П. Озерову.
5. Показатели для оценки психомоторных способностей по В.П. Озерову.
6. Четыре формы двигательных способностей по Ю.В. Верхошанскому.
7. Классификация двигательных способностей по В. И. Ляху.
8. Основные закономерности развития двигательных способностей.
9. Сензитивные периоды развития двигательных способностей.
10. Факторы, влияющие на выраженность предстартового волнения спортсменов.
11. Характеристика трех видов эмоциональных состояний спортсменов (боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия).
12. Механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения.
13. Факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения.
14. Основные способы регуляции предстартовых состояний.
15. Причины возникновения эмоциональной напряженности.
16. Особенности влияния психической напряженности на деятельность спортсмена.
17. Меры предупреждения и снятия страха у спортсменов.
18. «Мертвая точка», ее симптоматика. Меры предупреждения «мертвой точки» и устранение факторов, ее вызывающих.
19. Психологические состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью.
20. Психологические состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.
21. Волевые качества личности по К. К. Платонову и Р. Ассаджиоли.
22. Классификация волевых качеств В. К. Калина. Базальные (первичные) и системные (вторичные) волевые качества.
23. Основные средства воспитания волевых качеств. Горизонтальная и вертикальная структура волевых качеств.
24. Виды интеллекта по Г. Айзенку.
25. Понятие социального интеллекта и его характерные структурные особенности.

-
26. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие критерии социального интеллекта по А.И. Савенкову.
 27. Модель эмоционального интеллекта Д.В. Люсина.
 28. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и способности к саморегуляции поведения спортсменов.
 29. Взаимосвязь эмоционального интеллекта с уровнем соревновательной надежности спортсменов.
 30. Взаимосвязь эмоционального интеллекта со стратегиями преодоления стресса в спорте.
 31. Эмоциональная устойчивость спортсменов и ее характеристики.
 32. Типологические особенности процесса эмоциональной саморегуляции напряженной деятельности эмоционально устойчивых и эмоционально неустойчивых спортсменов.
 33. Понятия «потребность», «мотив», «мотивация» и их трактовки в научной литературе.
 34. Общие тенденции генезиса мотивации спортивной деятельности. Концепции Ю. Ю. Палаймы, В. Гошека, М. Ванека, Б. Свободы, Р. А. Пилюяна.
 35. Мотивы занятия спортом на этапе начальной подготовки.
 36. Мотивы занятия спортом на этапе углубленной тренировки.
 37. Мотивы занятия спортом на этапе спортивного совершенствования.
 38. Мотивы занятия спортом на этапе спортивного мастерства.
 39. Мотивы занятия спортом на этапе завершения активного выступления на соревнованиях.
 40. Динамика мотивации в соревновательном и тренировочном периоде (исследование Е.С. Максимовой).
 41. Гендерные различия мотивов занятия спортом.
 42. Понятие «деятельность». Основные положения психологической теории деятельности.
 43. основополагающие принципы психологической теории деятельности.
 44. Структура спортивной деятельности по Н. Б. Стамбуловой.
 45. Схема двигательного состава спортивной борьбы (Р.А. Пилюяна и Ю.А. Шахмурадова).
 46. Двигательная структура деятельности дзюдоиста по Г. П. Пархомовичу.
 47. Понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».
 48. Основные принципы отбора в спорте.
 49. Основные общие и специальные критерии отбора в спорте.
 50. Основные средства и формы отбора спортсменов.
 51. Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки спортсменов.

-
52. Назовите и охарактеризуйте основные звенья технологии психологического отбора в спорте.
 53. Особенности спортивной карьеры (по Е.А. Лупекину, О.Н. Мельникову).
 54. Этапы и характеристика профессионального развития личности в спорте.
 55. Основные этапы профессионализации личности в спорте.
 56. Семь кризисов-переходов элитарной спортивной карьеры Н. Б. Стамбуловой.
 57. Модель описания кризисов карьеры спортсмена.
 58. Симптомы эмоционального выгорания по К. Маслач.
 59. Причины возникновения перетренированности и переутомления в спорте.
 60. Причины и характеристики эмоционального выгорания спортсменов.
 61. Исторический аспект применения понятий «пол» и «гендер».
 62. Гендерные различия мотивации занятий спортом.
 63. Гендерные различия нейротизма и социально-психологической адаптивности мужчин и женщин, занимающихся спортом.
 64. Гендерные различия достижения наивысших спортивных результатов мужчин и женщин, занимающихся спортом.
 65. Гендерные различия влияние спорта на формирование черт характера мужчин и женщин, занимающихся спортом.
 66. Специфика тренерской деятельности. Основные функции тренера.
 67. Группы способностей тренера и их характеристика.
 68. Основные виды умений тренера и их характеристика.
 69. Стили руководства тренера и их характеристик.
 70. Сущность понятия «психологическая помощь» и ее характеристика.
 71. Сущность понятия «психологическая поддержка» и ее характеристика.
 72. Сущность понятия «психологическое сопровождение» и ее характеристика.
 73. Цели, задачи и формы психологического сопровождения.
 74. Сущность понятия «психогигиена», Основные задачи психогигиены в спорте.
 75. Методы восстановления психической работоспособности спортсмена.
 76. Психофармакологические средства, используемые в спорте, в целях психопрофилактики и психогигиены.
 77. Факторы, определяющие значимость проблемы психорегуляции в спорте.
 78. Основные направления развития навыков саморегуляции по В.Н. Смоленцевой.
 79. Этапы развития психорегуляции у юных спортсменов по В.Н. Смоленцева.
 80. Методы психорегуляции по В.М.Мельникову.

3.2. Тестовые задания к курсу «Спортивная психология»³²⁶

Предлагаемые тестовые задания предназначены для осуществления функции обучения и контроля. Главное назначение тестовых заданий состоит в развитии мышления, мотивирования учебной деятельности студентов.

1. Определите, с какими науками о спорте более всего связана спортивная психология.

теория и методика физического воспитания:

- а) физиология спорта;**
- б) генетика;
- в) спортивная гигиена;**
- г) спортивная медицина;**
- д) педагогика;
- е) биомеханика спорта;**
- ж) кинезиология;**
- з) физика;
- и) спортивная метрология.**

2. Укажите, кем из ниже перечисленных известных людей, было впервые применено понятие «психология спорта»:

- а) П. Ф. Лесгафт;
- б) Пьер де Кубертен;**
- в) А. П. Нечаев.

3. Укажите, в каком году по инициативе Итальянской федерации спортивной медицины в Риме был организован первый конгресс по психологии спорта?

- а) 1965;**
- б) 1933;
- в) 1956.

4. Укажите, в каком году было создано Международное общество психологии спорта (ИССП)?

- а) 1933;
- б) 1956;
- в) 1965.**

³²⁶ Тесты разработаны доцентом кафедры психологии, кандидатом педагогических наук С.К. Багадировой. Жирным шрифтом выделены правильные ответы.

5. Укажите, в каком году впервые была издана монография профессора А.П. Нечаева «Психология физической культуры»?

а) 1930;

б) 1927;

в) 1937.

6. Укажите, с какого года началась разработка вопросов психологии физического

воспитания и спорта на кафедре психологии института им. П.Ф. Лесгафта.

а) 1930;

б) 1927;

в) 1937.

7. Укажите, когда были разработаны и внедрены в учебный процесс первые программы специального курса «Психология спорта»:

а) в середине тридцатых годов;

б) в середине двадцатых годов;

в) в середине сороковых годов.

8. Определите, какими из ниже перечисленных проблем во время Великой Отечественной войны занимались специалисты в области психологии спорта:

а) восстановление функций центральной и периферической нервной системы;

б) опорно-двигательного аппарата;

в) восстановлением высших психических функций (гнозиса, праксиса, мышления, речи и др.).

9. Укажите, в каком году в Институте психологии АПН РСФСР А.Ц. Пуни защитил первую в истории психологии докторскую диссертацию на тему «Психология спорта».

а) 1952;

б) 1954;

в) 1956.

10. Укажите, в каком году вышел первый учебник по психологии для институтов физической культуры, написанный П.А. Рудиком. Специальный раздел учебника был посвящен психологии спорта.

а) 1960;

б) 1958;

в) 1956.

11. Укажите, в каком году впервые в СССР была создана Федерация спортивной психологии.

- а) 1978;
- б) 1987;**
- в) 1980.

12. Среди ниже перечисленных ученых, укажите имя того ученого, кто является основоположником исследований человеческих способностей:

- а) Б.М. Теплов;
- б) С.Л. Рубинштейн;
- в) Френсис Гальтон.**

13. Укажите имя того ученого, кто является автором схемы структуры психомоторных способностей, которая предусматривает пять уровней их строения:

- а) Б.М. Теплов;
- б) В.П. Озеров;**
- в) С.Л. Рубинштейн.

14. Совокупность качеств личности, отвечающая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, - это...

- а) способности;**
- б) умения;
- в) навыки.

15. Психический процесс, позволяющий спортсмену запоминать, сохранять и воспроизводить двигательные действия -

- а) долгосрочная память;
- б) произвольная память;
- в) двигательная память.**

16. Двигательная активность человека, обеспечивающая его перемещение в пространстве:

- а) ходьба, бег, прыжки;
- б) действия;
- в) локомоции.**

17. Врожденные анатомические и психофизиологические особенности человека, которые в зависимости от качества их развития могут стать способностями:

- а) задатки;**
- б) генотип;
- в) рефлекс.

18. По мнению Ю.В. Верхошанского, в результате морфофункциональной специализации (МФС), достигаемой в процессе спортивной деятельности, формируются и реализуются конкретные формы двигательных способностей, которые он считает основными. Укажите их:

- а) моторная оперативность;**
- б) координационные способности;**
- в) силовые способности;**
- г) двигательная выносливость;**
- д) моторные способности;
- е) двигательные способности.

19. Одним из современных исследователей двигательных способностей спортсмена является В. И. Лях. Результаты исследований позволили ему различать несколько групп двигательных способностей. Укажите их:

- а) актуальные двигательные способности;**
- б) координационные способности;
- в) потенциальные двигательные способности;**
- г) силовые способности;
- д) специальные двигательные способности;**
- е) общие двигательные способности.**

20. В.Б. Коренберг вместо общепринятого перечня основных физических качеств предлагает новый перечень. Определите, какие из ниже перечисленных физических качеств входят в классификацию В. Б. Коренберга:

- а) прочность;**
- б) реактивность;**
- в) выносливость;
- г) силовая работоспособность;**
- д) скоростная работоспособность;**
- е) ловкость;
- ж) длительная работоспособность;**
- з) восстанавливаемость;**
- и) быстрота;

-
- к) координированность;
 - л) гибкость.

21. Развитие способностей человека происходит под влиянием двух взаимосвязанных факторов. Укажите их:

- а) биологическое созревание в виде наследственного развертывания генетической (наследственной) программы;**
- б) воздействие внутренней среды, к которой относятся индивидуально-типологические свойства личности;
- в) воздействие внешней среды, к которой относятся и педагогические воздействия.**

22. По В.Б. Коренбергу развитие двигательных способностей отличается гетерохронностью, имеющей ряд характеристик. Определите, какие из ниже перечисленных характеристик ее определяют.

- а) разнонаправленность начала развития двигательных способностей;**
- б) динамика естественного возрастного развития показателей двигательных способностей;
- в) разный темп развития двигательных способностей.

23. Исследования показывают, что в определенные возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для воздействия на развитие двигательных способностей, так как темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Определите, как называются эти периоды:

- а) удобные;
- б) сензитивные;**
- в) подходящие.

24. В спортивной психологии выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов, укажите их:

- а) боевая готовность;**
- б) абсолютное спокойствие;
- в) предстартовая лихорадка;**
- д) предстартовая апатия.**

25. Состояния эмоционального возбуждения часто возникают перед соревнованиями, что требует организации и проведения мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Наиболее известными среди них являются:

-
- а) психическая саморегуляция;**
 - б) изменение направленности сознания;**
 - в) снятие психического напряжения путем разрядки;**
 - г) использование дыхательных упражнений.**

26. Основным способом саморегуляции, используемым на практике, является самовнушение. Этот способ психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка». Укажите его имя:

- а) Л. Персиваль;
- б) И. Г. Шульц;**
- в) Э. Джекобсон.

27. Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции – «прогрессивная релаксация» (расслабление). Осуществляя исследования, ее автор обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха. Укажите имя автора этой системы:

- а) Л. Персиваль;
- б) И. Г. Шульц;
- в) Э. Джекобсон.**

28. Канадский ученый предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Укажите имя автора этого способа:

- а) Л. Персиваль;**
- б) И. Г. Шульц;
- в) Э. Джекобсон.

29. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Существует несколько форм переживания страха. Какие из ниже перечисленных, являются формами переживания страха.

- а) нервозность;
- б) астеническая реакция;**
- в) паника;**
- г) фрустрация;

д) боевое возбуждение.

30. При длительной работе максимальной, а иногда и умеренной (средней) интенсивности наблюдается особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности. Как называется это состояние:

- а) мертвая точка;**
- б) монотония;
- в) пресыщение.

31. Монотонность тренировочной работы может приводить к двум состояниям. Определите и укажите их:

- а) монотония;**
- б) усталость;
- в) пресыщение.**

32. Дословный перевод этого термина означает расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд). Оно возникает у спортсмена в ситуации неоправдавшихся ожиданий успеха:

- а) разочарование;
- б) фрустрация;**
- в) подавленность.

33. Как называется высший уровень психической регуляции поведения и деятельности, являющийся разновидностью произвольной саморегуляции. Назовите его:

- а) сознание;
- б) воля;**
- в) психика.

34. Впишите вместо многоточий виды интеллекта, которые определил Г. Айзенк.

- а).....интеллект;
- б).....интеллект;
- в).....интеллект;

Правильные ответы: психометрический, биологический, социальный.

35. Этот вид интеллекта рассматривается как проявление социально полезной адаптации. Определите и укажите его:

- а) психометрический;
- б) биологический;

в) социальный.

36. Изучение социального интеллекта имеет давнюю историю. По мнению большинства специалистов, понятие «социальный интеллект» было введено неким ученым еще в 1920 году. Он рассматривал социальный интеллект как «способность понимать других людей и действовать или поступать мудро в отношении других». В дальнейшем эти представления были уточнены и развиты многими исследователями. Определите и укажите его имя:

А) Э. Толмен;

Б) Э. Торндайком;

В) В. Штерн.

37. В своей концепции социального интеллекта, А.И. Савенков выделяет три группы критериев его характеристики. Укажите их:

а) когнитивные;

б) социальные;

в) эмоциональные;

г) познавательные;

д) поведенческие.

38. Под этим непривычным словосочетанием Д. Голмен предлагает понимать самомотивацию, устойчивость к разочарованиям, контроль над эмоциональными вспышками, умение отказываться от удовольствий, регулирование настроения и умение не давать переживаниям заглушать способность думать, сопереживать и надеяться. Определите и укажите его:

а) социальный интеллект;

б) академический интеллект;

в) практический интеллект;

г) эмоциональный интеллект.

39. Кто из ниже перечисленных авторов, рассматривает эмоциональный интеллект как способность к пониманию своих и чужих эмоции и управлению ими. Укажите его имя:

а) Д. Голмен;

б) Р. Бар-Он;

в) Д.В. Люсин.

40. Какие три основных элемента включает в себя модель эмоционального интеллекта, предложенная Д.В. Люсиным. Определите и укажите их:

а) когнитивные способности;

б) интеллектуальные способности;

-
- в) представления об эмоциях;
 - г) эмоциональная устойчивость;
 - д) особенности эмоциональности.**

41. Изучая связи показателей эмоционального интеллекта с уровнем соревновательной надежности в группе юношей этот исследователь определил, что чем выше способность спортсменов контролировать свои эмоции, тем слабее интенсивность переживаний:

- а) В. О. Пирожкова;**
- б) Д.В. Люсин;
- в) Л. М. Аболин.

42. Результаты экспериментальных исследований этого ученого позволили ему определить, что важным критерием высокого уровня эмоциональной устойчивости выступает высокая эмоциональность, которая характеризуется наличием не только положительных, но и отрицательных эмоций. Определите и укажите его имя:

- а) В. О. Пирожкова;
- б) Д.В. Люсин;
- в) Л. М. Аболин.**

43. В работе этого автора показано, что эмоционально неустойчивым спортсменам присуща неадекватность практически всех компонентов процесса саморегуляции. Эмоциональный опыт у неустойчивых спортсменов выступает как внутреннее субъективное препятствие к успешному достижению цели. Определите и укажите имя автора:

- а) Л. М. Аболин;**
- б) В. О. Пирожкова;
- в) Д.В. Люсин.

44. Осознаваемое или ненеосознаваемое побуждение, лежащее в основе выбора спортивной деятельности, а также выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях, поступков:

- а) причина;
- б) мотив;**
- в) повод.

45. Совокупность причин, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена:

- а) основания;
- б) мотивация;**

в) желания.

46. Несмотря на разные подходы в определении этого понятия, в обобщенном виде его можно представить как отражение в сознании нужды, часто переживаемое как внутреннее напряжение и побуждающее психическую активность, связанную с целеполаганием:

а) необходимость;

б) потребность;

в) желание.

47. Результаты экспериментальных исследований этого ученого, позволили ему выделить две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. Первые лучше выступают в командных соревнованиях, чем в личных. Вторые, наоборот, лучше выступают в личных соревнованиях. Определите и укажите его имя:

а) В. Гошек;

б) М. Ванек;

в) Ю. Ю. Палайма.

48. Чешские спортивные психологи занялись исследованием проблемы мотивации в спорте. Итогом их совместной работы стала концепция **динамики мотивации спортивной деятельности**, которая представили следующими **стадиями**: генерализации, дифференциации, стабилизации и инволюции мотивационной структуры спортсмена. Определите и укажите их имена:

а) В. Гошек;

б) М. Ванек;

в) Ю. Ю. Палайма;

г) Б. Свобода.

49. В исследовании этого автора было доказано, что динамика конкретных мотивов на протяжении спортивной карьеры характеризуется неравномерностью и гетерохронностью.

Определите и укажите его имя:

а) Р. А. Пилоян;

б) Н. Л. Ильина;

в) Ю. Ю. Палайма.

50. Результаты исследований этого автора показывают, что основными причинами, по которым дети начинают заниматься спортом, являются:

потребность в двигательной активности; совет друзей; желание родителей. Определите и укажите его имя:

а) Н. Л. Ильина;

б) Г.И. Польшина;

в) Р. А. Пилоян.

51.В исследовании этого автора установлено, что на этапе углубленной тренировки в избранном виде спорта к числу ведущих относятся мотивы самоутверждения, мотивы приобретения умений и навыков, материальное поощрение, а у волейболистов - интерес к виду спорта, мотивы самоутверждения и познавательные мотивы. Определите и укажите его имя:

А) Н. Л. Ильина;

Б) Г.И. Польшиной;

В) Р. А. Пилоян.

52.Этими учеными изучался мотив достижения в трех сферах: совершенствование, соревнование, достижение результата. Определите и укажите их имена:

а) Кил Ким Джон;

б) Д. Спенс;

в) Р. Хельмрайх.

53.Данные, полученные этим исследователем, позволяют ему говорить о различии мотивов у спортсменов-новичков мужского и женского пола, однако у спортсменов со стажем занятий межполовые различия стираются. Укажите его имя:

а) Кил Ким Джон;

б) Д. Спенс;

в) Р. Хельмрайх.

54.Форма целенаправленной внутренней и внешней энергичности, связанной с интересами, психологической направленностью спортсмена и проявляющаяся как в психофизиологических процессах, так и в двигательных действиях:

а) активность спортсмена;

б) деятельность спортсмена;

в) подвижность спортсмена.

