

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Психология спорта призвана раскрыть механизмы и закономерности совершенствования спортивного мастерства, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условия, обеспечивающие успешность коллективных действий спортсменов.

Все это требует от психологов:

а) психологического обоснования существующих методов и средств спортивной тренировки и поиска новых;

б) определения путей для максимального использования возможностей организма спортсмена, как за счет развития психических функций, так и за счет создания аппаратурных методов тренировки (например, использования систем с «биологической обратной связью»);

в) разработки методов психологического описания отдельных видов спорта (психограмм), методов психодиагностики спортивных способностей, социальной структуры и психологического климата команды;

г) разработки научно обоснованных методов моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок.

Разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов

В настоящее время коренным образом меняются содержание и характер предсоревновательной подготовки спортсменов. Для успешного выступления в соревнованиях уже недостаточно высокого уровня только физической и тактической подготовленности. Наряду с двигательными сенсомоторными навыками и умениями приобретают значимость интеллектуальные навыки, а также навыки коллективных действий. Поэтому в предсоревновательной подготовке все большую роль начинают играть различные психические процессы и состояния. Возрастает значение психологических факторов и, как следствие, психологической подготовки спортсменов к участию в соревнованиях. Разработка методов и приемов такой подготовки – одна из главных функций психологии спорта. Реализация этой функции предполагает:

а) изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработка методов повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;

б) исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях;

в) развитие психопрофилактики, формирование приемов, способов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе

Психология спорта изучает особенности функционирования спортивных коллективов и дает характеристику психологическим законам, управляющим их деятельностью. Решение этой задачи предполагает:

а) 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;

б) изучение психологических аспектов и закономерностей межличностного общения в спортивных командах и разработку критериев психологической совместимости спортсменов;

в) выявление социально-психологических мотивов поведения и деятельности спортсменов;

г) изучение влияния личности тренера и стиля его руководства на успешность деятельности и психологию спортивной команды.

Методы, используемые в психологии спорта для изучения психологических особенностей спортсменов, тренеров, спортивных команд, такие же, как и в общей психологии. Их разделяют на четыре группы: организационные, эмпирические, количественно-качественного анализа.

Организационные методы определяют стратегию исследования и включают в себя сравнительный (включая сравнительно-возрастной или метод поперечных срезов) и лонгитюдинальный.

Сравнительный метод используется для изучения психологических различий между спортсменами различных видов спорта, игровых амплуа, пола, квалификации, специфики тренировочного процесса и других факторов.

Лонгитюдинальный метод используется с целью длительного (в течение нескольких месяцев и лет) прослеживания психического и психомоторного развития одного и того же спортсмена или группы спортсменов. Он дает возможность наглядно и в динамике проследить влияние спортивной тренировки на изменение психологических особенностей спортсменов.

Эмпирические методы весьма разнообразны и включают в себя объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и психодиагностику.

Объективное наблюдение имеет целью изучение различных поведенческих, эмоциональных проявлений спортсменов в естественных условиях их деятельности (на тренировках, соревнованиях, сборах).

Оно может быть сплошным или выборочным, с использованием словесной (магнитофона), стенографической или протокольной записи, технических средств (видеоаппаратура). Наблюдение должно проводиться по заранее составленным плану и схеме. Оно должно быть систематическим, что обеспечит относительно полный сбор материала по интересующему вопросу.

Самонаблюдение является способом самопознания и используется спортсменами при анализе своих состояний, поступков, техники выполняемых движений с целью совершенствования. Самонаблюдение тоже должно носить систематический характер, стать для спортсмена привычкой. Результаты должны фиксироваться в дневнике для возможности осуществления качественного самоанализа.

Экспериментальный метод имеет две разновидности — лабораторный и естественный эксперименты:

- лабораторный эксперимент проводится в специальных помещениях, оборудованных сигнализационными и регистрационными приборами и аппаратами (рефлексометром, кинематометром, тренометром и пр.);

- естественный (полевой) эксперимент организуется в естественных условиях (на тренировке, соревнованиях) и имеет две разновидности — констатирующий и формирующий. При этих видах экспериментов также используется аппаратура (переносная или дистанционная).

Психодиагностические методы направлены на выявление склонностей, отдельных способностей и одаренности спортсмена в целом, имеющих у него типологических особенностей свойств нервной системы и темперамента, свойств личности, диагностики состояний (предсоревновательных, соревновательных и послесоревновательных), изменения психологических параметров после нагрузок. Эти методы могут использоваться для: отбора кандидатов в команды, выбора адекватного для данного спортсмена вида деятельности и игрового амплуа, а также стиля деятельности.

Методы количественно-качественного анализа используются для математико-статистической обработки полученных в исследовании данных и содержательного их анализа.

Характеристика личности и деятельности спортсмена.