55. С точки зрения этого ученого структура деятельности представлена следующим образом: деятельность – действие – операция – психофизиологические функции. Определите и укажите его имя:

-
- а) **А. Н. Леонтьев;**
 - б) С. Л. Рубинштейн;
 - в) В.В. Давыдов.

56. В концепции этого ученого структура деятельности представлена следующим образом: мотив, цель, программа, информационная основа, принятие решения, профессионально-важные качества. Укажите его имя:

- а) **В. Д. Шадриков;**
- б) Г. В. Суходольский;
- в) В.В. Давыдов.

57. Процесс, направленный на реализацию цели, которая, в свою очередь, может быть определена как образ желаемого результата:

- а) деятельность;
- б) **действие;**
- в) активность.

58. По мнению этого ученого структура деятельности представлена следующим образом: цель, задача, исходный материал, средства, процедура, продукт. Определите и укажите его имя:

- а) В. Э. Мильман;
- б) Г. В. Суходольский;
- в) **Г. П. Щедровицкий.**

59. Согласно представлениям этого ученого структура деятельности представлена следующим образом: потребность, мотив, объект, цель, условия среды, средства, состав, контроль, оценка, продукт. Укажите его имя:

- а) **В. Э. Мильман;**
- б) Г. В. Суходольский;
- в) В.В. Давыдов.

60. В концепции этого ученого структура деятельности представлена следующим образом: цель, модель условий, программа, критерий успеха, информация о результатах, решение о коррекции. Определите и укажите его имя:

- а) **О. А. Конопкин;**
- б) Г. В. Суходольский;
- в) В.В. Давыдов.

61. Этим исследователем был предложен общий подход в определении психологической структуры спортивной деятельности. Он выделяет три блока

деятельности спортсмена: мотивацию, средства и результаты деятельности. Определите и укажите его имя:

- а) Р.А. Пилюян;
- б) Н. Б. Стамбулова;**
- в) Ю.А. Шахмурадов.

62. Предлагаемая этими авторами схема двигательного состава спортивной борьбы расписана с позиции двух теорий: деятельности и спорта, а также с точки зрения практики этого вида спорта. Укажите их имена:

- а) Р.А. Пилюян;**
- б) Н. Б. Стамбулова;
- в) Ю.А. Шахмурадов.**

63. Этот исследователь рассматривает двигательную структуру деятельности дзюдоиста, как совокупность трех групп действий — образующих, действий обеспечивающих взаимодействие, а также способствующих действий, различное сочетание которых образуют технические действия. Определите и укажите его имя:

- а) Р.А. Пилюян;
- б) Г. П. Пархомович;**
- в) Ю.А. Шахмурадов.

64. Описание вида спорта с точки зрения требований к психическим и физическим качествам спортсмена, применяемое для осуществления спортивного отбора. Определите и укажите его название:

- А) профессиограмма;
- Б) психоспортограмма.**

65. Система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, идеологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки и способности детей, подростков для специализации в определенном виде спорта:

- а) спортивный отбор;**
- б) спортивная ориентация;
- в) спортивная селекция.

66. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Определите и укажите его название:

- а) спортивный отбор;

б) спортивная ориентация;

в) спортивная селекция.

67. Впишите вместо многоточий основные принципы отбора.

а) принцип.....признака;

б) принцип.....;

в) принцип.....тестирования.

Правильные ответы: принцип доминантного признака, принцип специфичности, принцип комплексности тестирования.

68. Психологическая процедура, основной целью которой является изучение спортсмена: специфики протекания психических процессов, психических состояний, свойств личности, социально-психологических особенностей деятельности:

а) спортивная психодиагностика;

б) психодиагностика;

в) тестирование.

69. Прикладной раздел спортивной психологии, предметом которой является эмпирическое изучение психических особенностей спортсменов.

а) спортивная психодиагностика;

б) психодиагностика;

в) тестирование.

70. Психологическая процедура, связанная с измерением или испытанием, которое осуществляется с целью определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена.

а) спортивная психодиагностика;

б) психодиагностика;

в) тестирование.

71. Совокупность папиллярных линий кожного рельефа ладонных и подошвенных поверхностей. Определите и укажите его название.

а) хиромантия;

б) дерматоглифика.

72. Целенаправленная активность спортсмена, определенная специфическими мотивами и интересами, внутренне стимулируемая психофизиологическими процессами, а внешне проявляется в виде его специфической активности:

а) двигательные действия;

-
- б) деятельность;**
в) операции.

73. Многолетняя спортивная деятельность, направленная на достижение высоких соревновательных результатов:

- а) тренировка;
б) спортивная карьера.

74. В 1976 году этот ученый в научный обиход ввел термин «выгорание». Укажите его имя:

- а) К. Маслач;**
б) К. Хорни;
в) В. Франкл.

75. Это состояние определяют как конечный результат длительной и тяжелой работы, при которой спортсмену трудно выдерживать стандартный режим тренировочных нагрузок и он не может демонстрировать результаты, которые показывал до этого. Определите и укажите его:

- а) переутомление;**
б) перетренированность;
в) выгорание.

76. Как называется состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально – энергических и личностных ресурсов работающего человека. Определите и укажите его:

- а) переутомление;
б) перетренированность;
в) выгорание.

77. Как называется сочетание у человека традиционно мужских и женских качеств?

- а) андрогиния;**
б) гендер;
в) гендерный стереотип.

78. Как называется обозначение пола как социокультурного конструкта, социальный аспект отношения полов?

- а) андрогиния;
б) гендер;
в) гендерный стереотип.

79. Как называется разновидность социальных стереотипов, упрощенный схематизированный и устойчивый образ мужчин и женщин?

а) гендерный стереотип;

б) маскулинность;

в) фемининность.

80. Как называются нормативные представления о соматических, психических и поведенческих свойствах, характерных для мужчин?

а) андрогиния;

б) маскулинность;

в) фемининность.

81. Как называются нормативные представления о соматических, психических и поведенческих свойствах, характерных для женщин?

а) андрогиния;

б) маскулинность;

в) фемининность.

82. Анализ деятельности тренера позволил этим исследователям выделить следующие основные функции: информационная, обучающая, воспитательная, руководящая, административная. Укажите их имена.

а) Г. С. Туманян;

б) В. В. Гожин;

в) Т. В. Головина;

г) В. Н. Смоленцева.

83. Наличие этих способностей предполагает способность к планированию и организации учебно-тренировочного процесса, а также прогнозирование и предвидение результатов собственной деятельности:

а) дидактические;

г) волевые;

б) академические;

д) организационные.

в) коммуникативные;

84. Эти способности позволяют эффективно планировать систему собственных действий на тренировках, умение заранее предвидеть затруднения при обучении и предотвращать их:

а) гностические;

б) конструктивные;

в) организаторские;

г) коммуникативные;

д) творческо-исследовательские.

85.Этот стиль работы предполагает опору тренера на своих помощников, на распределение функций между ними и внимательное отношение к спортсменам:

- а) авторитарный стиль;
- б) демократический стиль;**
- в) либеральный стиль.

86.Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности:

- а) боевая готовность;
- б) предстартовая апатия;**
- в) предстартовая лихорадка.

87.Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:

- а) боевая готовность;**
- б) предстартовая апатия;
- в) предстартовая лихорадка.

88.Негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального возбуждения:

- а) боевая готовность;
- б) предстартовая апатия;
- в) предстартовая лихорадка.**

89.Комплекс мероприятий, направленных на решение наиболее общих психологических проблем спортсменов:

- а) специальная психологическая подготовка;
- б) общая психологическая подготовка спортсмена;**
- в) психологическое обеспечение спортивной деятельности.

90.Комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие и совершенствование систем психического регулирования спортсмена:

- а) специальная психологическая подготовка;
- б) общая психологическая подготовка спортсмена;
- в) психологическое обеспечение спортивной деятельности.**

91.Комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к конкретному соревнованию.

А) Специальная психологическая подготовка;

Б) Общая психологическая подготовка спортсмена;

В) Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

92.Прикладная отрасль современной психологии, суть которой состоит в том, что психолог, используя профессиональные знания и навыки, делает возможной ситуацию , в которой он (спортсмен) обнаруживает возможности в решении его психологических проблем:

а) психологическое консультирование;

б) психологическое влияние;

в) психологическое сопровождение спортивной деятельности.

93.Психологическая процедура, основной целью которой является изучение спортсмена: а) спортивная психодиагностика;

б) психодиагностика;

в) тестирование.

94.Прикладной раздел спортивной психологии, предметом которой является эмпирическое изучение психических особенностей спортсменов:

а) спортивная психодиагностика;

б) психодиагностика;

в) тестирование.

95.Психологическая процедура связанная с измерением или испытанием, которое осуществляется с целью определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена:

а) спортивная психодиагностика;

б) психодиагностика;

в) тестирование.

96.Комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена особого состояния, позволяющего ему наиболее эффективно реализовать свои возможности:

а) ауторегуляция;

б) гетерорегуляция;

в) психорегуляция.

97.Метод самовнушения, который основан на многократно повторяющихся словесных утверждениях и самоприказах:

- а) мобилизация;
- б) внушение;
- в) аутотренинг.**

98.Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:

- а) мобилизация;
- б) внушение;**
- в) аутотренинг.

99.Процесс, вызывающий активацию психической деятельности спортсмена, позволяющий успешно выполнить двигательную задачу или успешно выступить в соревновании:

- а) мобилизация;**
- б) внушение;
- в) аутотренинг.

100.Психическое состояние спортсмена, которое может быть обусловлено напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью, характеризующееся высоким уровнем мобилизации сил спортсмена:

- а) переутомление;
- б) психическая напряженность;**
- в) перетренированность.

101.Состояние организма спортсмена, которое характеризуется существенным увеличением времени восстановления работоспособности после больших нагрузок:

- а) переутомление;**
- б) психическая напряженность;
- в) перетренированность.

102.Патологическое состояние спортсмена, которое характеризуется существенным снижением уровня физической активности, отрицательными признаками функционального характера в сочетании с психической депрессией:

- а) переутомление;
- б) психическая напряженность;
- в) перетренированность.**

103. Качество, необходимое спортсмену, и проявляющееся в его умении не теряться и управлять своими эмоциями в экстремальных условиях соревновательного характера:

а) самообладание;

б) психическая устойчивость;

в) надежность.

104. Волевое качество, которое проявляется в реалистичном оценивании спортсменом своих возможностей в ходе овладения спортивной деятельностью, а также оценивании собственного преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях:

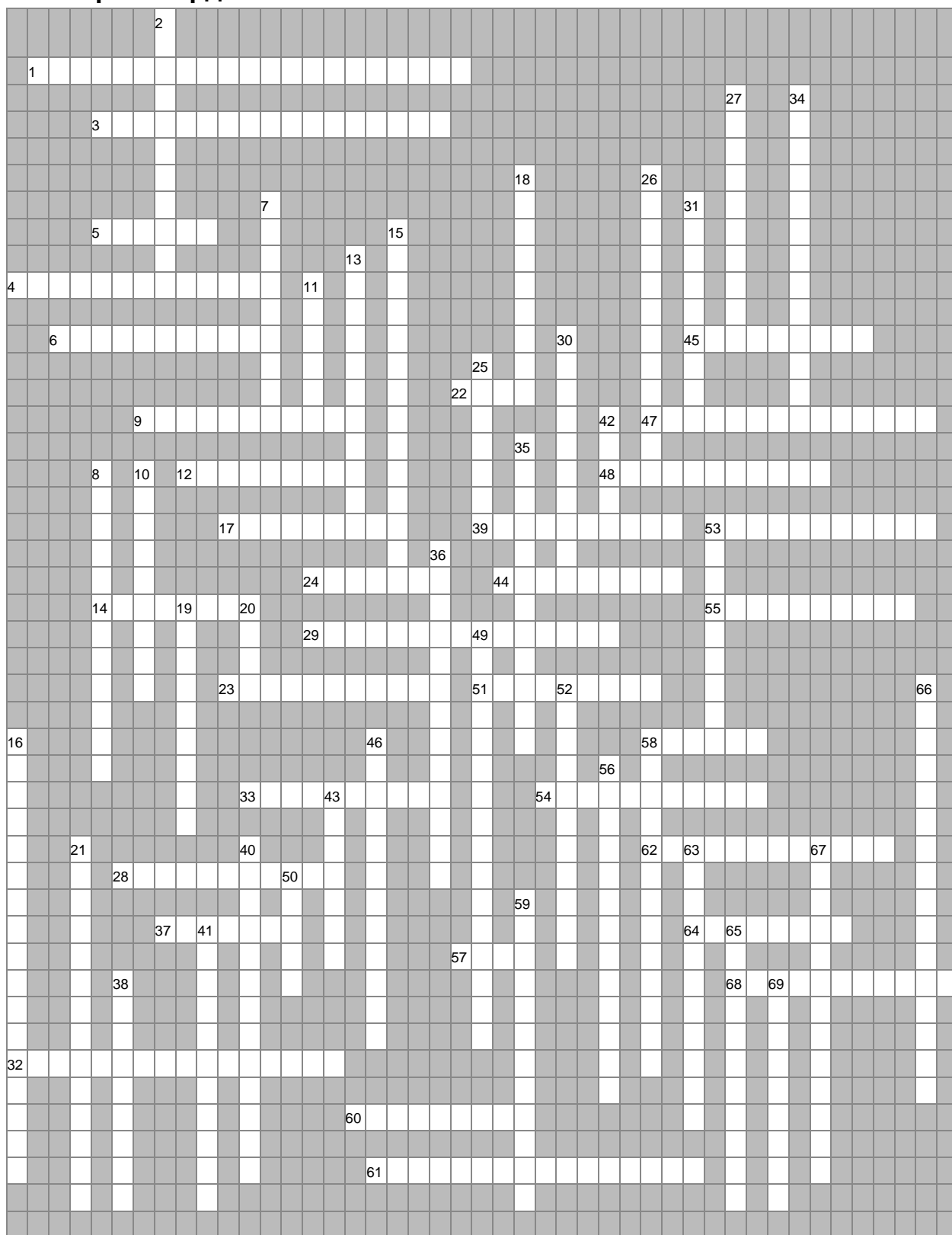
а) уверенность;

б) психическая устойчивость;

в) надежность.

3.3. Кроссворды к курсу «Спортивная психология»³²⁷

Кроссворд №1



³²⁷ Кроссворды составлены доцентом кафедры психологии, кандидатом педагогических наук С.К. Багадировой. В данной работе автором представлено в качестве примера только два кроссворда, так как публикация всех разработанных ею кроссвордов существенно увеличит количество страниц учебного пособия.

По горизонтали:

1. Психологическая характеристика личности, отличающейся повышенной общительностью, открытостью характера, интересом к др. людям, импульсивностью, слабым самоконтролем, уверенным поведением в незнакомых ситуациях и т.п.
3. Потенциальная способность спортсмена на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок (упражнений).
4. Состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.
5. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата.
6. Деятельность, направленная на всестороннее (физическое и личностное) совершенствование человека посредством двигательной активности.
9. Индивидуальные свойства личности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления определённого рода деятельности.
12. Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве (бег, ходьба, прыжки, плавание и т.п.).
14. Стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм.
17. Человек, занимающийся каким-либо видом спорта систематически или профессионально.
22. Измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена.
23. Воздействие факторов внешней или внутренней среды (раздражителей) на органы и ткани организма.
24. Отрасль медицины, изучающая влияние факторов внешней среды и социальных условий на здоровье спортсмена.
28. Отсутствие реальных попыток выполнения приемов в схватке борцов. В самбо пассивность трактуется как "уклонение от борьбы", в дзюдо - как "неведение борьбы".
29. Отношения и связи, возникающие в спортивной команде между ее членами как в процессе решения общих задач спортивной деятельности, так и вне ее.
32. Способность к достижению определенных результатов
33. Состояние расслабления, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно или под воздействием фармакологических препаратов.
37. Метод воздействия, основанный на механизме самовнушения.
39. Мотивация, направленная на достижение высоких спортивных результатов.
44. Группа мужских половых стероидных гормонов, которые стимулируют рост мышц, окостенение эпифизов длинных костей вызывает агрессивность.
45. Процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования.

-
47. *Согласованная деятельность спортсменов в командных видах спорта, подчиненная единой для всех членов команды цели.*
48. *Свойство личности спортсмена, выражающееся в склонности испытывать тревогу в различных условиях деятельности при воздействии стрессогенных факторов и в ситуациях неопределенности.*
51. *Один из четырех основных типов темпераментов.*
53. *Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях.*
54. *Метод самовнушения, основанный на определенных повторяющихся высказываниях.*
55. *Один из четырех основных типов темпераментов.*
57. *Высший уровень психической регуляции поведения и деятельности. Она является разновидностью произвольной саморегуляции и поэтому оставляет за собой ее основные признаки: сознательность, целенаправленность, планируемость, предвидимость.*
58. *Бурное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных жизненных обстоятельств, сопровождающееся резкими двигательными и функциональными проявлениями.*
60. *Процесс самоуправления и координации взаимодействий и взаимоотношений между спортсменами (в связи с целями и задачами деятельности), организуемый наиболее авторитетными и активными из них.*
61. *Способность воспринимать раздражения из внешней и внутренней среды.*
62. *Самонаблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки.*
64. *Воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.*
68. *Интегральное психическое свойство личности, системное единство ее характеристик, определяемых индивидуальным темпом, ритмом, интенсивностью и скоростью протекания психических процессов.*

По вертикали:

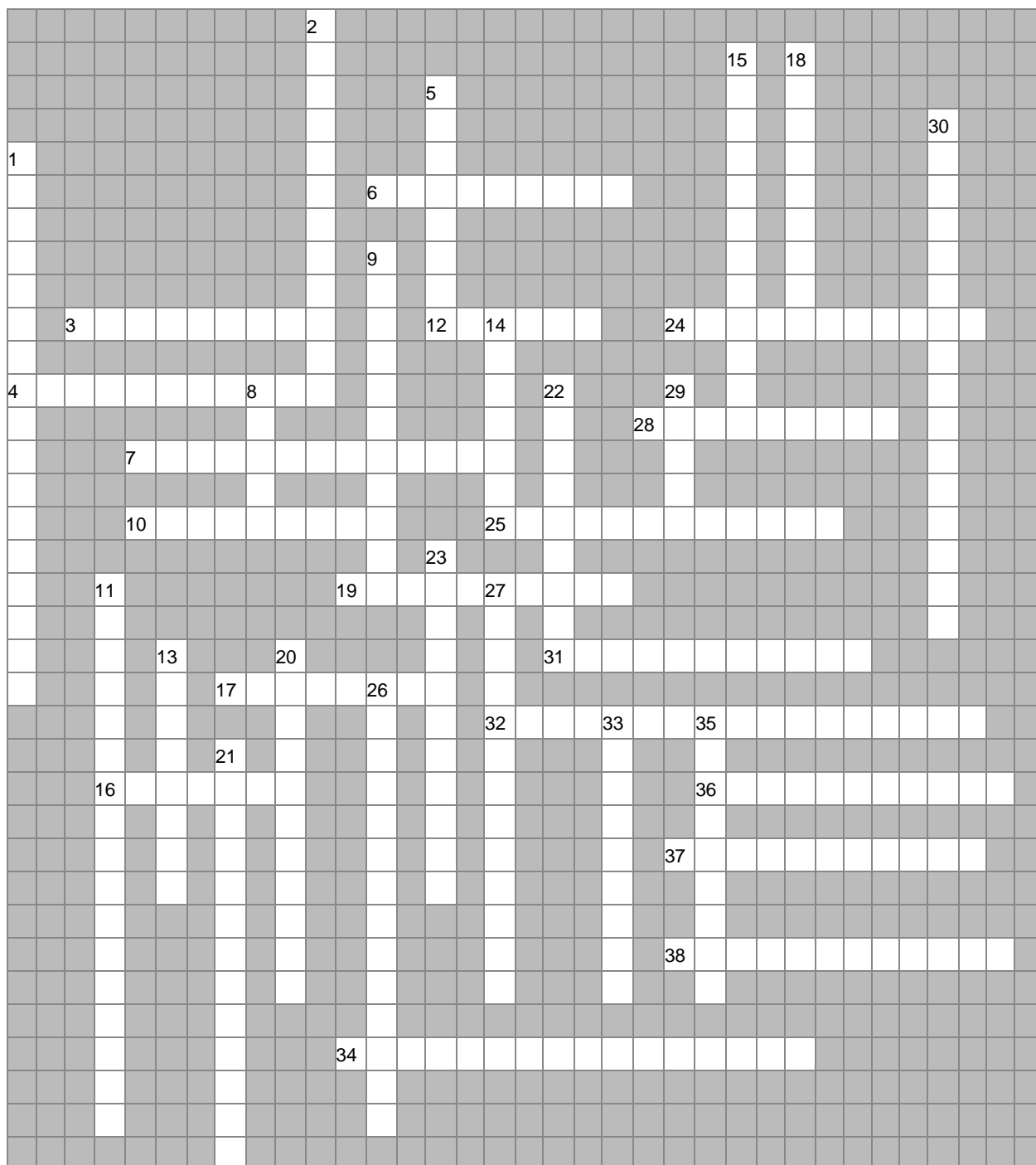
2. *Действие, реализуемое без непосредственного участия сознания.*
7. *Гормон мозгового слоя надпочечников и венадпочечниковой хромафинной ткани; стимулирует обмен веществ, повышает потребление кислорода и артериальное давление, в экстремальных условиях осуществляет мобилизацию функций и сил организма*
8. *Специфическая способность нервной или мышечной ткани отвечать реакцией возбуждения на раздражение.*
10. *Относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма.*

-
11. Состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей
 13. Сохранение у взрослого человека физических и психических черт, свойственных детскому возрасту.
 15. Специально организованное управление состоянием и поведением спортсмена непосредственно перед стартом и в процессе соревнований
 16. Описание вида спорта с точки зрения требований к психическим и физическим качествам спортсмена; используется для проведения спортивного отбора.
 18. Невосприимчивость организма к возбудителям определенных болезней и ядов.
 19. Самонаблюдение, самопознание спортсменом самого себя, своего внутреннего мира, своих психических качеств и состояний
 20. Свойство нервной системы, характеризующееся ее работоспособностью в экстремальных условиях, (тренировки и соревнований).
 21. Комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующее наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.
 25. Реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей.
 26. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил.
 27. Оценка спортсменом своих качеств, физического и психического состояния, возможностей, поведения, места среди др. людей, взаимоотношений и т.д., используемая тренером в процессе психологического контроля.
 30. Анатомо-физиологическое образование центральной и периферической нервной системы, воспринимающее и анализирующее раздражения, действующие на человека.
 31. Временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе, обладающий повышенной восприимчивостью ко всем приходящим в него раздражениям и способный оказывать тормозящее влияние на деятельность других нервных центров.
 34. Волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена не теряться в трудных ситуациях и управлять своими действиями и эмоциями.
 35. Внушение человеком самому себе какой-либо мысли или состояния; прием психической подготовки спортсмена
 36. Комплекс приемов, способствующих самостоятельному устранению негативных состояний.
 38. Преждевременно взятый старт.
 40. Величина прилагаемых усилий, напряженность физиологических функций, концентрация работы во времени.
 41. Способность спортсмена предвидеть (предугадывать) действия и движения соперника и партнера до их реального осуществления.
 42. Осознаваемая, а иногда и неосознаваемая причина (побуждение), лежащая в основе выбора спортивной специализации, выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях, поступков.
 43. Многолетняя спортивная деятельность, нацеленная на достижение высоких

соревновательных результатов

46. *Защитно-приспособительное свойство организма определенным образом отвечать на воздействие факторов окружающей среды.*
49. *Свойство организмов повторять в ряду поколений сходные типы индивидуального развития в целом и отдельных его характеристик (напр., обмена веществ, предрасположенности к развитию определенных физических качеств, телосложения, черт характера).*
50. *Вид деятельности, направленный на достижение предельных физических возможностей в сфере двигательной активности.*
52. *В психологии - психопатологическое состояние с выраженным усилением психической и двигательной активности.*
53. *Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях.*
56. *Свойство личности, проявляющееся в терпимости к различным мнениям, внешним воздействиям, в выносливости по отношению к неблагоприятным эмоциональным факторам, в том числе связанным с соревновательной борьбой.*
58. *Черта характера, проявляющаяся в преобладающем стремлении к агрессивному поведению с демонстрацией превосходства перед соперниками и партнерами, грубым давлением на них (нередко с нарушением правил и норм поведения).*
59. *Целенаправленная, внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением - двигательные действия и операции.*
63. *Процесс активизации психической деятельности и психофизиологического состояния спортсмена для успешного выполнения отдельной двигательной задачи или выступления в соревнованиях.*
65. *Психологическая характеристика личности, выраженная в обращении к своему внутреннему миру, замкнутости в себе, избегании активных контактов с другими людьми.*
66. *Неповторимое своеобразие личности спортсмена, которое проявляется в интеллектуальной, эмоциональной, волевой и двигательной сферах.*
67. *Волевое качество, проявляющееся в умении быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно их реализовывать в процессе деятельности.*
69. *Совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.*

Кроссворд №2



По вертикали:

1. Потенциальная способность спортсмена на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок (упражнений).
2. Самонаблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физической подготовленностью и физическим развитием в процессе спортивной подготовки.
5. Стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм.

-
8. Вид деятельности, направленный на достижение предельных физических возможностей в сфере двигательной активности.
 9. В психологии - психопатологическое состояние с выраженным усилением психической и двигательной активности.
 11. Описание вида спорта с точки зрения требований к психическим и физическим качествам спортсмена; используется для проведения спортивного отбора.
 13. Воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.
 15. Внушение человеком самому себе какой-либо мысли или состояния; прием психической подготовки спортсмена.
 18. функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности (в ряде случаев нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки.
 20. Свойство личности спортсмена, выражающееся в склонности испытывать тревогу в различных условиях деятельности при воздействии стрессогенных факторов и в ситуациях неопределенности.
 21. Волевое качество, проявляющееся в умении быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно их реализовывать в процессе деятельности.
 22. Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве (бег, ходьба, прыжки, плавание и т.п.).
 23. Воздействие факторов внешней или внутренней среды (раздражителей) на органы и ткани организма.
 26. Специально организованное управление состоянием и поведением спортсмена непосредственно перед стартом и в процессе соревнований.
 27. Комплекс приемов, способствующих самостоятельному устранению негативных состояний.
 29. Осознаваемая, а иногда и неосознаваемая причина (побуждение), лежащая в основе выбора спортивной специализации, выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях, поступков.
 30. Способность к достижению определенных результатов.
 33. Самонаблюдение, самопознание спортсменом самого себя, своего внутреннего мира, своих психических качеств и состояний.
 35. Невосприимчивость организма к возбудителям определенных болезней и ядов.

По горизонтали:

3. Процесс самоуправления и координации взаимодействий и взаимоотношений между спортсменами (в связи с целями и задачами деятельности), организуемый наиболее авторитетными и активными из них.
4. Отсутствие реальных попыток выполнения приемов в схватке борцов. В самбо пассивность трактуется как "уклонение от борьбы", в дзюдо - как "неведение борьбы"
6. Совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

-
7. Волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена не теряться в трудных ситуациях и управлять своими действиями и эмоциями.
 10. Человек, занимающийся каким-либо видом спорта систематически или профессионально.
 12. Состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей (стрессоров) и проявляющееся в совокупности защитных реакций (адаптационный синдром).
 14. Реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей. Безусловный рефлекс - врожденный рефлекс. Условный рефлекс - рефлекс, вырабатываемый в течение жизни.
 16. Метод воздействия, основанный на механизме самовнушения.
 17. Фактор внешней или внутренней среды, способный вызвать стресс. Стрессором в спорте часто является тренировочная и соревновательная нагрузка высокой интенсивности.
 19. Состояние расслабления, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно или под воздействием фармакологических препаратов.
 24. Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях.
 25. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил.
 28. Относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма.
 31. Сохранение у взрослого человека физических и психических черт, свойственных детскому возрасту.
 32. Способность организма отвечать на воздействия внешней среды изменениями своего состояния или деятельности.
 34. Построение спортивной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена с целью достижения максимального спортивного результата.
 36. Процесс активизации психической деятельности и психофизиологического состояния спортсмена для успешного выполнения отдельной двигательной задачи или выступления в соревнованиях.
 37. Психологическая характеристика личности, выраженная в обращении к своему внутреннему миру, замкнутости в себе, избегании активных контактов с другими людьми.
 38. Защитно-приспособительное свойство организма определенным образом отвечать на воздействие факторов окружающей среды.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Терминологический словарь

Аутотренинг – метод самовнушения, основанный на определенных повторяющихся высказываниях.

Аутогенная тренировка – метод саморегуляции, основанный на внушающих воздействиях (тепла и тяжести) в различных участках тела.

Автоматизм - характеристика заученного действия, осуществляемого непроизвольно или неосознаваемо.

Агрессивность - черта характера, проявляющаяся в преобладающем стремлении к агрессивному поведению с демонстрацией превосходства перед соперниками и партнерами, грубым давлением на них (нередко с нарушением правил и норм поведения). Индивидуальное поведение спортсмена, выраженное в особенностях стиля выполнения соревновательных действий, отличается решительностью, острым динамизмом и "спортивной злостью".

Адаптация - процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования.

Адреналин – гормон мозгового слоя надпочечников и вне надпочечниковой хромаффинной ткани; стимулирует обмен веществ, повышает потребление кислорода и артериальное давление, в экстремальных условиях осуществляет мобилизацию функций и сил организма.

Азарт спортивный - индивидуальное психическое состояние спортсмена в процессе спортивной борьбы, часто переходящие за ее оптимальные (этические) рамки.

Активность - свойство личности спортсмена, проявляющееся в стремлении активно и творчески планировать и выполнять задачи подготовки, принимать и реализовывать решения, осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своего состояния и действий в условиях соревнований и тренировки. Характеризуется значительной устойчивостью деятельности в отношении поставленной цели.

Акцентуация характера - чрезмерное усиление отдельных черт характера, проявляющееся в избирательной уязвимости личности по отношению к определенным психогенным воздействиям (чрезвычайным нервно-

психическим нагрузкам, тяжелым переживаниям и т.д.) при устойчивости к другим. Крайний вариант нормы.

Анализатор - анатомо-физиологическое образование центральной и периферической нервной системы, воспринимающее и анализирующее раздражения, действующие на человека.

Андрогиния (от лат. andros — мужской, gynes — женский) — сочетание у человека традиционно мужских и женских качеств.

Антиципация в спорте - способность спортсмена предвидеть (предугадывать) действия и движения соперника и партнера до их реального осуществления.

Апатия предстартовая - негативное состояние перед стартом, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, отсутствием желания выступать в соревнованиях, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов. Приводит к снижению физической активности.

Аффект - бурное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных жизненных обстоятельств, сопровождающееся резкими двигательными и функциональными проявлениями. В кульминационный момент объем сознания сужается, самообладание утрачивается.

Боевая готовность – позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения.

Воля – высший уровень психической регуляции поведения и деятельности. Она является разновидностью произвольной саморегуляции и поэтому оставляет за собой ее основные признаки: сознательность, целенаправленность, планируемость, предвидимость. Воля имеет свою специфику – она осуществляется в затрудненных условиях, когда человеку не хватает знаний, умений и навыков для решения поставленной задачи, мешают неблагоприятные переживания как внутреннего, так и внешнего характера.

Восстановление - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к дорабочему состоянию.

Взаимодействие - согласованная деятельность спортсменов в командных видах спорта, подчиненная единой для всех членов команды цели. В командных спортивных играх - оказание игроками друг другу помощи, поддержки, повышающих эффективность атаки или обороны.

Взаимоотношения - отношения и связи, возникающие в спортивной команде между ее членами как в процессе решения общих задач спортивной деятельности, так и вне ее.

Внушение - метод психолого-педагогического воздействия на личность с целью вызвать помимо ее воли и сознания определенные чувства, состояния, отношения; основан на доверии к источнику информации, а не на критическом отношении.

Возбудимость - специфическая способность нервной или мышечной ткани отвечать реакцией возбуждения на раздражение.

Возбуждение - в психологии - психопатологическое состояние с выраженным усилением психической и двигательной активности.

Гендер — обозначение пола как социо-культурного конструкта, социальный аспект отношения полов.

Гендерный стереотип — разновидность социальных стереотипов, упрощенный, схематизированный и устойчивый образ мужчин и женщин.

Деятельность спортсмена - целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением - двигательные действия и операции. Деятельность спортсмена делится на соревновательную и тренировочную.

Диссонанс когнитивный - состояние, возникающее при рассогласовании двух психологически противоречивых "знаний" (мнений, понятий), одновременно имеющих в сознании; сопровождается появлением отрицательных эмоций.

Дистресс - стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм.

Доминанта - временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе, обладающий повышенной восприимчивостью ко всем приходящим в нее раздражениям и способный оказывать тормозящее влияние на деятельность других нервных центров.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата. Запрещенные вещества: анаболические агенты; андрогенические анаболические стероиды; бета-2-агонисты; амфетамины; пептидные гормоны, миметики и их аналоги, кортикостероиды; кокаин; стимуляторы, химические,

фармакологические и относящиеся к ним соединения; наркотические анальгетики и относящиеся к ним соединения.

Задатки способностей - врожденные анатомические и психофизиологические особенности человека (строения тела, двигательного аппарата, нервной системы, мозга, органов чувств и т.п.), которые могут превратиться или не превратиться в способности в зависимости от его воспитания и деятельности.

Имитация - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Иммунитет - невосприимчивость организма к возбудителям определенных болезней и ядов.

Индивидуализация - спортивной техники есть построение спортивной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена с целью достижения максимального спортивного результата.

Индивидуальность спортсмена - неповторимое своеобразие личности спортсмена, проявляющееся, в интеллектуальной, эмоциональной, волевой и двигательной сферах.

Интенсивность - величина прилагаемых усилий, напряженность физиологических функций, концентрация работы во времени. Один из показателей тренировочного процесса. Общее суммарное выражение интенсивности нагрузок за определенный цикл (занятие, день, неделю, месяц, год и т.д.).

Интерес - отношение спортсмена к избранной спортивной деятельности и различным ее сторонам (теории и методике подготовки, методам тренировки, выступлению в соревнованиях и др.) как к чему-то ценному, привлекательному. Интерес - реальная причина действий спортсмена, лежащая в основе непосредственных побуждений - мотивов, идей и т.п. Целенаправленное формирование интереса имеет важное значение в процессе воспитания и обучения.

Интроверсия - психологическая характеристика личности, выраженная в обращении к своему внутреннему миру, замкнутости в себе, избегании активных контактов с другими людьми.

Интровертированность - психологическая характеристика личности, отличающейся замкнутостью, необщительностью, сдержанностью, склонностью к самоанализу и самоконтролю, уклонению от деятельности в новых условиях и т.п.

Инфантилизм - сохранение у взрослого человека физических и психических черт, свойственных детскому возрасту.

Лидерство - процесс самоуправления и координации взаимодействий и взаимоотношений между спортсменами (в связи с целями и задачами деятельности), организуемый наиболее авторитетными и активными из них.

Локомоции - движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве (бег, ходьба, прыжки, плавание и т.п.).

Меланхолик - один из четырех основных типов темпераментов. Спортсмен-меланхолик характеризуется слабым типом нервной системы, низким уровнем психической активности, быстрой утомляемостью, высокой чувствительностью, ранимостью, малой устойчивостью к внешним раздражителям, высокой тревожностью и склонностью к состоянию стартовой апатии, нестабильностью результатов, предпочтением индивидуальных видов спорта, не связанных с единоборством и командной борьбой.

Мобилизация - процесс активизации психической деятельности и психофизиологического состояния спортсмена для успешного выполнения отдельной двигательной задачи или выступления в соревнованиях.

Мотив - осознаваемая, а иногда и неосознаваемая причина (побуждение), лежащая в основе выбора спортивной специализации, выполнения тренировочной работы, участия в соревнованиях, поступков.

Мотивация - совокупность мотивов, определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Маскулинность (от лат. masculinus — мужской) — нормативные представления о соматических, психических и поведенческих свойствах, характерных для мужчин.

Напряженность психическая - состояние, обусловленное подготовкой и осуществлением напряженной соревновательной или тренировочной деятельности, характеризующееся значительной мобилизацией психических способностей спортсмена.

Наследственность - свойство организмов повторять в ряду поколений сходные типы индивидуального развития в целом и отдельных его характеристик (напр., обмена веществ, предрасположенности к развитию определенных физических качеств, телосложения, черт характера). Обеспечивается самовоспроизведением материальных

единиц наследственности - генов, локализованных в специфических структурах ядра клетки - хромосомах.

Общая психологическая подготовка спортсмена – комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к спортивной жизни в целом, решение наиболее общих и часто встречающихся психологических проблем спортсменов.

Ощущения мышечно-двигательные - отражение положения и движения тела и его частей, их взаимного расположения, растягивания и расслабления мышц, мышечных усилий, быстроты движений и т.д. в результате воздействия на рецепторы, расположенные в мышцах, сухожилиях и суставных поверхностях (проприорецепторы).

Память двигательная - запоминание, сохранение и воспроизведение спортсменом движений, двигательных действий и их сочетаний.

Плацебо – метод воздействия, основанный на механизме самовнушения («пустышки»).

Предстартовая апатия – негативное предстартовое состояние, характеризующееся крайне низким уровнем возбуждения, вялостью, апатией.

Предстартовая лихорадка – негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального возбуждения.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности – комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования.

Психоспортограмма - описание вида спорта с точки зрения требований к психическим и физическим качествам спортсмена; используется для проведения спортивного отбора.

Психодиагностика спортсмена ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности: особенностей протекания психических процессов, - психических состояний (актуальных и доминирующих), свойств личности, - социально-психологических особенностей деятельности. Психодиагностика осуществляется в процессе отбора, в тренировочном процессе и в соревнованиях. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации.

Психологическая подготовка спортсмена - выделяют 4 раздела, тесно связанных между собой: а) психологическую подготовку к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу; б) общую психологическую подготовку к соревнованиям; в) коррекцию психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям; г) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Психологические рекомендации 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. Психологические рекомендации имеют отношение: - к отбору учеников для занятий определенным видом спорта, - к определенному тренировочному занятию или циклу, - к соревнованиям вообще, -к конкретному соревнованию, -к спортивному режиму.

Психологическое влияние — это воздействие на психическое состояние, чувства, мысли и поступки других людей с помощью исключительно психологических средств: вербальных, паралингвистических или невербальных. Ссылки на возможность применения социальных санкций или физических средств воздействия также должны считаться психологическими средствами, по крайней мере, до тех пор, пока эти угрозы не приводятся в действия. Угроза увольнения или побоев — это психологические средства, факт увольнения или побоев — это социальные и физические воздействия. Они, несомненно, имеют психологический эффект, но сами психологическими средствами не являются.

Психологическое консультирование - прикладная отрасль современной психологии. Слово «консультирование» происходит от лат. *consultare* - совещаться, заботиться, советоваться. Под этим словом в русском языке подразумевается совет, разъяснение специалиста по какому-либо вопросу, беседа с целью расширения и углубления знаний. Буквально «консультировать» - значит давать совет по интересующей проблеме. Слово «психологическое» можно понимать двояко. С одной стороны, оно может указывать на то, что консультирование основано на данных психологической науки. С другой стороны, его можно рассматривать как указание на то, что консультирование осуществляется по психологическим проблемам, т. е. касается таких явлений, как психика, деятельность, поведение.

Понятие «психологическое обеспечение» предусматривает широкий круг научно-исследовательских, научно-практических и организационных

вопросов, где переплетаются задачи психологии, педагогики и смежных дисциплин.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности - это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования.

Психорегуляция – это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляется за день или в день соревнований, непосредственно перед стартом (секундирование), в перерывах между соревновательными упражнениями (а иногда и в ходе их выполнения), а также после соревнований.

Пассивность - отсутствие реальных попыток выполнения приемов в схватке борцов. В самбо пассивность трактуется как "уклонение от борьбы", в дзюдо - как "неведение борьбы".

Переутомление - состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.

Перетренированность - патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением уровня спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.

Работоспособность - потенциальная способность спортсмена на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок (упражнений).

Раздражение - воздействие факторов внешней или внутренней среды (раздражителей) на органы и ткани организма.

Раздражимость - способность организма отвечать на воздействия внешней среды изменениями своего состояния или деятельности.

Результативность - способность к достижению определенных результатов.

Реактивность - защитно-приспособительное свойство организма определенным образом отвечать на воздействие факторов окружающей среды.

Релаксация - состояние расслабления, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно или под воздействием фармакологических препаратов.

Рефлекс - реакция организма, осуществляемая нервной системой в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей. Безусловный рефлекс - врожденный рефлекс. Условный рефлекс -- рефлекс, вырабатываемый в течение жизни.

Рефлексия - самонаблюдение, самопознание спортсменом самого себя, своего внутреннего мира, своих психических качеств и состояний.

Решительность - волевое качество, проявляющееся в умении быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения, и активно их реализовывать в процессе деятельности.

Саморегуляция – комплекс приемов, способствующих самостоятельному устранению негативных состояний.

Самовнушение - внушение человеком самому себе какой-либо мысли или состояния; прием психической подготовки спортсмена.

Самооценка - оценка спортсменом своих качеств, физического и психического состояния, возможностей, поведения, места среди др. людей, взаимоотношений и т.д., используемая тренером в процессе психологического контроля. Важный регулятор поведения и прогнозирования выступления в соревнованиях.

Самоконтроль - самонаблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки.

Самообладание - волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена не теряться в трудных ситуациях и управлять своими действиями и эмоциями.

Самочувствие - субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил.

Сангвиник - один из четырех основных типов темпераментов. Спортсмен-сангвиник характеризуется подвижной нервной системой, высокой психической активностью, работоспособностью, общительностью, быстротой и живостью движений, стабильностью результатов, состоянием боевой готовности перед соревнованиями, предпочитает виды спорта, требующие подвижности, активности, смелости.

Секундирование - специально организованное управление состоянием и поведением спортсмена непосредственно перед стартом и в процессе соревнований. (

Сила воли - характеристика интенсивности и стабильности проявлений волевых качеств спортсмена в достижении поставленной цели, а также в процессе тренировки и соревнований.

Сила нервной системы - свойство нервной системы, характеризующееся ее работоспособностью в экстремальных условиях (тренировки и соревнований).

Специальная психологическая подготовка – комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к конкретным мероприятиям спортивной жизни (тренировке, соревнованию и др.).

Спортивная мотивация – совокупность мотивов, направленных на достижение высоких спортивных результатов.

Спорт – вид деятельности, направленный на достижение предельных физических возможностей в сфере двигательной активности.

Спортсмен - человек, занимающийся каким-либо видом спорта систематически или профессионально.

Способности - совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивная карьера – многолетняя спортивная деятельность, нацеленная на достижение высоких соревновательных результатов.

Стресс - состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей (стрессоров) и проявляющееся в совокупности защитных реакций (адаптационный синдром).

Стрессор - фактор внешней или внутренней среды, способный вызвать стресс. Стрессором в спорте часто является тренировочная и соревновательная нагрузка высокой интенсивности.

Физическая культура – деятельность, направленная на всестороннее (физическое и личностное) совершенствование человека посредством двигательной активности.

Спортивная психодиагностика — это прикладной раздел психологии спорта, предметом которой являются измерение и контроль психических особенностей спортивной деятельности и ее исполнителей - спортсменов. Практическое использование психодиагностики в спорте позволяет решать следующие задачи: обеспечить отбор спортсменов и снизить субъективный отсев из команд; определять степень и уровень готовности спортсмена и команды к предстоящим соревнованиям; разработать адекватные методы индивидуальной подготовки спортсменов, а, соответственно сократить время и затраты на спортивную подготовку; разработать и предложить тренеру индивидуальные рекомендации по работе со спортсменом или командой.

Темперамент (лат. temperamentum — надлежащее соотношение частей, соразмерность) — это интегральное психическое свойство личности, системное единство ее характеристик, определяемых индивидуальным темпом, ритмом, интенсивностью и скоростью протекания психических процессов. Темперамент – это устойчивое объединение индивидуальных особенностей, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами психической деятельности; те индивидуальные особенности, которые в наибольшей мере зависят от врожденных (природных) свойств нервной системы и психики. Иными словами, темперамент представляет собой базовую индивидуальную характеристику человека — нейрофизиологическую и динамическую основу его личности. Это одна из наиболее константных характеристик, сохраняющих относительное постоянство на протяжении всей жизни индивида.

Тест - измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена. Например, тест для определения функционального состояния организма или уровня развития его отдельных функциональных систем (мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, центральной нервной системы и др.). Психологический тест. Стандартизированное психологическое испытание, с помощью которого делается попытка оценить тот или иной психический процесс или личность спортсмена в целом. Например, тест САН (самочувствие, активность, настроение) - диагностика оперативного психического состояния спортсмена, связанного с влиянием на него внешних и внутренних факторов.

Толерантность - свойство личности, проявляющееся в терпимости к различным мнениям, внешним воздействиям, в выносливости по

отношению к неблагоприятным эмоциональным факторам, в том числе связанным с соревновательной борьбой.

Тревожность - свойство личности спортсмена, выражающееся в склонности испытывать тревогу в различных условиях деятельности при воздействии стрессогенных факторов и в ситуациях неопределенности.

Уверенность - волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях.

Утомление - функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности (в ряде случаев нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки.

Уровень притязаний - стремление к достижению цели той степени сложности, на которую спортсмен считает себя способным. Может быть адекватным (соответствующим) возможностям спортсмена и неадекватным (завышенным или заниженным), что влияет на поведение и достижение спортивных результатов.

Фемининность (от лат. *femininus* — женский) — нормативные представления о соматических, психических и поведенческих свойствах, характерных для женщин.

Характер (от греч. *character*— черта, признак, примета, особенность) — целостный и достаточно устойчивый индивидуальный склад психической жизни, проявляющийся в отдельных психических актах, процессах и состояниях, в свойственных человеку эмоциональных переживаниях, в привычных способах реагирования и поведения, в специфических особенностях отношений с окружающим миром.

Чувствительность - способность воспринимать раздражения из внешней и внутренней среды. Основа чувствительности - активность рецепторов. Различают вкусовую, тактильную, зрительную, слуховую, обонятельную, проприоцептивную и болевую чувствительность.

Экстравертированность - психологическая характеристика личности, отличающейся повышенной общительностью, открытостью характера, интересом к др. людям, импульсивностью, слабым самоконтролем, уверенным поведением в незнакомых ситуациях и т.п.

Источники, использованные при составлении словаря

1. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
2. Энциклопедия спортивной психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sport-leader.ru/encyclopedia/excitement_sports/
3. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 366 с.

Персоналии

БАБУШКИН ГЕННАДИЙ ДМИТРИЕВИЧ ³²⁸



Г. Д. Бабушкин - доктор педагогических наук, профессор, почетный работник высшего профессионального образования, заслуженный работник высшей школы, член-корреспондент Сибирского отделения академии наук высшей школы, член диссертационного совета при СибГУФК. Он окончил Омский государственный институт физической культуры в 1968 г., кандидатскую диссертацию защитил в г. Ленинграде в 1975 г. докторскую диссертацию защитил в 1994 г. в ГДОИФКе (г. Ленинград).

Г. Д. Бабушкин подготовил 20 кандидатов и трех докторов наук, опубликовано более 200 научных работ. Он является заместителем главного редактора научно-практического журнала «Психопедагогика в правоохранительных органах», включенного в список изданий, рекомендованных ВАК Министерства образования и науки РФ.

Основным направлением исследований Г. Д. Бабушкина является психологическое обеспечение подготовки спортсменов, психологические проблемы подготовки физкультурных кадров.

Основные работы: Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности (1990г.); Формирование спортивной мотивации (в соавтор.) (2000г.); Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности (в соавтор.) (2001г.); Психологическое обеспечение спортивной деятельности (2006г.); учебники: Общая и спортивная психология (2004г.); Психология физической культуры и спорта (2007г.).

³²⁸URL: <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/2E3875E9B16E8770C62574DD002E82DF?OpenDocument>

БАЛЬСЕВИЧ ВАДИМ КОНСТАНТИНОВИЧ³²⁹

В. К. Бальсевич - доктор биологических наук, профессор, заслуженный работник ФК РФ, член-корреспондент РАО, известный ученый и организатор спортивной науки, создатель авторитетной научной школы возрастной кинезиологии человека.



В 1958 году он окончил Омский государственный институт физической культуры, где в дальнейшем продолжил свою педагогическую и научную деятельность. В 1965 году В.К. Бальсевичем была успешно защищена кандидатская диссертационная работа - «Исследование основных параметров движений в беге на скорость и некоторые пути совершенствования техники бегунов на короткие дистанции» (Москва, РГИФК), по специальности 13.00.04. – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры).

Через шесть лет им была защищена докторская диссертационная работа - «Исследование локомоторной функции в постнатальном онтогенезе человека (5-65 лет)», по специальности 03.102 – Физиология человека и животных. Научные консультанты: профессор А.В. Коробков, профессор А.И. Аршавский.

Вадим Константинович Бальсевич был организатором и идейным вдохновителем создания в 1967 году проблемной научно-исследовательской лаборатории возрастной педагогики спорта. В 1974 году В.К. Бальсевичу присвоено звание профессора. Он - лауреат премии Спорткомитета СССР «За лучшую научно – исследовательскую работу в области физической культуры и спорта» 1975 года, автор около 200 научных работ, из них 6 книг и монографий.

Основные работы: Ваши дети (1985 г.); Физическая активность человека (1987 г.); Физическая культура для всех и для каждого (1988 г.); Ваш первый физкультурный год (1983 г.); Здоровье в движении (1988 г.); Спортивный вектор физического воспитания в российской школе (2006 г.).

³²⁹ URL: <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/eb11146099e658b846256e55002012c5/d212087e5176e9bfc62573d200165d>

ВОЛКОВ ИГОРЬ ПАВЛОВИЧ³³⁰



И. П. Волков - доктор психологических наук, профессор, руководитель секции интенсивных методов обучения, действительный член Международной Академии Психологических наук (1995г.), Санкт-Петербургской академии акмеологических наук (2000г.), заслуженный деятель науки России (2002г.).

И. П. Волков родился 29 мая 1936 года в Ленинграде. В школьном возрасте проявил способности к спорту. В 1958 году - чемпион СССР по плаванию, мастер спорта. В 1962 году окончил педагогический факультет Ленинградского института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (ГДОИФК), где приобщился к психологической науке.

С 1963 по 1966 гг. И. П. Волков был директором ДЮСШ Октябрьского района Ленинграда. В 1966 году он окончил психологический факультет Ленгосуниверситета по кафедре социальной психологии, где начал карьеру научного работника и преподавателя психологии.

В 1969 году он защитил кандидатскую диссертацию на тему: «Социометрия как метод социальной психологии». С 1966 по 1981 гг. И. П. Волков являлся, доцентом кафедры социальной психологии факультета психологии ЛГУ им. Жданова в Ленинграде. В 1980 году он защитил докторскую диссертацию на тему: «Социальная психология малых групп и коллективов». В 1984 году ему присвоено звание профессора по кафедре психологии. С 1981 года И. П. Волков был заведующим кафедрой психологии имени профессора А.Ц. Пуни в Национальном государственном Университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта (СПбГАФК).

Под руководством И.П. Волкова подготовлено и защищено 30 кандидатских и 5 докторских диссертаций по психологическим наукам.

В 1994 году И. П. Волков выдвигает идею создания Балтийской Педагогической Академии (БПА), 30 октября 1994 года избирается её президентом.

Основные направления его научно-исследовательской деятельности: актуальные проблемы спортивной, социальной, общей психологии и акмеологии спорта; изучение природы психики, её взаимоотношений с

³³⁰ URL: <http://www.freakopedia.ru/wiki/>

физическим телом человека и социумом с позиций научного и мистического опыта познания; психобиоэнергетика и парапсихология применительно к проблемам мобилизации резервных возможностей человека в спортивной деятельности; психологические и валеологические исследования в сфере образования и воспитания личности; разработка методов и психотехник интенсивного обучения.

Основные работы: Социометрические методы в социально-психологических исследованиях (1970); Руководителю о человеческом факторе (1989); Экстрасенсорный обмен информацией (2000); Спортивная психология и акмеология спорта (2001); Тело и психика человека в их единстве и противоположности (2002); Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия (сост.) (2002); Спортивная акмеология (2004); Парапсихология в трудах отечественных и зарубежных ученых. Хрестоматия (2004); Телопсихика человека. На пороге тонкого мира (2005).

ВЯТКИН БРОНИСЛАВ АЛЕКСАНДРОВИЧ³³¹

Б. А. Вяткин - доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО, заведующий кафедрой психологии Пермского государственного педагогического университета. Б. А. Вяткин родился 13 января 1935 года в Удмуртии. В 1958 году он окончил с отличием Пермский государственный педагогический университет, факультет физического воспитания. В 1961 г., после армии, поступил в аспирантуру по специальности «общая психология» к профессору В.С. Мерлину, в 1964-1967 гг. работал в должности старшего преподавателя кафедры психологии Пермского университета. В 1967-1978 гг. работал заведующим кафедрой теоретических основ физического воспитания в этом же институте, а в 1978-1985 гг. — заведовал кафедрой педагогики и психологии Пермского института культуры. В 1985 г. он возвращается на кафедру психологии Пермского государственного педагогического университета и с тех пор является бессменным ее заведующим.



³³¹URL: http://www.voppsy.ru/journals_all/issues/1995/951/951156.htm

Как ученый Б.А. Вяткин начинал свой путь с экспериментального исследования влияния игровых мотивов на психическое напряжение старших школьников в связи со свойствами их нервной системы. Эта работа легла в основу его кандидатской диссертации, которую он защитил в 1964 г. в Ленинградском государственном университете. В дальнейшем тема психического напряжения переросла в проблему психического стресса, которая стала основой его докторской диссертации (1981 г.). В 1992 г. Б.А. Вяткин избирается членом-корреспондентом Российской Академии Образования.

С возвращением в 1985 г. на кафедру психологии Пермского государственного педагогического университета внимание Б.А. Вяткина сосредотачивается на сохранении и дальнейшем развитии теоретического наследия его учителя В.С. Мерлина. С 1986 ежегодно стали проводиться Мерлинские чтения. Под научной редакцией Б.А. Вяткина переизданы три работы В.С. Мерлина в форме учебных пособий к спецкурсу «Основы психологии личности».

Б.А. Вяткин ведет большую работу в деле подготовки научных кадров по специальности «Психология». На базе Пермского государственного педагогического университета им организованы специальный факультет по подготовке школьных психологов (1988 г.), отделение психологов (1993 г.), факультет психологии (1994 г.). По его инициативе и под его председательством в 1991 г. создан региональный специализированный совет по защите кандидатских диссертаций по специальности «Общая психология, история психологии». Под его руководством выполнена одна докторская и около десяти кандидатских диссертаций.

Б.А. Вяткин возглавлял Уральское отделение общества психологов СССР, сейчас он руководит Уральской ассоциацией профессиональных психологов. В регионе с его участием регулярно проводятся научные конференции.

Награды: знак «Отличник народного просвещения» (1976); медаль «Ветеран труда» (1984); медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени (2005); почетная грамота Правительства Пермского края «За большой вклад в организацию и развитие психологического образования в Пермском крае» (2005); диплом РАЕ «Золотая кафедра России» за заслуги в области развития отечественного образования (2008).³³²

Основные работы: Роль темперамента в спортивной деятельности (1978); Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях (1981).

³³² URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%>

ГАНЗЕН ВЛАДИМИР АЛЕКСАНДРОВИЧ³³³



В. А. Ганзен - доктор психологических наук, профессор Ленинградского государственного университета, автор методики системного описания целостных объектов.

Он родился 2 февраля 1927 г. в городе Волховстрое Ленинградской области. В 1951 г. окончил физический факультет Ленинградского государственного университета (ЛГУ). С 1951 по 1952 г. работал мастером отдела технического контроля (ОТК) на заводе в г. Уфе, а с 1952 по 1959 г. преподавал физику и математику в средней школе села Россоши и г. Лиски Воронежской

области.

С 1959 г. он - старший инженер лаборатории физиологической кибернетики физиологического института им. А. А. Ухтомского ЛГУ. В этот период деятельности его научные интересы были сосредоточены в области церебральной топоскопии - им был создан оригинальный прибор, позволяющий изучать некоторые важные аспекты динамики высшей нервной деятельности.

С 1966 по 1967 г. он работал младшим научным сотрудником в ЛГУ. В 1965 году В. А. Ганзен защитил кандидатскую, а в 1975 году - докторскую диссертацию на тему: «Проблема отображения целостных объектов человеком».

В течение тридцати лет В. А. Ганзен преподавал на факультете психологии СПбГУ, работая сначала ассистентом, доцентом, профессором кафедры эргономики и инженерной психологии, а в дальнейшем - профессором кафедры общей психологии.

Его монографии «Восприятие целостных объектов» и «Системные описания в психологии» внесли существенный вклад в развитие общей и системной психологии; они до сих пор используются в качестве учебных пособий. Основные исследования В. А. Ганзена связаны с разработкой системного подхода в общей психологической теории.

Умер В. А. Ганзен 1997 году.

Основные работы: Восприятие целостных объектов (1974,2007); Системные описания в психологии (1984).

³³³ URL: <http://www.5port.ru/ganzen/>

ГОМЕЛЬСКИЙ АЛЕКСАНДР ЯКОВЛЕВИЧ ³³⁴

А. Я. Гомельский - великий баскетбольный тренер, профессор, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер СССР (1956г.), заслуженный тренер Литвы (1982г.), заслуженный работник физической культуры России (1993г.), судья международной категории, четырежды (1967г., 1977г., 1982г., 1988г.) был признан лучшим тренером страны, имел воинское звание полковника. За заслуги в развитии армейского спорта и баскетбола награжден орденами Трудового Красного Знамени, Красной Звезды, Дружбы Народов, двумя орденами «Знак Почета», многими медалями.



Родился А. Я. Гомельский 18 января 1928 года в Кронштадте, учился в школе №5 на площади Льва Толстого. Любимым учителем был физрук — Яков Иванович. Он был первым, кто привил Александру любовь к спорту, поставил на коньки. Скоро А. Я. Гомельский стал чемпионом района, затем выиграл первенство Ленинграда по беговым конькам. В этой же школе начал играть в волейбол и баскетбол.

Война застала семью Гомельских в Ленинграде. После первой пережитой блокадной ленинградской зимы Гомельских эвакуировали в Боровичи, потом они перебрались в Плес Ивановской области. Из Плеса переехали в село Степное Челябинской области. В 1944 году дети с мамой вернулись в родной Ленинград. В 17 лет по рекомендации А. И. Новожилова А. Я. Гомельского приняли в школу тренеров при институте имени Лесгафта. В 18 лет А. Я. Гомельский впервые стал тренером. Ему доверили тренировать женскую баскетбольную команду «Спартак». После призыва в армию А. Я. Гомельский попал в Топографическое училище.

Перед Олимпиадой 1952 года в Хельсинки сборная СССР проводила последние контрольные тренировки на Зимнем стадионе. А. Я. Гомельский не пропускал ни одного занятия, играл против сильнейших баскетболистов страны в контрольных матчах. Возглавлял тогда команду Степан Спандарьян. Он привлек в команду много молодежи. Гомельский тогда тренировался самозабвенно: на всю ночь запирался в зале Института Лесгафта и бросал в кольцо.

³³⁴ URL: http://belopolye.narod.ru/known_people/january/gomelsky.htm

Начиная с 1953г. и по 1966 г. Александр Гомельский являлся старшим тренером — начальником команды СКА Рига (Латвия). Под его руководством команда пять раз становилась чемпионом СССР, трижды — обладателем Кубка Европейских чемпионов (1957, 1958, 1959 гг.).

В должности главного тренера Вооруженных Сил и ЦСКА работал с 1966 по 1988 г. При нем команда ЦСКА более 10 раз выигрывала первенство Советского Союза и неоднократно была обладателем Кубка Европейских чемпионов. Возглавлял сборную команду СССР по баскетболу в период с 1962 по 1988 г. с перерывом 1970–1976 гг. Тренировал баскетбольные команды Испании, Франции, США. В 1991–1992 году А. Я. Гомельский являлся председателем Федерации баскетбола России, в 1992 году — Олимпийским атташе на Олимпийских играх в Барселоне (Испания). В декабре 1997 года стал президентом баскетбольного клуба ЦСКА. С 2006 года – Почетный президент клуба.

С именем Александра Яковлевича Гомельского связан расцвет советского баскетбола. Под его началом сборная команда страны стала олимпийским чемпионом в Сеуле в 1988 году, чемпионом мира в Уругвае в 1967 году и в Колумбии в 1982 году, восьмикратным чемпионом Европы.

16 января 1998 года за выдающиеся спортивные достижения Александр Яковлевич удостоен Олимпийского Ордена Славы, который ему вручил президент Международного Олимпийского Комитета Хуан Антонио Самаранч. Олимпийским национальным комитетом России он избран лучшим тренером XX века.

Скончался 16 августа 2005 года.

Основные работы: С мячом по странам (1960); Будни баскетбола (1964); Управление командой в баскетболе (1976); *Vodenjееkipe u kosarci* (Белград, Югославия, 1977); Вечный экзамен (1978); Баскетбол завоевывает планету (1980); Управление командой в баскетболе (1985); Центровые (1988); Тактика и техника (Греция, 1990); Библия баскетбола (1994); Баскетбол. Секреты мастера (1997); Энциклопедия баскетбола от Гомельского (2002).

ГОРСКАЯ ГАЛИНА БОРИСОВНА³³⁵



Г. Б. Горская – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой общей психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Закончила факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова в 1970 году. Защитила кандидатскую диссертацию на тему "Внутренняя речь как фактор саморегуляции мыслительной деятельности" в Институте общей и педагогической психологии АПН СССР в Москве в 1980 году. Защитила докторскую диссертацию на тему "Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса (на материале спортивной

деятельности)» в 1999 году в Московском педагогическом государственном университете.

Под руководством Г. Б. Горской подготовлено и защищено 28 кандидатских диссертаций по психологическим наукам.

Г. Б. Горская является автором более 200 научных работ, автором учебных пособий.

Основные работы: "Основы индивидуализации подготовки спортсменов" (1983), "Прикладная психодиагностика" (1993), "Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов" (1995;2008), Ресурсы поддержания психического здоровья одаренных школьников в условиях ранней профессионализации (2010). "Акмеология физической культуры и спорта" (в соавт. с И.В. Харитоновой) (2011).

³³⁵ Биография Г. Б. Горской записана с ее слов.

ГОРБУНОВ ГЕННАДИЙ ДМИТРИЕВИЧ³³⁶

Г. Д. Горбунов - доктор педагогических наук, профессор, академик Международной академии психологических наук, почетный работник высшего образования России. Психолог сборных команд СССР и России на Чемпионатах Мира, Европы и Олимпийских играх, в том числе и последних Олимпийских игр в Лондоне. Более 40 лет работает практическим психологом в спорте высших достижений. В числе его подопечных много чемпионов и призеров олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы.³³⁷



Родился Г. Д. Горбунов 8 мая 1938 года в городе Коломна. В 1960 году окончил Львовский государственный институт физической культуры, мастер спорта по плаванию. В 1966 году окончил аспирантуру кафедры психологии ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, защитил кандидатскую диссертацию по психологии спорта (научн. руководитель, профессор А.Ц. Пуни). С 1970 по 1995 года успешно совмещал преподавание психологии с работой практического спортивного психолога в сборных командах СССР по плаванию, легкой атлетике, велоспорту. Он разработал авторскую теорию и методику психорегуляции состояний высококвалифицированных спортсменов с использованием гипноза и методов биоэнергетики.

С 1992 по 1998 года заведовал кафедрой психологии СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.

Опубликовал более 100 научных работ по психологии и психопедагогике спорта, в том числе по проблемам внушения, гипноза, биоэнергетике, психотерапии.

В 1994 году успешно защитил докторскую диссертацию на тему: «Психопедагогика физического воспитания и спорта». В 1995 году избран членом-корреспондентом, в 2004 году - действительным членом БПА по секции интенсивных методов обучения (СИМО). С 1995 по 1999 года являлся руководителем отделения психопедагогики Балтийской Педагогической Академии, созданной по его инициативе.

Области научных интересов: психология спорта высших достижений; психопедагогика и валеология в образовании и здравоохранении; психотренинг ассертивности в целях оздоровления и самосовершенствования (для различных категорий управленческих кадров и населения); психотерапия

³³⁶ URL: <http://www.baltacademy.ru/p0018.htm>

³³⁷ URL: <http://www.aspspb.com/#!/psihologi/item/110>

пограничных и психокоррекция неблагоприятных эмоциональных состояний; методы и приемы психологической помощи и психологического сопровождения в деятельности специалистов по организации бизнеса, менеджмента и маркетинга.

Основные работы: Психопедагогика спорта (1986, 2008, 2012); Психология физической культуры и спорта (в соавт. с Е. Н. Гогунным)(2009).

ЗАГАЙНОВ РУДОЛЬФ МАКСИМОВИЧ ³³⁸



Р. М. Загайнов - спортивный психолог, родился в 1940 году в городе Чистополе Татарской АССР. Более 35 лет работает в большом спорте. Мастер спорта по боксу, выпускник Ленинградского государственного института имени Лесгафта. В 1972 году он защитил в Ленинградском университете кандидатскую, в 1992-м - докторскую диссертацию.

Р. М. Загайнов был главным психологом спорткомитета Грузии, руководил Центром психологической подготовки, является автором научных трудов, десяти книг по психологии профессионального спорта.

Количество олимпийских чемпионов, которым он помог добиться самой заветной победы, перевалило за два десятка. Из знаменитых спортсменов к нему за помощью обращались: Сергей Бубка, Виктор Санеев, Гарри Каспаров, Майя Чибурданидзе, Нонна Гаприндашвили, Алексей Ягудин, Александра Богомолова, Николай Валуев.

Основные работы: Поражение (1993); Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога (2001); Ради чего? Записки спортивного психолога (2005); Психологическое мастерство тренера и спортсмена: статьи и интервью (2006) .

³³⁸ URL: <http://www.b17.ru/books.php?autor=zagaynov>

ИЛЬИН ЕВГЕНИЙ ПАВЛОВИЧ³³⁹

Е. П. Ильин - доктор психологических наук, профессор Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, заслуженный деятель науки РФ; специалист в области общей и дифференциальной психофизиологии, психологии физического воспитания и спорта; автор более двухсот научных публикаций, в том числе пятнадцати учебных пособий и монографий.



Направления деятельности: профессиональные интересы и возможности; общая психология; дифференциальная психология и психофизиология; спортивная психология. Е. П. Ильин разработал двигательные экспресс-методики изучения свойств нервной системы (теппинг-тест и кинематометрические методики).

Основные работы: Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины (2002); Психомоторная организация человека (2003); Мотивация и мотивы (2006); Эмоции и чувства (2007); Психология воли (2002, 2008); Дифференциальная психология профессиональной деятельности (2008); Психология творчества, креативности, одаренности (2009); Пол и гендер (2009); Психология спорта (2008, 2009, 2010); Психология индивидуальных различий (2010); Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень (2011); Мотивация и мотивы (2011); Психология взрослости (2012); Психология для педагогов (2012); Психология риска (2012); Психология общения и межличностных отношений (2008, 2013); Психология доверия (2013).

³³⁹ URL: http://www.koob.ru/iljin_e_p/

ПЬЕР ДЕ ФРЕДИ, БАРОН ДЕ КУБЕРТЕН³⁴⁰



Пьер де Фредди, барон де Кубертен - основатель современных Олимпийских игр. Он родился 1 января 1863 года. Успешно окончив колледж, Пьер поступает в парижский университет Сорбонна. Ему интересно было трудиться, интересно было получать знания. Он увлекался многими науками. Основные среди них - история, педагогика, философия, политика, но затем, неожиданно для себя, Кубертен буквально заболевает историей, более точно - историей, культурой и литературой Древней Эллады. Слово бы на ощупь, Кубертен продвигал к главному делу своей жизни.

Педагогика неожиданно открылась Пьеру с новой стороны: педагогика спортивная, физическое воспитание, спорт, как понимал Пьер, могут стать средством духовного образования человека.

Пьер де Кубертен изучил системы физического воспитания многих стран и пришел к мысли использовать идею возрождения Олимпийских игр для создания системы всемирных спортивных соревнований. С этого момента всю свою жизнь Пьер де Кубертен подчинил осуществлению великой идеи. 25 ноября 1892 г. Кубертен выступил в Сорбонне с докладом о возрождении



Олимпийских игр. Он говорил столь убедительно и страстно, что французские спортивные деятели, хотя и не сразу, приняли решение созвать Международный Атлетический конгресс и пригласить на него представителей крупнейших спортивных держав. О правилах и принципах проведения Игр

должны были договариваться все наиболее авторитетные спортивные деятели земного шара. В Конгрессе приняли участие 2 тысячи человек из 10 стран, в том числе из России. 23 июня 1894 г. на Конгрессе в Париже был создан Международный олимпий-

Памятник Пьеру де Кубертену в Атланте³⁴¹ ский комитет - МОК.
Конгресс решил:

³⁴⁰ URL: http://belopolye.narod.ru/known_people/january/kuberten.htm

³⁴¹ URL: <http://cdn5.img22.rian.ru/images/91648/08/916480801.jpg>

через два года пройдут первые Олимпийские игры! Его вдохновенные мысли легли в основу олимпийской философии, которая по его предложению, высказанному в 1912 г., именуется олимпизмом.

Идея эта, по правде говоря, осуществилась не сразу. У нее были и противники, особенно когда спорт стал частью мировой политики, когда при помощи рекордов президенты и министры стали доказывать друг другу, чья



страна лучше, но прошло более ста лет - и Олимпийские игры теперь самый яркий праздник человечества.

Пьер де Кубертен посвятил свою жизнь особой науке, которая называется спортивная педагогика. Ее цель - физическое и духовное развитие и воспитание

молодежи с помощью занятий спортом. Умер Пьер де Фреди, барон де Кубертен 2 сентября 1937 года.

Основные работы: Une Campagne de 21 ans.. Paris: Librairie

Памятная доска Пьеру де Кубертену в Лос-Анджелесе³⁴² de l'Éducation Physique (1908); La Chronique de France (7 vols.). Auxerre and Paris: Lanier (1900—1906); L'Éducation anglaise en France. Paris: Hachette (1889); L'Éducation en Angleterre. Paris: Hachette (1888); Essais de psychologie sportive. Lausanne: Payot (1913); L'Évolution française sous la Troisième République. Paris: Hachette (1896); France Since 1814. New York: Macmillan (1900); La Gymnastique utilitaire. Paris: Alcan (1905); Histoire universelle (4 vols.). Aix-en-Provence: Société de l'histoire universelle (1919); Mémoires olympiques. Lausanne: Bureau international de pédagogie sportive (1931); Notes sur l'éducation publique. Paris: Hachette (1901); Pages d'histoire contemporaine. Paris: Plon (1908); Pédagogie sportive. Paris: Crés (1922); Le Respect Mutuel. Paris: Alean (1915); Souvenirs d'Amérique et de Grèce. Paris: Hachette (1897); Universités transatlantiques. Paris: Hachette (1890). На русском языке: Олимпийские мемуары (2011).

³⁴² URL: <http://cdn1.img22.rian.ru/images/91647/64/916476492.jpg>

КОРЕНБЕРГ ВЛАДИМИР БОРИСОВИЧ³⁴³

В. Б. Коренберг - доктор педагогических наук, профессор. Родился 13 апреля 1924 г. в городе Одесса. В 1941 г. окончил полную среднюю школу. С 1942 по 1950 год служил в рядах ВВС, ВМФ. В. Б. Коренберг участник Великой Отечественной Войны. Награжден орденом «Отечественной Войны» 2 степени, медалью "За боевые заслуги", медалью "За оборону Кавказа", четырнадцатью другими военными медалями и знаками отличия.



В 1959 году он закончил факультет физического воспитания Московского областного педагогического института им. Н.К. Крупской по специальности физическое воспитание, анатомия и физиология.

В 1971 году стал кандидатом биологических наук. С декабря 1980 года работает в МОГИФКе в должности доцента. В 1994 году защитил докторскую диссертацию, в том же году ему присвоено звание профессора по кафедре биомеханики и компьютерных технологий. С сентября 2001 года – проректор по научной работе МГАФК.

В. Б. Коренберг является автором более 250 печатных работ, в том числе более 100 статей. Его монография «Основы качественного биомеханического анализа» в 1980 г. отмечена серебряной медалью ВДНХ. С 1971 г. по 1987 г. Он был членом редакционного совета всесоюзного издательства «Физкультура и спорт», членом редколлегии и помощником составителя выпускаемого этим издательством периодического сборника научно-методических работ «Гимнастика». В. Б. Коренберг был научным редактором 4 монографий и более 40 сборников научных и методических статей, более 20 сборников тезисов и докладов (в общей сложности более 550 авторских листов).

В.Б. Коренберг читает авторские варианты курсов «Биомеханика», «Спортивная метрология», полностью авторский курс «Кинезиологический анализ в спорте».

За последние 4 года им написаны и опубликованы учебные пособия с грифом Спорткомитета РФ: «Спортивная биомеханика. Словарь-справочник», ч.1 и 2, «Спортивная метрология. Словарь-справочник», 4 лекции по дисциплине «Спортивная метрология».

³⁴³ URL: <http://www.infosport.ru/xml/t/fullinfo.xml?person=59>

В 1999 г. награждён знаком “Почётный работник высшего профессионального образования России”, в 1988 г. – медалью “Ветеран труда”, в 1980 г. – серебрянной медалью ВДНХ за книгу “Основы качественного биомеханического анализа”.

Основные работы: Основы качественного биомеханического анализа (1979); Надежность исполнения в гимнастике (1970, переиздана в Румынии); Упражнения на бревне (1976, 1986); Тренировка гимнасток (1976, соавтор, переиздана в Словакии); Теория и методика гимнастики (1971, соавтор); Внимание деталям! (1972); Учебный словарь-справочник по спортивной метрологии (1996-2002); Спортивная биомеханика (1998-2002).

ЛУБЫШЕВА ЛЮДМИЛА ИВАНОВНА ³⁴⁴



Л. И. Лубышева - доктор педагогических наук, профессор. В 1972 году окончила Омский государственный институт физической культуры, специалист в области теории и методики физического воспитания.

В 1993 году защитила докторскую диссертацию, в 1996 году стала профессором. Ею опубликовано более 80 научных работ, в том числе монография "Концепция формирования физической культуры человека" (1992).

Л. И. Лубышева является главным редактором журнала "Теория и практика физической культуры"; профессор кафедры философии, социологии и олимпийского воспитания Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

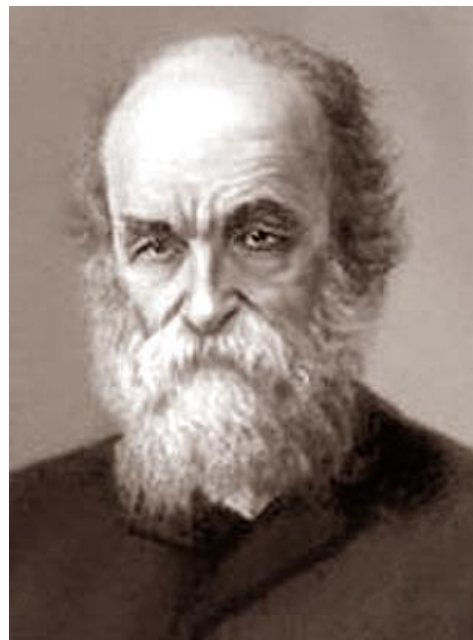
Основные работы: Концепция формирования физической культуры человека (1992); Социология физической культуры и спорта (2004, 2010).

³⁴⁴ URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_biography/73660

ЛЕСГАФТ ПЕТР ФРАНЦЕВИЧ³⁴⁵

П. Ф. Лесгафт - выдающийся анатом, антрополог, психолог и педагог, создатель стройной научной системы физического образования.

Петр Лесгафт родился 20 сентября 1837 года в семье обрусевшего немца, скромного петербургского ювелира Иоганна Петера Отто Лесгафта и его жены Генриетты Луизы. Отец был сдержанным человеком, подчас суровым, любил порядок, дисциплину, экономность во всем и приучал к тому же своих детей. Этому способствовали не только черты его характера, но и незначительные доходы семьи. Он числился всего лишь купцом третьей гильдии, имел небольшую ювелирную лавочку с мастерской, где вынужден был проводить большую часть времени, чтобы хоть как-то обеспечить семью.



Обстановка, окружавшая маленького Петера, наложила отпечаток на всю его последующую жизнь. Получив начальное образование дома, Петер, или, как чаще его называли, Петр, по примеру старших братьев в 1848 году поступил в училище Святого Петра, знаменитую «Петершуле», качество преподавания в которой считалось одним из лучших в Петербурге. Учился он успешно, однако после трех лет обучения в школе отец решил отдать его в ученики к знакомому аптекарю. Поначалу растирание порошков и приготовление бумажных пакетиков понравилось мальчику, но постепенно однообразная работа стала невыносимой для его живой и деятельной натуры. Сбежав от аптекаря, он вернулся домой, к великому огорчению матери и откровенному гневу отца.

Материальные затруднения в это время в семье были особенно ощутимы. Защитником Петра в возникшем конфликте выступил старший брат Александр. С его помощью Петр подготовился к старшим классам гимназии и осенью 1852 года поступил для завершения среднего образования в мужское отделение «Апненшуле», учебного заведения, пользовавшегося также хорошей репутацией. В 1854 году к моменту окончания школы Петру было 17 лет.

³⁴⁵ URL: <http://www.tonnel.ru/?l=gzl&uid=416&op=bio>

По-видимому, кратковременное пребывание в учениках аптекаря все же пробудило в Петре интерес к медицине и химии. После некоторого колебания он подает документы в Медико-хирургическую академию, и в 1856 году его зачислят в число студентов. Поступление П.Ф. Лесгафта в академию совпало с положительными изменениями в ее административном, научно-педагогическом и хозяйственном управлении. В начале 1857 года президентом академии был назначен П.А. Дубовицкий, человек прогрессивных демократических взглядов, деятельный, энергичный, волевой. Было расширено преподавание всех наук, внесены изменения в программы, привлечены к работе в академии молодые талантливые ученые, созданы новые кафедры, хорошо оснащенные учебными пособиями, развернулись интенсивные работы по строительству новых зданий и перестройке старых.

С конца третьего курса Петр неожиданно увлекся анатомией и отдался ей со всей страстью. Анатомия стала делом его жизни, его неизменной и верной спутницей.

Летом 1860 года в академии была открыта новая кафедра практической анатомии под руководством В.Л. Грубера. Петр Лесгафт вскоре стал одним из самых ревностных посетителей препаровочной. Скальпель и пинцет в его руках постепенно приобретали груберовскую смелость и ловкость. Это не осталось незамеченным В. Л. Грубером, который стал привлекать П. Ф. Лесгафта к серьезным работам в качестве своего помощника: поручал ему приготовление учебных препаратов, доверял ассистировать при бальзамировании.

Наконец курс медицинских наук был успешно преодолен. 10 июня 1861 года конференция Медико-хирургической академии после испытания признала лекаря Лесгафта достойным звания уездного врача. 18 июня состоялся торжественный акт, во время которого молодому врачу был вручен диплом на латинском языке об окончании им академии с серебряной медалью.

По окончании Медико-хирургической академии Петр Лесгафт был оставлен при ней и работал у В.Л. Грубера на кафедре практической анатомии прозектором. В конце 1861 года он выдержал экзамен на степень доктора медицины и хирургии. С этого же года П. Ф. Лесгафт стал преподавать анатомию и хирургию слушателям военно-фельдшерской школы. Одновременно он руководил практическими занятиями студентов второго курса и занимался с группой женщин-вольнослушательниц.

В марте 1863 года П. Ф. Лесгафт получает должность сверхштатного ординатора в главном военно-сухопутном госпитале в клинике профессора А.А. Китера и одновременно читает лекции по анатомии студентам 5-го курса Медико-хирургической академии. 29 мая 1865 года П.Ф. Лесгафт блестяще защитил диссертацию на степень доктора медицины.

Петру Францевичу принадлежит идея создания антропологического музея, который благодаря его стараниям стал быстро пополняться ценными экспонатами». Три года, проведенных Петром Францевичем в Казанском университете, оставили заметный след.

В 1872 году П. Ф. Лесгафт поступил врачом-консультантом в частное лечебно-гимнастическое заведение доктора А.Г. Берглинда. Заведение это было одним из немногих, где на гимнастику смотрели как на отрасль врачебной науки и для правильного ее проведения считали необходимым знание анатомии и физиологии человека.

П.Ф. Лесгафт был знаком с двухтомным трудом А.Г. Берглинда «Врачебная гимнастика по системе шведского гимназиарха Линга»³⁴⁶ — первый солидной работы такого плана, изданной в России в 1860 году. Надо полагать, что Петра Францевича привлекало стремление автора поставить преподавание гимнастики на научную основу, фундамент которой должны составлять анатомия и физиология. Увлеченный открывшейся возможностью использовать скрытые резервы гимнастики, сделать ее максимально полезной, особенно для детского и юношеского организма, профессор П. Ф. Лесгафт обратился в Главное управление военно-учебных заведений и предложил свои услуги. Его предложение было принято, и с декабря 1847 года он приступил к занятиям гимнастикой с воспитанниками 2-й Петербургской военной гимназии.

Убедившись в большом педагогическом мастерстве, с которым П. Ф. Лесгафт проводил занятия, в его увлеченности и энергии, директор гимназии предложил ему официально перейти из Медицинского департамента на постоянную службу при Главном управлении военно-учебных заведений. 15 марта 1875 года Медицинский департамент дал согласие на переход П. Ф. Лесгафта в качестве чиновника по особым поручениям. Первое такое «особое поручение» было уже согласовано с ним заранее и состояло в том, что в течение 1875-1876 годов с конца марта до конца октября П.Ф. Лесгафт ежегодно командировался за границу «для подробного ознакомления с педагогической гимнастикой и с учреждениями для специального приготовления учителей этого искусства». В остальные месяцы Петр Францевич продолжал свои специальные занятия с отдельными группами воспитанников 2-й Петербургской военной гимназии по немецкой и шведской системам, а также по системе, предложенной им самим.

В это время в России была введена приват-доцентура, позволяющая желающим проявить свои научные познания и преподавательские способности и впоследствии иметь возможность занять штатное место

³⁴⁶ URL: <http://www.tonnel.ru/?l=gzl&uid=416&op=bio>

профессора. П.Ф. Лесгафт обратился к попечителю Петербургского учебного округа с просьбой разрешить ему читать лекции по анатомии в качестве приват-доцента. Прошение было удовлетворено, и 24 сентября 1886 года Петр Францевич занял место за университетской кафедрой.

П.Ф. Лесгафт был одним из основоположников лечебной гимнастики в нашей стране. Многие приемы, применявшиеся им для коррекции врожденных и приобретенных дефектов развития костно-мышечной системы у детей, успешно используются и в настоящее время. Вместе с Ф.Ф. Эрисманом и А.П. Доброславиным он разработал основы школьной гигиены и участвовал в практическом внедрении их в некоторые учебные заведения Петербурга. Он принимал участие в создании кабинета гигиены, ставшего первым в России гигиеническим музеем.

Написанная П.Ф. Лесгафтом в 1870 году «Инструкция для измерения живого человека» была первым отечественным руководством по врачебному контролю, практическое обучение которому он проводил на открытых им учебно-гимнастических курсах. Созданная им Биологическая лаборатория явилась одним из первых в России научно-исследовательских институтов, в котором в советское время работали такие крупные ученые-академики, как Л.А. Орбели, А.А. Борисяк, В.Н. Любименко, В.А. Омелянский и др.



**Памятник П. Ф. Лесгафту во дворе
Национального Государственного
университета физической
культуры, спорта и здоровья
его имени**

Труды П. Ф. Лесгафта сыграли важную роль в развитии научных основ прогрессивной педагогики. «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» было первой фундаментальной работой, в которой физическое воспитание и образование строятся на научных основах с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей учащихся.

Велики заслуги профессора П. Ф. Лесгафта в деле женского медицинского образования, страстным защитником которого он был всю жизнь, а также в деле развития физической культуры в нашей стране. После революции 1917 года на базе созданных и руководимых им курсов воспитательниц и руководительниц физического образования был открыт Государственный институт физического

образования, ныне Национальный Государственный университет физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. В 1959 году на территории института был сооружен памятник П.Ф. Лесгафту³⁴⁷.

Осенью 1909 года Петр Францевич Лесгафт простудился и тяжело заболел. Болезнь дала осложнения на почки, и врачи настойчиво рекомендовали ему сухой жаркий климат и санаторное лечение. В Гелуани находился санаторий, которым руководили русские врачи, туда и решили отвезти П.Ф. Лесгафта. К сожалению, болезнь зашла слишком далеко, и 28 ноября 1909 года Петра Францевича не стало. Хоронили его в Петербурге при огромном стечении народа.

Основные работы: Избранные труды по анатомии (1968); Семейное воспитание ребенка и его значение (1991).

МАРИЩУК ВЛАДИМИР ЛАВРЕНТЬЕВИЧ³⁴⁸

В.Л. Марищук - доктор психологических наук (1983г.), профессор (1985г.), родился в 1928 году. Является выпускником Харьковского военного авиационного училища, Наманганского учительского института, Ленинградского государственного педагогического института им А. И. Герцена, Военного института физической культуры. Он - автор около 500 научных трудов, имеет три авторских свидетельства (1974г., 1977г., 1982г.), кандидат в мастера спорта (офицерское многоборье, 1980г.). В.Л. Марищук участник Великой Отечественной войны Награжден медалями "За боевые заслуги", "За победу над Германией" и всеми юбилейными медалями; медалью "За заслуги в авиационной и космической медицине", медалью И. Н. Кожедуба и др. Заслуженный деятель науки РФ. Профессор кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Военного института физической культуры.

Основные работы: Игра гандбольного вратаря (1981); Информационные аспекты управления спортсменом (1983); Методики психодиагностики в спорте (1984, 1990); Педагогическое мастерство и педагогическая культура офицера-специалиста по физической подготовке и спорту (1993); Эмоции в спортивном стрессе (1995); Свойства личности и их характеристика (1996); Вопросы разностороннего воспитания курсантов высших военных учебных заведений (1996, соавтор); Вопросы истории педагогического физкультурного образования (1998, соавтор).

³⁴⁷ URL: <http://www.ethnospb.ru/p5/t31/l385/index.htm>

³⁴⁸ URL: http://www.biografija.ru/show_bio.aspx?id=84012

МАТВЕЕВ ЛЕВ ПАВЛОВИЧ ³⁴⁹



Л. П. Матвеев - доктор педагогических наук (1965г.), профессор (1967г.), заслуженный деятель науки России (1984г.), почетный доктор Германской высшей школы физической культуры (1985г.).

Л. П. Матвеев родился в 1924 году. В 1950 году окончил Государственный центральный ордена Ленина института физической культуры, специалист в области теории и методики физического воспитания, физической культуры и спорта, участник Великой Отечественной войны. Он опубликовал более 300 научных работ, лауреат премии Спорткомитета СССР за лучшую научно-исследовательскую работу в области физической культуры и спорта в 1971 и 1979 годах.

В качестве консультанта участвовал в подготовке олимпийского чемпиона Ю. Власова и других известных спортсменов. Л. П. Матвеев заведовал кафедрой теории и методики физического воспитания Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

Основные работы: Проблема периодизации спортивной тренировки (1964 и др.); Основы спортивной тренировки (1977 и др.); Введение в теорию физической культуры (1983 и др.); Очерки по теории физической культуры (1984; редактор и соавтор); Теория и методика физической культуры (1991); Теория и методика физического воспитания (1967, 1976 и др.; соредактор и соавтор); Теория и методика физической культуры (1991); "Теория и методика спорта" (1992).

³⁴⁹ URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_biography/79858/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%B5%D0%B2

НЕЧАЕВ АЛЕКСАНДР ПЕТРОВИЧ³⁵⁰

А. П. Нечаев - русский психолог, возглавлявший экспериментальное направление в дореволюционной психологии. Родился А. П. Нечаев в 1870 году.

Психологические исследования А. Н. Нечаева связаны с проблемой памяти и индивидуальных различий. Ученый пытался построить педагогику на данных психологии (главным образом на количественных результатах экспериментально-психологических лабораторных исследований). А. Н. Нечаев является инициатором проведения Российских съездов по педагогической психологии (1906 и 1909гг.), экспериментальной педагогике (1910, 1919, 1916гг.). Нечаев издавал известные "Книжки педагогической психологии" (кн. I - II, 1906-1910гг.) и "Ежегодник экспериментальной психологии" (1909-1914гг.).



Умер А.П. Нечаев в 1948 году.

Основные работы: Современная экспериментальная психология и ее отношение к вопросам школьного обучения, 2-е изд., т. I, т. 2, (1908-1912); Очерк психологии для воспитателей и учителей, 5 изд., (1915); Ассоциация сходства (1905); Память человека и ее воспитание (1930).

НОРАКИДЗЕ ВЛАДИМИР ГЕОРГИЕВИЧ³⁵¹

В. Г. Норакидзе - доктор педагогических наук (1951г.), профессор (1952г.), заслуженный деятель науки ГССР, специалист в области психологии личности, детской психологии, дефектологии, патопсихологии, психологии творчества и спорта, лауреат Государственной премии имени Д.Н. Уznaдзе и И. Чавчавадзе.

В. Г. Норакидзе родился в 1904 году. В 1927 году он закончил философский факультет Тбилисского Государственного университета. С 1932 по 1948 годы заведовал отделом дефектологии Тбилисского института педагогики. С 1974 по 1993 годы являлся руководителем отдела психологии личности Института психологии им. Д.Н. Уznaдзе.

В. Г. Норакидзе создал новое направление в исследовании психологии установки — в области типологии и характерологии личности, он установил

³⁵⁰ URL: <http://www.ido.rudn.ru/psychology/psychogenetic/biograf187.html>

³⁵¹ URL: <http://slovari.yandex.ru>

связь между типологиями установки, характера и темперамента, ученый разработал клинико-биографический метод исследования структуры установки личности, предложил модель оптимальной психологической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности с учетом основных положений теории установки. Он высказал мнение, что феномен творчества представляет собой реализацию установок большого личностного веса во взаимосвязи с типологическими особенностями личности.

В. Г. Норакидзе умер в 1993 году.

Основные работы: Типы характера и фиксированная установка (1966); Типы темперамента и фиксированная установка (1968); Методы исследования характера личности (1975).

НЕВЕРКОВИЧ СЕРГЕЙ ДМИТРИЕВИЧ³⁵²



С. Д. Неверкович – доктор педагогических наук, профессор. В 1969 году окончил Львовский государственный институт физической культуры. В 1969 году поступив в аспирантуру ГЦОЛИФК (сегодня РГУФКСИТ) начал свою научную деятельность. В 1972 году он успешно защитил диссертацию кандидата педагогических наук по методу кардиолидирования при подготовке спортсменов высокой квалификации. Впервые в мировой спортивной практике С.

Д. Неверковичем были разработаны портативный прибор кардиолидер и методика его использования. Данный прибор нашел применение и при реабилитации больных с острыми сердечно-сосудистыми заболеваниями, поскольку задавалась точная программа частоты сердечных сокращений, определяющая точность предлагаемой пациенту двигательной нагрузки.

С 1973 по 1976 годы С. Д. Неверкович возглавлял научную рабочую группу, работавшую с учеными ГДР по проблеме физиологии работоспособности в спорте высших достижений. С.Д. Неверкович является разработчиком первой в СССР межведомственной научно-практической программы подготовки спортсменов сборных команд страны к Олимпиаде 1976 года в Монреале, реализация которой, впервые созданными комплексными научными группами, позволила занять первое место.

³⁵² URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2009n2/p89-90.htm>

Дальнейшая научная деятельность С.Д. Неверковича. была связана с разработкой особых организационно-обучающих деловых игр, с помощью которых появлялась возможность решать две, принципиальные при переподготовке кадров, задачи: первая - разрушение старых стереотипов мышления и создание новых способов мышления, позволяющих на принципах проблемности, целостности, межпредметности и рефлексии развивать профессиональную практику.

В 1989 году им была успешно защищена докторская диссертация на стыке педагогики и возрастной психологии. Под его научным руководством, впервые в истории становления и развития физкультурного движения в России, в 1992 году была разработана Федеральная программа "Формирование здорового образа жизни населения России", которая прошла согласование в 16 министерствах и ведомствах Правительства страны.

За последние годы С.Д. Неверкович свои творческие интересы посвятил исследованию проблем, связанных с управлением стратегий развития университетских комплексов физической культуры и спорта.

С.Д. Неверковичем подготовлено 10 докторов и 50 кандидатов наук по педагогике и психологии. В настоящее время он является научным консультантом по 2 докторским и научным руководителем по 3 кандидатским диссертациям, среди которых представители Китая и Монголии.

Около 20 лет С.Д. Неверкович был председателем кандидатского (ГЦОЛИФК - РГАФК) и докторского (ВНИИФК) диссертационных советов. В настоящее время он является членом докторских диссертационных советов в Адыгейском госуниверситете, Волгоградской академии ФК и РГУФКСИТ, он часто выступает в качестве официального оппонента по докторским и кандидатским диссертациям в различных научно-учебных учреждениях страны. О его высоком научном авторитете свидетельствует факт утверждения его экспертом комиссии по педагогике и психологии ВАК РФ в течение 14 лет.

Около тридцати лет он возглавляет кафедру Педагогики РГУФКСИТ, на которой происходит реализация многих авторских творческих программ и научно-методических разработок, является членом бюро отделения Образования и культуры Российской академии образования, заместителем председателя Проблемного совета по физической культуре и спорту РАО.

С.Д. Неверковичем опубликовано около 200 научных трудов, среди которых монографии, учебники, учебные пособия, методические разработки научные статьи. С.Д. Неверкович организовал издание сборников научных трудов в ГЦОЛИФКе в 1984 и во ВНИИФКе в 1992 годах, в которых он был главным редактором.

За свой труд он многократно награждался государственными наградами: заслуженный работник физической культуры РФ, орденом "Дружба", медалью

"В память 850-летия Москвы", "Ветеран труда", а также Почетным знаком Олимпийского Комитета России, награжден многими ведомственными наградами - "За заслуги в развитии физической культуры и спорта", "80 лет Госкомспорту России", медалью "К.Д.Ушинского" Минобрнауки России, медалью "Честь и польза" Международного Благотворительного Фонда "Меценаты столетия" и мн.др., общественных организаций - орден Петра Великого 2-ой степени, почетной регалией "WhoisWho" в России Швейцарского международного научного общества.

За внедрение результатов исследований в практику профессиональной деятельности награжден золотой медалью ВВЦ. Имя С.Д. Неверковича упоминается в энциклопедическом издании Академии проблем безопасности, обороны и правопорядка "Великая Россия. Имена" (2002 год) и "Энциклопедии личностей" издательства в г.Базель (Швейцария, 2008 год).

С.Д. Неверкович пользуется заслуженным высоким авторитетом в коллективе университета, в Олимпийском комитете России, многих российских и зарубежных научно-учебных учреждениях.

Основные работы: Активные методы обучения в ИФК (в соавт.) (1989); Игровые методы подготовки кадров (1995); Педагогические технологии: эволюция и сущность (2000); Миграция и спорт (в соавт.) (2002); Педагогика физической культуры и спорт (2010).

ОЗОЛИН НИКОЛАЙ ГЕОРГИЕВИЧ³⁵³

Н. Г. Озолин - доктор педагогических наук (1970г.), профессор, заслуженный деятель науки России, заслуженный мастер спорта (1937г.), многократный чемпион и рекордсмен СССР в прыжках с шестом (1928-1941гг.), серебряный призер чемпионата Европы (1946г.), заслуженный тренер СССР (1956г.).

Он родился 20 октября (2 ноября) 1906 года, в местечке Комарово (ныне Польша). В 1929 году окончил Государственный центральный ордена Ленина института физической культуры, специалист в области теории и методики легкой атлетики.

На Олимпийских играх 1952 года он возглавлял Главный тренерский совет сборной СССР по всем видам спорта; инициатор создания комплексных научных групп, подготовил Л. Щербакова и О. Федосеева,- призёров



³⁵³ URL: <http://www.rostmaster.ru/lib/sportsman/sportsman-0131.shtml>

Олимпийских игр в тройном прыжке, подготовил многократных чемпионов Европы, призеров Олимпийских игр.

Н. Г. Озолин награжден Орденом Ленина (1957), Орденами Знак Почета (1937), Трудового Красного Знамени (1954), Серебряным крестом "За заслуги в спорте" (Финляндия, 1953), Золотой медалью 1 степени "За особые заслуги" (Болгария, 1974) и других.

Н. Г. Озолин автор более 200 научных трудов по теории и методике спорта. Подготовил 65 кандидатов и 8 докторов педагогических наук.

Умер Н. Г. Озолин 25 июня 2000 года.

Основные работы: Спорт на местности: Пособие для инструкторов физической культуры, комсомольского и физкультурного актива (1943); Тренировка легкоатлета: Основы методики тренировки (1949); Прыжки с шестом (1952); Развитие выносливости спортсменов (1959); Современная система спортивной тренировки (1970); Путь к успеху (1980); Физкультура и спорт (1985); Молодому коллеге (1988); Лёгкая атлетика (в соавт. с В. И. Воронкиным) (1979, 1989); Настольная книга тренера: Наука побеждать (2004).



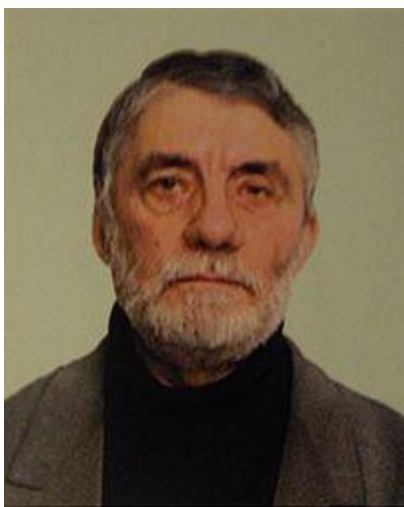
ОЗЕРОВ ВИКТОР ПЕТРОВИЧ³⁵⁴

В. П. Озеров - доктор психологических наук, профессор. Он получил высшее образование в СГПУ (1968 г.). В 1971-1974 гг. обучался в аспирантуре ВНИИФК, в 1976 г. защитил кандидатскую диссертацию, в 1993 г. защитил докторскую диссертацию. С 1994 г. он – заведующий кафедрой практической психологии и ПНИЛ СГУ. В 1996 г. ему присвоено ученого звания профессора.

Основные работы: Психомоторное развитие спортсменов (1983); Формирование психомоторных способностей у школьников (1989); Психомоторные способности человека (2002); Психомоторное развитие молодежи (2009); Формирование психомоторных способностей человека (2011); Основы здоровой жизнедеятельности. Активизация психофизической работоспособности человека (2006).

³⁵⁴URL: <http://new.ncfu.ru/index.php?newsid=2780>

ПИЛОЯН РУБЕН АРТОВАЗДОВИЧ³⁵⁵



Р. А. Пилоян - доктор педагогических наук (1985г.), профессор (1987г.), мастер спорта СССР по вольной борьбе (1963г.), призер всесоюзных студенческих соревнований. Р. А. Пилоян являлся председателем совета по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата педагогических наук при МГАФК, специалист в области истории, теории и методики спорта.

Он родился в 1937 году. В 1963 году окончил Государственный центральный ордена Ленина института физической культуры, был проректор по научно-исследовательской работе Московской государственной академии физической культуры.

Р. А. Пилоян опубликовал более 100 научных работ, имеет авторское свидетельство на изобретение. Награжден медалью "За трудовое отличие" (1980).

Основные работы: Мотивация спортивной деятельности (1984); В.А. Демин - ученый и человек (1995). Кому нужны чемпионы? (1999, соавтор); Основы научно-исследовательской работы в спорте (1989); Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев (1999).

ПОЛИШКИС МИХАИЛ СЕРГЕЕВИЧ³⁵⁶

М. С. Полишкис - кандидат педагогических наук (1975г.), профессор (1994г.), мастер спорта СССР по футболу, участник чемпионатов СССР по футболу (1968-1973гг.). Он был заведующим кафедрой футбола Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).



М. С. Полишкис родился в 1940 году, в 1966 году окончил Государственный центральный ордена Ленина института физической культуры, специалист в области теории и методики футбола. Опубликовал

³⁵⁵ URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_biography/100913/%D0%9F%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%8F%D0%BD

³⁵⁶ URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_biography/102373

более 30 научных работ, в том числе учебник для вузов "Футбол" (1978, 1996; соавтор) и др.

Основные работы: Футбол: Учебник для институтов физической культуры (в соавт. с Выжгиным В.А.) (1978, 1996, 1999).

ПОНОМАРЕВ НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ³⁵⁷



Н. И. Пономарев - доктор педагогических наук (1968г.), профессор (1969г.), заслуженный деятель науки России (1986г.), член Международной академии психологических наук (1993г.), Петровской Академии наук и искусств (1994г.), Балтийской педагогической академии (1995г.).

Н. И. Пономарев выпускник Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры, специалист в области теории и методики физического воспитания, социальных проблем физической культуры и спорта.

Н. И. Пономарев - участник Великой Отечественной войны. Награжден двумя орденами и медалями, двумя золотыми медалями Спорткомитета СССР по результатам научно-исследовательской работы (1971г., 1987г.), чемпион и рекордсмен СССР в эстафетном беге.

Он опубликовал около 300 научных работ, подготовил 9 докторов и 60 кандидатов наук.

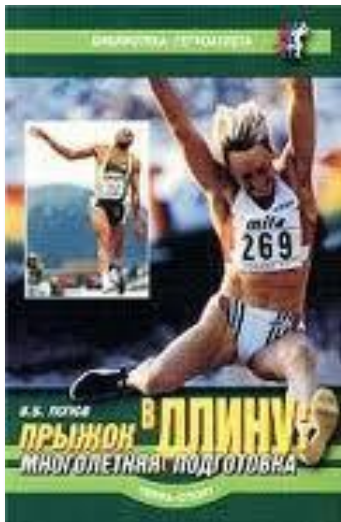
Н. И. Пономарев - профессор кафедры теории физической культуры Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья. В течение многих лет являлся членом редколлегии журнала «Теория и практика физической культуры», заместителем председателя экспертной комиссии ВАК, членом научно-методического совета комитета по ФКиС, членом социологической ассоциации международного комитета по социологии спорта и истории физической культуры при ЮНЕСКО.

Основные работы: Основы спортивной тренировки (1959); Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания (1970); Социальные функции физической культуры и спорта (1974); Содержание и общие основы планирования процесса спортивной тренировки (1989); Адаптация молодежи к высшей школе (1994; соавтор); Физическая культура как элемент культуры общества и человека (1996).

ПОПОВ ВЛАДИМИР БОРИСОВИЧ³⁵⁸

³⁵⁷URL: <http://staff.lesgaft.spb.ru/1842>

³⁵⁸ URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_biography/102976/%D0%9F%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2



В. Б. Попов - доктор педагогических наук (1989г.), профессор (1991г.), опубликовал более 100 научных работ.

В. Б. Попов мастер спорта СССР по легкой атлетике (прыжки в длину), призер Всемирных игр молодежи (1955) и Студенческих игр (1957г.), участник и призер чемпионатов СССР (1954-1959гг.), экс-рекордсмен СССР (1956г.). Многократный чемпион и рекордсмен СССР и России (1988-1994гг.), чемпион Европы (1994г.) и Всемирных игр мастеров (1994г.) по прыжкам в длину и тройным с разбега, рекордсмен мира в прыжках в длину в возрастной группе 60-64 года.

В. Б. Попов родился в 1932 году, в 1954 году окончил Государственный центральный ордена Ленина института физической культуры, специалист в области теории, методики и организации спорта высших достижений.

В. Б. Попов - заслуженный тренер России, участвовал в подготовке ведущих спортсменов - И.Тер-Ованесяна, О.Федосеева, Т.Щелкановой и др. Он награжден Орденами Знак Почета (1976) и Дружбы народов (1980), почетными знаками Спорткомитета СССР.

В. Б. Попов - вице-президент Российской ассоциации ветеранов легкой атлетики, профессор кафедры легкой атлетики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).

Основные работы: Прыжок в длину с разбега (1962, 1966, 1971, 1977); Современная система спортивной тренировки (1995; соавтор); Юный легкоатлет (1984; соавтор); Легкоатлетические прыжки (1986; соавтор); 1001 упражнение в тренировке легкоатлета (1995; на русском и английском языках); Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов (2011).



ПЛАТОНОВ КОНСТАНТИН КОНСТАНТИНОВИЧ³⁵⁹

К. К. Платоно - доктор психологических наук и доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки РСФСР. К. К. Платонов родился в 1904 году, в 1924 году окончил Харьковский медицинский институт. Научная деятельность Платонова началась в 20-е годы прошлого века. Он работает в Харьковском институте распространения естествознания, затем в Украинском психоневрологическом институте (с 1925г.); проводит в эти годы свои первые исследования, издает первую книгу - учебное пособие по биологии для педагогических вузов. С 1950 по 1957 годы К. К. Платонов преподавал курс "Психология труда" в Московском государственном университете им. М.В. Ломоносова.



В 30 -е г.г. К. К. Платонов включается в психотехническое движение, создает на Горьковском автомобильном и Челябинском тракторном заводах комплексные психотехнические лаборатории, разрабатывая пути и приемы повышения производительности труда рабочих, проводя психологический анализ профессий. С середины 30-х г.г. он начинает заниматься психологическими исследованиями в области авиации, посвятив этому более 20 лет (1935-1959гг.). Им впервые был создан самолет-лаборатория для исследования летных навыков. К. К. Платонов - участник Великой Отечественной войны, прошедший в составе 16 Воздушной армии путь от Сталинграда до Берлина и продолжая работать как специалист: он был заместителем флагманского врача армии, организовывал и проводил медико-психологические экспертизы боеспособности летчиков, имеет боевые награды: Орден Красной звезды, Красного знамени, Отечественной войны 1-й степени, медали. Им и под его редакцией подготовлен ряд трудов и учебных пособий по авиационной психологии, посвященных исследованию особенностей летного труда (Психология летного труда (1948г.). К истории отечественной авиационной психологии. Документы и материалы (1980г.). Авиационная психология (1963г.). В послевоенные годы сферой его исследования становится психология труда, психология личности, социальная психология. К. К. Платонов обосновал и читал курс "Психология труда" на факультете психологии МГУ (1949-1958гг.). С 1960 г. К. К. Платонов - сотрудник сектора психологии Института философии АН СССР, затем -

³⁵⁹ URL: http://www.peoples.ru/science/psihology/konstantin_platonov/

Института психологии АН СССР, где он работал до последних дней своей жизни (1972-1984гг.).

Области его исследований: психология труда, социальная психология и психология личности, военная психология, авиационная психология, психология религии, медицинская психология, психологические аспекты профтехобразования. В работах К. К. Платонова значительное внимание уделяется рассмотрению методолого-теоретических оснований психологии, обоснованию и утверждению отражательной природы психики, ее активного формирования в деятельности, личностного опосредования психических явлений. Разрабатывая проблему личности, К. К. Платонов реализует структурно-генетический подход, рассматривая как ее структуру, так и взаимодействие разных ее компонентов в процессе развития.

Умер К. К. Платонов в 1985 году.

Основные работы: Система психологии и теория отражения (1982); О системе психологии (1972); Краткий словарь психологических понятий (1981).

ПУНИ АВКСЕНТИЙ ЦЕЗЕРЕВИЧ³⁶⁰



А.Ц. Пуни родился 13 декабря 1898 года в г. Вятке в семье дантиста. Здесь он провел детские и юношеские годы. Авксентий Цезаревич с гимназических лет страстно увлекался спортом, это увлечение сохранилось на долгие годы и, безусловно, оказало влияние на выбор жизненной карьеры. В детские, юношеские, зрелые годы он занимался легкой атлетикой (главным образом, беговыми видами), футболом, гимнастикой, теннисом, однако его любимой ролью в спорте было амплуа футбольного вратаря. Уже в 1914 г. А.Ц. Пуни проявил себя как спортивный организатор, создав первое в Вятке Общество

любителей спорта.

В революционном 1917-м году А.Ц. Пуни окончил гимназию и поступил на медицинский факультет Пермского университета. Однако вскоре учебу пришлось прервать и стать красноармейцем. После демобилизации - работал в Вятском губернском Совете физкультуры. В 1927 г. А.Ц. Пуни провел свое первое исследование по психологии спорта, которое было опубликовано под названием "Психофизиологическое влияние пинг-понга".

³⁶⁰URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/1998N11-12/p2-6.htm>

С 1929 года жизнь А.Ц. Пуни связана с Ленинградским институтом физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Сначала он - студент, параллельно изучавший аспирантский курс психологии, затем - ассистент кафедры, которому в 1938 г. была присуждена ученая степень кандидата педагогических наук даже без защиты диссертации, через год - доцент. В 1946 г. А.Ц. Пуни формирует самостоятельную кафедру психологии и на последующие тридцать лет становится ее бессменным заведующим.

В биографии А.Ц. Пуни особо следует отметить 1952 год.³⁶¹ Здесь, по-видимому, не случайно совпали два важнейших события: первое выступление советских спортсменов на Олимпийских играх и защита А.Ц. Пуни первой докторской диссертации по психологии спорта, которая так и называлась "Психология спорта". Произошло официальное признание спортивной психологии как самостоятельной отрасли психологии и наук о спорте. В спорте начался поиск резервов дальнейшего повышения спортивных результатов, а в спортивных науках, в том числе психологии спорта, - поиск новых концепций и подходов, представляющих не только теоретический, но и практический интерес.

В 1959 году А.Ц. Пуни выпускает свои знаменитые "Очерки психологии спорта" - первую отечественную монографию по спортивной психологии, которая на долгие годы стала настольной книгой психологов спорта. Всего за свою профессиональную карьеру А.Ц. Пуни опубликовал более 200 научных работ.

Исторически сложилось так, что развитие петербургской школы шло в постоянном и весьма остром соперничестве с московской школой психологии спорта во главе с профессором Петром Антоновичем Рудиком. Это соперничество создавало дополнительные препятствия, но и являлось мощным стимулом для обоих лидеров и их единомышленников. А.Ц. Пуни в качестве приоритетов своей научной школы избрал: тесное сотрудничество с представителями смежных отраслей психологии, и конкретно - санкт-петербургской (ленинградской) психологической научной школой Б.Г. Ананьева; высокое качество всех проводимых под его руководством исследований; вовлечение в исследования по психологии спорта преподавателей спортивно-педагогических кафедр, имеющих богатый спортивный и тренерский опыт; прикладной характер исследований с обязательными рекомендациями для спортсменов, тренеров и др.

Из школы А.Ц. Пуни вышли высокопрофессиональные, но вместе с тем очень разные психологи спорта: Д.Я. Богданова, А.С. Егоров, Б.Н. Смирнов, Е.Н. Сурков, В.И. Секун, Б.А. Вяткин, А.Д. Ганюшкин, Ю.Я. Киселев, Ю.Л. Ханин, Р.М. Загайнов, Л.Н. Радченко, В.И. Румянцева и мн. др.

³⁶¹URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/1998N11-12/p2-6.htm>

Важной составной частью профессиональной деятельности А.Ц. Пуни была научно-организаторская и общественная деятельность. Он принимал активное участие в организации и работе всесоюзных совещаний по психологии спорта, съездов Общества психологов СССР, международных конференций и конгрессов по психологии спорта. Он был избран почетным членом Европейской и Всемирной федераций спортивной психологии. На уровне же института в течение многих лет он успешно руководил студенческим научным обществом.

В последний год жизни А.Ц. Пуни много говорил о том, что хочет привести в порядок свой огромный архив, но фактически успел только собрать в отдельном шкафу все свои публикации. Они теперь хранятся в музее ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.

Умер А. Ц. Пуни в 1985 году. Без него кафедра отметила свое пятидесятилетие, теперь ей официально присвоено имя А.Ц. Пуни.

Основные работы: Практические занятия по психологии (1977); Психология (1984); Психология физического воспитания и спорта (1979); Очерки психологии спорта (1959); Психологическая подготовка к соревнованию в спорте (1969); Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте (1973); Психологические основы волевой подготовки в спорте (1977) Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте (1979); Проблема личности в психологии спорта (1980).

РОДИОНОВ АЛЬБЕРТ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ³⁶²

А. В. Родионов - доктор педагогических наук (1990г.), профессор (1991г.), действительный член Международной академии информатизации (1995г.), член-корреспондент Международной славянской академии. А. В. Родионов родился в 1937 году, окончил Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры, специалист в области спортивной психологии, теории и методики спортивной тренировки.

А. В. Родионов опубликовал более 200 научных работ, имеет 4 авторских свидетельства на изобретение тренажеров по фехтованию (1979г., 1980г., 1982г., соавтор) и по боксу (1980г., соавтор). Он награжден бронзовой медалью ВДНХ, (1980г.), подготовил 4 докторов и более 60 кандидатов наук,



³⁶²URL: http://www.biografija.ru/show_bio.aspx?id=112092

мастер спорта СССР, (фехтование), первый вице-президент Русской ассоциации психологов спорта и физической культуры, президент общества спортивных психологов СНГ, член исполкома Федерации фехтования России.

Основные работы: Фехтование юным (1967, соавтор); Психология спортивного поединка (1969); Спортсмен прогнозирует решение (1971); Психодиагностика спортивных способностей (1973); Влияние психологических факторов на спортивный результат (1983); Психологические основы подготовки баскетболистов (1989, соавтор); Психологическая тренировка (1995); Психология спорта высших достижений (1979); Основы подготовки квалифицированных баскетболистов (1989, соавтор).

РУДИК ПЕТР АНТОНОВИЧ³⁶³



П. А. Рудик - доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент АПН, заслуженный деятель науки СССР, основатель отрасли психологической науки - психологии спорта.

Родился в семье крестьянина в 1893 году. П.А. Рудик закончил с золотой медалью гимназию в 1910 году. В 1915 г. окончил философской отделение историко - филологического факультета Московского университета. С 1919 г. Он работал в Центральном институте физической культуры, где создал кафедру психологии, занимался проблемами психологии личности спортсмена, психологических особенностей физических упражнений, производственной гимнастики и спортивной тренировки, психологии соревновательной деятельности и особенностей эмоционально - волевых процессов.³⁶⁴

Под его руководством выполнено и защищено несколько десятков кандидатских и докторских диссертаций по проблемам психологии спорта специалистами из многих зарубежных стран и республик СССР.

Все работы П. А. Рудика как и его вся жизнь была посвящена идее распространения психологических знаний. П.А. Рудик впервые в отечественной и мировой психологической науке определил понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена; сформулировал пути и методы этой подготовки и указал дальнейшее

³⁶³ URL: <http://www.gnpbu.ru/Dates/3-8/Rudik/rudik.html>

³⁶⁴ URL: <http://www.slovarik.kiev.ua/psychology/tr/123739.html>

направление исследований этой проблемы; предложил классификацию психологической подготовки; определил роль и значение тренера в этом процессе; поставил вопрос о унификации методов психологического исследования.

П. А. Рудик подготовил значительное количество профессорско-преподавательского состава для институтов физической культуры. Содержание его работ актуально и сегодня. Многие проблемы развиваются в трудах его учеников и последователей. В их числе доктор педагогических наук, профессор В. М. Мельников, принявший от П. А. Рудика в 1978 г. кафедру психологии, изучающий проблемы общей, социальной и спортивной психологии спортсменов.

Основные работы: Психология спорта (Коллект. автор) (1959); Психология спорта (1960); Психология: краткий курс (1962, 1964, 1967, 1976);

СОПОВ ВЛАДИМИР ФЕДОРОВИЧ³⁶⁵



В. Ф. Сопов - кандидат психологических наук, действительный член Международной Академии психологических наук, профессор кафедры психологии и кафедры экстремальной деятельности и прикладных видов спорта РГУФКСиТ, консультант по подбору и профессиональной психологической подготовке кадров, практикующий психотерапевт.

В. Ф. Сопов родился в 1949 году, закончил аспирантуру ВНИИФК и в 1980 году успешно защитил диссертацию в НИИ возрастной и педагогической психологии АПН СССР по проблеме психических состояний и методов диагностики и воздействия в экстремальных ситуациях спорта высших достижений. Он имеет более 200 научных трудов, опубликовал 4 монографии, соавтор 3 учебников.

В 1980 году В. Ф. Сопов создал и до 1994 г. руководил Центром психологической подготовки спортсменов в г. Алма-Ате, выполнявшим заказы Спорткомитета СССР, Минздрава СССР, МВД СССР.

В 1984-88 годах он руководил программой научных исследований «Человек и пустыня» в ходе пеших переходов через пустыни Каракум и Кызылкум, участвовал в научном обеспечении восхождений 1982-89 годов на

³⁶⁵URL: <http://www.koob.ru/sopov/>

Джомолунгму и Канченджангу (Гималаи), являлся тренером-психологом супермарафона «Памир-89: 20 дней - 20 марафонов» решая проблему психологической совместимости и адаптации в группах в экстремальных условиях.

В. Ф. Сопов в 1994 создал и до 2002 года руководил Центром психологической подготовки спортсменов ЦСК ВВС МО РФ в г. Самара. В 2006-2010 г. в Государственном университете управления читает курс психологии менеджмента, управления персоналом для специализации РМА «Менеджмент в спортивных играх», постоянный ведущий семинаров Центров переподготовки специалистов систем Москомспорта, МВД, МО.

В 1994-2010 годах В. Ф. Сопов работал тренером-психологом в командах Российских Суперлиг по хоккею (ЦСК ВВС, ЛАДА, ДИНАМО), женскому футболу (ЦСК ВВС), баскетболу (ЦСК ВВС, САМАРА), волейболу (ОКТАН, ИСКРА), психологом в сборных командах России по хоккею, баскетболу (мж), кёрлингу, лёгкой атлетике, гребному слалому, фехтованию, прыжкам в воду, автоспорту, фристайлу, скалолазанию, парашютному и вертолетному спорту. В. Ф. Сопов участвовал в обеспечении Олимпийских игр в Ванкувере. Он является членом Президиума Российской ассоциации психологов спорта, членом Российского Психологического общества, имеет сертификат Всероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги.

Основные работы: Морфологический тест жизненных ценностей : руководство по применению (в соавт. с Л.В. Карпушиной) (2002); Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности (2005); Теория и методика психологической подготовки в современном спорте (2010).

СЕЛЮЯНОВ ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ³⁶⁶

В. Н. Селюянов - кандидат биологических наук (1979г.). Он родился в 1946 году, выпускник Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры (1970г.), специалист в области спортивной антропологии, физиологии, теории спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры, лауреат премии Спорткомитета СССР за лучшую научно-исследовательскую работу в области физической культуры и спорта (1981г.).



³⁶⁶URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_biography/111126/%D0%A1%D0%B5%D0%BB%D1%83%D1%8F%D0%BD%D0%BE%

В. Н. Селуянов опубликовал более 100 научных работ, имеет патент "Способ изменения пропорции состава тканей всего тела человека и в отдельных его сегментах" (1995г.).

В. Н. Селуянов - заведующий проблемной научно-исследовательской лабораторией Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК); профессор кафедры биомеханики.

Основные работы: Биомеханика двигательного аппарата спортсменов (1981; соавтор); Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования (1985; соавтор); Физическая подготовка в спортивных играх (1991; соавтор); Изотон. Основы теории оздоровительной тренировки (1995; соавтор).

СМОЛЕНЦЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА³⁶⁷



В. Н. Смоленцева - доктор психологических наук (2007г.), профессор, заведующая кафедрой психологии Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, член диссертационного совета Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

В 1978 г. В. Н. Смоленцева окончила Омский государственный педагогический институт по специальности «биология». Ученая степень кандидата педагогических наук присуждена в 1997г.

Направление исследований В. Н. Смоленцевой: «Психолого-педагогическое обеспечение учебно-тренировочного процесса спортсменов». Ею подготовлено 3 кандидата педагогических наук, в настоящее время осуществляет научное руководство аспирантами.

Основные работы: Психология спорту (в соавтор.) (1998); Основы общей психологии (в соавтор.) (1999); Общая и спортивная психология ч. 1 и 2 (в соавтор.) (2000); Психорегуляция в системе многолетней подготовки спортсменов (2003); О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте (2008).

³⁶⁷ URL: <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/3D53C4880F5017A8C62574DD0030201C?OpenDocument>

СТАМБУЛОВА НАТАЛЬЯ БОРИСОВНА³⁶⁸

Н. Б. Стамбулова - доктор психологических наук, член-корреспондент Международной Академии психологических наук, профессор кафедры психологии им А.Ц. Пуни Национального Государственного университета физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, член Директората Европейской Федерации психологии спорта, заместитель главного редактора Европейского ежегодника по психологии спорта, участник всех крупнейших конгрессов по спортивной психологии последнего десятилетия. Н. Б. Стамбулова выступала с лекциями в США, Англии, Германии, Финляндии, Швеции, Норвегии, Голландии, Греции, Португалии, Израиле, Литве, Венгрии, Польше. Она научный консультант «Центра карьеры», консультирует фигуристов сборной команды России.



Н. Б. Стамбулова автор более 100 работ по психологии физического воспитания и спорта. В прошлом Н.Б. Стамбулова - член национальной сборной команды России по фигурному катанию, мастер спорта СССР. На кафедре психологии им. А.Ц. Пуни она читает лекционные курсы по психологии физического воспитания и спорта, валеологии и психологическому консультированию, проводит обширную научно-исследовательскую деятельность по проблемам психологического обеспечения спортивной деятельности, психологической подготовке спортсменов к соревнованиям.

Основные работы: Психология спортивной карьеры (1999).

СИВИЦКИЙ ВЛАДИМИР ГЕННАДЬЕВИЧ³⁶⁹

В. Г. Сивицкий родился во Львове в 1966 году, мастер спорта СССР по фехтованию, кандидат педагогических наук (Москва, 1995г.; Киев, 1997г.), доктор наук в области психологии (Киев, МАУП, 2004г.).

В.Г. Сивицкий автор психологических методик и компьютерных тест-тренажеров,



³⁶⁸ URL: <http://rudocs.exdat.com/docs/index-206387.html?page=11>

³⁶⁹ URL: <http://www.psypport.by/contact/vladimir-sivitskiy.html>

заведующий кафедрой психологии БГУФК (Минск), член редколлегии журнала "Спортивный психолог" (Москва), член-корреспондент Международной Академии психологических наук (Ярославль), член Президиума Белорусского общества психологов. В. Г. Сивицкий руководитель секции спортивной психологии БОА. Он использует авторскую систему психологического сопровождения спортсменов, имеет большой опыт работы в циклических и сложнокоординационных видах, спортивных играх и единоборствах.

Основные работы: Идеомоторика: знакомая незнакомка (2003).

ТИУНОВА ОЛЬГА ВЛАДИМИРОВНА³⁷⁰



О. В. Тиунова - кандидат педагогических наук (1994г.), старший научный сотрудник (1996), заведующая отделом Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта, член Российского психологического общества (РПО), член Международного общества спортивной психологии (ISSP). До 2012 г. О. В. Тиунова — заведующая Лабораторией физической

культуры и практической психологии, руководитель Психологической службы по работе со спортсменами высокой квалификации, член Ученого совета ВНИИФК.

О. В. Тиунова родилась в 1960 году. В 1982 году она окончила Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры, специалист в области теории и методики оздоровительной физической культуры. Ольга Владимировна имеет более 150 публикаций по проблемам самопостроения личности, комплексного оздоровления и преодоления экстремальных ситуаций.

Основные работы: Технологии комплексного оздоровления с использованием средств физической культуры и практической психологии (2004).

³⁷⁰ URL: <http://www.ul.aif.ru/dossier/1813>

УЗНАДЗЕ ДМИТРИЙ НИКОЛАЕВИЧ³⁷¹

Д. Н. Узнадзе - грузинский психолог и философ. Родился в 1886 г. в селе Сакара Зестафонского района Грузии, в крестьянской семье.

В 1896 г. десятилетнего Дмитрия Узнадзе зачислили в Кутаисскую первую мужскую гимназию, где он с самого начала отличился как способный и трудолюбивый ученик. Дмитрий Узнадзе вместе с передовыми учащимися принимал активное участие в революционном движении, вследствие чего в 1905г. его вместе с 19 другими учащимися исключили из гимназии. В это время он был учеником последнего, восьмого класса.



В том же 1905 г. для продолжения учебы он был послан семьей в Германию. Д.Н. Узнадзе поступил в Лейпцигский университет на факультет философии, где в то время философию и психологию преподавал создатель научной психологии В. Вундт.

В. Вундт в 1878 г. основал в Лейпциге первую в мире психологическую лабораторию. В этой лаборатории сформировалась научно-экспериментальная психология, для изучения которой приезжала студенческая молодежь из многих стран. Основоположник грузинской психологической школы Д.Н. Узнадзе вместе с В. Келером и другими известными психологами работал в семинаре Вильгельма Вундта и считался одним из лучших студентов.

В 1907г. ученый совет Лейпцигского университета присудил Д.Н. Узнадзе премию за труд, посвященный философии Лейбница. В это же время он работал над философским учением В. Соловьева, и в 1909г., после окончания университета, ему присуждается степень доктора философии за этот труд. Степень доктора была присуждена университетом г. Галле, поскольку в то время здесь по сравнению с Лейпцигским университетом работали более компетентные специалисты в области русской философии.

В 1909г. Д.Н. Узнадзе вернулся в Грузию и начал работать в Кутаисской гимназии учителем истории. В тогдашней России полученный за рубежом диплом об окончании высшего учебного заведения не считался официальным документом, поэтому в 1910г. Д.Н. Узнадзе начал экстерном сдавать экзамены на факультете истории философии Харьковского университета и в 1913г.

³⁷¹ Вклад Д.Н. Узнадзе в развитие психологии. URL: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=529466>

получил диплом I степени об окончании высшего учебного заведения. С 1909 по 1916 гг. Д.Н. Узнадзе занимался большой общественной, педагогической и научной работой.

С 1917г. в деятельности Д.Н. Узнадзе наступает новый период. Он переезжает в Тбилиси и включается в возглавлявшийся И.В. Джавахишвили коллектив грузинских ученых - основателей Тбилисского университета. В 1918г. в университете под руководством Д.Н. Узнадзе открывается кафедра психологии и психологическая лаборатория, превратившиеся в центр развития психологии в Грузии.

Одновременно Д.Н. Узнадзе работает директором педагогического института, который был создан на базе Тбилисского учительского института и вошел в состав университета. В университете и в педагогическом институте он читал курс общей психологии, педагогической психологии, психологии труда и дифференциальной психологии. В 1919г. в издаваемом при университете журнале «Моамбе» был опубликован труд Д.Н. Узнадзе «Petites Perceptions» Лейбница и их место в психологии», который фактически был первым серьезным теоретико-психологическим исследованием в Грузии, а в 1920г. в университетском издательстве была напечатана его монография «Анри Бергсон», в которой критически рассматривалась философия Бергсона. Эти критические соображения легли в дальнейшем в основу его учения о психологии установки..

По мнению Д.Н. Узнадзе, мистические и интуитивные представления не годятся для понимания природы познавательной и психической активности человека. Более того, сами интуитивные и мистические представления человека наряду с другими переживаниями и внутренней активностью должны быть поняты и объяснены на основе системы научных понятий. По внутренней логике развития своего мировоззрения Д.Н. Узнадзе постепенно приближался к марксистскому учению о природе человека и действительности. Этот процесс стал еще более интенсивным после того, как психологическая лаборатория Д.Н. Узнадзе стала работать в направлении экспериментального изучения психологических основ человеческой активности.

Начиная с 1923г. Д.Н. Узнадзе выполнил серию экспериментально-теоретических исследований, которые, не будь даже создана теория установки, имели бы самостоятельное значение для развития психологии. Эти труды вошли в золотой фонд советской психологической науки. Из них особо следует отметить «Психологические основы наименований» (1923), «К проблеме постижения значения» (1927), «Образование понятия в дошкольном возрасте» (1929) и другие труды, которые одновременно публиковались и в немецких психологических журналах. Однако особую роль в развитии

советской грузинской психологии сыграла монография Д.Н. Узнадзе «Основы экспериментальной психологии», изданная в 1925г.³⁷²

В период конца 20-х - начала 30-х гг. Д.Н. Узнадзе формирует понятие установки, которое подразумевает реальное психическое состояние человека и может служить основой единства сознания человека и объективной действительности. Выяснилось, что существует целостное психическое состояние человека, определяющее его будущую деятельность и работу сознания. Главной причиной успеха работы в этом направлении послужило то обстоятельство, что Д.Н. Узнадзе создал метод исследования указанного состояния. Начиная с 1927 г. Д.Н. Узнадзе вместе со своими сотрудниками проводил экспериментальные исследования, в результате которых оказалось возможным выяснить целостно-личностную природу установки, формирование и действие которой подчиняется специфическим законам. Результаты проведенной в этом направлении работы впервые были опубликованы на русском и немецком языках (1930, 1939).

В 1927г. по инициативе Д.Н. Узнадзе в Грузии было основано общество психологов, которым он руководил до самой кончины. На заседаниях общества психологов, как правило, читались доклады, основанные на результатах экспериментальных исследований. В этот период сформировалась грузинская психологическая школа, один из важнейших этапов деятельности которой был охарактеризован в фундаментальном труде Д.Н. Узнадзе «Общая психология». Названная книга вышла в свет в 1940г.

При формировании Академии наук в Грузинской ССР в 1941г. Д.Н. Узнадзе был избран ее действительным членом. Он входил в число 16 академиков - основателей Академии наук Грузинской ССР и являлся членом Президиума отделения общественных наук. С самого начала при Академии наук был создан сектор психологии, которым руководил Д.Н. Узнадзе. В 1943г. на базе сектора сформировался Институт психологии, директором которого был назначен Дмитрий Николаевич.

В период Великой Отечественной войны психология, подобно другим наукам, встала на службу обороны Родины. Д.Н. Узнадзе основал при эвакогоспитале в Тбилиси патопсихологический кабинет, где руководил работой по восстановлению нарушенных психических функций воинов. Наряду с этим он занимался научно-пропагандистской работой. В этот период он опубликовал критические статьи, направленные против расистских теорий и, в частности, фашизма. В 1945г. за плодотворную практическую и теоретическую работу он был награжден Президиумом Верховного Совета СССР орденом Трудового Красного Знамени и медалью «За трудовую доблесть».

³⁷² Вклад Д.Н. Узнадзе в развитие психологии URL: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=529466>

К концу 40-х гг. Д.Н. Узнадзе обобщил полученные грузинскими психологами экспериментальные данные в монографии «Экспериментальные основы психологии установки», опубликованной в 1949г. Этот труд на русском языке был опубликован в 1961г., а в 1966г. вышел в США на английском языке под названием «Психология установки». Именно по этой книге теория установки Д.Н. Узнадзе стала известна самому широкому кругу читателей.

Д.Н. Узнадзе скончался в 1950г., в 64-летнем возрасте, на научном заседании Института психологии, когда он произносил речь.

Психологическое наследие Д.Н. Узнадзе и по сей день представляет собой живую действенную теорию, которая испытывает непрерывный рост и развитие, приобретает все большую роль в решении теоретических и практических задач.

Основные работы: Die metaphysische Weltanschauung W. Ssolowiows mitorientierendem Überblickseiner Erkenntnistheorie (1909); Общая психология (1940) (переиздана в 2004); Экспериментальные основы психологии установки (1949); Психологические исследования (1966).

ФИЛИН ВЛАДИМИР ПАВЛОВИЧ³⁷³

В. П. Филин - доктор педагогических наук (1971г.), профессор (1972г.), заслуженный деятель науки России (1988г.), действительный член Международной академии информатизации при ООН (1995г.). В. П. Филин - лауреат премии Спорткомитета СССР за лучшую научно-исследовательскую работу в области физической культуры и спорта (1982г.), профессор кафедры теории и методики физического воспитания Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, мастер спорта СССР по легкой атлетике, шестикратный чемпион РСФСР, двукратный чемпион СССР по легкой атлетике.

В. П. Филин родился в 1926 году. В 1948 году окончил Всесоюзный юридический институт. Специалист в области теории и методики спорта высших достижений и детско-юношеского спорта, опубликовал более 380 научных работ, подготовил более 20 докторов и 100 кандидатов наук.

Основные работы: Возрастные основы физического воспитания (1962; соавтор); Бег на короткие дистанции (1964); Учебник спортсмена (1964; соавтор); Воспитание физических качеств у юных спортсменов (1974); Советская система физического воспитания (1975; соавтор); Основы юношеского спорта (1980); Основы управления подготовкой юных спортсменов (1982; соавтор); Спортивный отбор (1983; соавтор); Зигзаги ловкости (1993; соавтор); Система подготовки спортивного резерва (1994; соавтор); Современные методы исследований в спорте (1994; соавтор);

³⁷³ URL: http://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_biography/29350/%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BD

Современная система спортивной подготовки (1995; соавтор); "Легкая атлетика" (1965, 1972, 1979; соавтор); Теория и методика юношеского спорта (1987).

ШУЛЬЦ ИОГАНН ГЕНРИХ³⁷⁴



И. Г. Шульц родился 20 июня 1884 года в Гёттингене. После получения медицинского образования в городах Лозанне, Геттингене и Бреслау, прошел психиатрическую стажировку в Геттингене, с 1907 г. под руководством Л.В. Вебера, и Йене, с 1912 г. под руководством О. Бинсвангера. В 1907 в Гёттингене получил докторскую степень за работу «Об изменениях крови при неврологических и психических заболеваниях». С 1912 года работал в психиатрической клинике Йенского университета у Отто Бинсвангера, у которого в 1915 г. защитил докторскую диссертацию на тему «Новые пути и цели психотерапии». С 1915 г. - профессор в Йене.

Во время первой мировой войны был полковым врачом и руководил лазаретом для больных неврозом в Намюре. С 1919 г. — экстраординарный профессор психиатрии и неврологии в Йене, в этом же году выпустил свой первый большой труд по психотерапии — нем. *Die seelische Krankenbehandlung*. В 1920 г. — главный врач и научный руководитель санатория «Weisser Hirsch» под Дрезденом. В 1924 г. открыл частную нейропсихиатрическую практику в Берлине. В 1924—1927 гг. проводил клинико-экспериментальные исследования, занимался психоанализом. В 1925—1926 гг. состоял в организационном комитете первого врачебного конгресса по психотерапии. С 1 декабря 1927 г. — член правления основанного Врачебного общества психотерапии. С 1928 г. входил в предметную комиссию журнала общества, в 1930—1936 гг. с Артуром Кронфельдом и Рудольфом Аллерсом в Вене — редактор журнала «*Zentralblatt für Psychotherapie*». В 1932 г. выпустил книгу «Аутогенная тренировка» (нем. *Das Autogene Training*). Разработанные им процессы саморазрядки, основанные на самовнушении, приняты во всём мире. С 1933 г. — член правления Немецкого Врачебного общества психотерапии, с 1936 г. — вице-директор Немецкого института психологических исследований и психотерапии, а также руководитель поликлиники.

³⁷⁴URL: <http://www.5port.ru/schulz/>

После второй мировой войны занимался частной практикой. В 1956 г. был редактором журнала «Psychotherapie». В 1959 г. основал Немецкое общество врачебного гипноза. Считал, что психотерапия должна учитывать, в частности, «динамичную природу прошлого» и актуальную жизненную ситуацию индивидуального пациента («бионимная» психотерапия). Кроме того, впервые создал учение о неврозах, отвечающее запросам медицинской практики.

Умер И. Г. Шульц 19 сентября 1970 года в Берлине в возрасте 86 лет.

Основные работы: Das autogene Training (konzentrierte Selbstentspannung) : Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung (1932); Übungsheft für das Autogene Training (konzentrierte Selbstentspannung) (1935); Hypnose-Technik : Praktische Anleitung zum Hypnotisieren für Ärzte (1935); Neurose Lebensnot ärztliche Pflicht : Klinische Vorlesungen über Psychotherapie für Ärzte und Studierende (1936); Bionome Psychotherapie (1951); Grundfragen der Neurosenlehre : Aufbau und Sinn-Bild : Propädeutik einer medizinischen Psychologie (1955); Die seelische Krankenbehandlung (Psychotherapie) : Ein Grundriß für Fach- und Allgemeinpraxis (1963); Lebensbilderbuch eines Nervenarztes – Jahrzehnte in Dankbarkeit (1964).

электронное учебное издание

С.К. Багадирова

**МАТЕРИАЛЫ К КУРСУ
«СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»**

Учебное пособие

2-е издание доп. перераб.

*Подписано к использованию 22.11.2024 г.
Объем 14,83 усл. печ. л.
ООО «ЭЛИТ». 385020, РФ, Республика Адыгея,
г. Майкоп, а/я 09.
E-mail: elit-publishing@ya.ru*