Понятие личности

Понятие личность — одно из самых сложных в психологии, так как личность человека нельзя охватить какими бы то ни было терминами.

Слово «личность» по происхождению близко к словам «личина» и «маска», то есть под этими понятиями подразумевается некое социальное лицо, которое человек надевает, взаимодействуя с окружающими его людьми. Английское слово «personality» происходит от латинского «persona», обозначавшего маску, которую надевали актеры в античном театре во время представления.

Понятие личности в психологии начало складываться лишь в XX веке. В 1937 году было сформулировано следующее определение: «Личность — это динамическая организация всех психофизических систем человека, определяющая его поведение и мышление».

По З.Фрейдю, личность представляет собой сложный ансамбль непрерывно взаимодействующих сознательных и бессознательных структур психики, которым соответствуют биологические (инстинкты) и социальные (нормы, запреты).

Структура личности чрезвычайно разнообразна, и нет такой, которая удовлетворяла бы всех исследователей. В отечественной психологии наибольшее распространение получила структура личности К.К. Платонова. Данная структура включает четыре подструктуры: биологические обусловленные особенности личности, такие как темперамент, тип нервной деятельности, задатки; особенности психических процессов личности;

уровень ее подготовленности (опыт); социально обусловленные качества личности – мировоззрение и направленность. Эту структуру мы будем брать за основу при рассмотрении модели личности.

В комплексе психических свойств спортсмена выделяют:

- Психические свойства, обеспечивающие прием и переработку информации;
 - Принятие спортсменом необходимых решений;
 - Психомоторные свойства, определяющие качество двигательных действий;
 - Эмоциональные, влияющие на энергетику;
 - Волевые, коммуникативные, нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, моральным нормам.
- Психические свойства, необходимые спортсмену для успешной деятельности, должны быть представлены в комплексе, который бы отражал все стороны психической деятельности спортсменов.

Понятие профессиональных психологических качеств

В философском словаре понятие «качество» трактуется как категория, характеризующая существенную определенность предмета, в силу которой он является данным, а не иным предметом и отличается от других предметов.

В психологической литературе понятие «качество» часто пересекается с понятием «способности», или одно подменяется другим. «Способности» трактуются как характеристики человека, определяющие темпы освоения, разнообразие способов и результативность деятельности.

Теоретик спорта Ю.Ф. Курамшин определяет физические качества как форму проявления физических способностей.

В учебнике «Теория и методика физического воспитания» под ред. Л.П.Матвеева и А.Д. Новикова уже есть некоторое различие этих двух понятий, состоящее в том, что качества есть реализация способностей: «Эти (физические) качества определяют различные физические или двигательные способности (силовые, скоростные, координационные) и реализуются в них».

В психологии спорта издавна употребляется понятие «волевые качества», которое тоже не связывается с понятием способностей, а определяется как конкретные проявления воли спортсмена в его действиях и поступках.

Исходя из вышесказанного, нам предстоит выяснить какие качества наиболее связаны с успешностью спортивной деятельности, и какие взаимоотношения качеств со способностями.

Проблемами способностей занимался психолог Б.М. Теплов. Он дал следующее определение: «Способностями называются такие индивидуальные особенности, которые являются условием успешного выполнения какой-либо одной или нескольких деятельностей». Он из исследователей выделил признаки способностей. Наиболее существенными из них являются три признака:

1. Это такие индивидуально-психологические особенности личности, которые отличают одного человека от другого;

2. Способностями являются только такие индивидуальные особенности, которые влияют на успешность деятельности;

3. Способности не сводятся к знаниям, умениям, навыкам, а объясняют легкость и быстроту приобретения знаний, умений, навыков.

В спорте, как и во всякой другой деятельности, способности необходимы для ее выполнения, и чем более способности соответствуют характеру деятельности, тем более успешно она осуществляется.

Спортивный психолог И.П. Волков назвал пять особенностей спортивных способностей:

1. У любых способностей есть природная основа – задатки;

2. В спортивных способностях есть внутренняя структура, в которой различаются опорные и ведущие свойства;

3. Существуют два уровня развития способностей – репродуктивный и продуктивный (творческий);

4. Общие способности обеспечивают освоение техники нескольких видов спорта, а специальные способности – в отдельном виде спорта;

5. В спортивных способностях различают природное, выражающееся в задатках, и социально приобретенное – в спортивном опыте личности.

На основании вышесказанного можно дать следующее определение психологических профессиональных качеств:

Психологические профессиональные качества – это индивидуально-психологические свойства личности, актуально выражающие потенциальные возможности человека в определенной деятельности и являющиеся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков.

Выделение психологических профессиональных качеств в отдельную категорию позволяет их точно измерять. Точно измерить способности весьма затруднительно, так как они находятся в потенциале личности и лежат в плоскости будущего, качества же находятся в плоскости реального настоящего.

Измерение профессионально-психологических качеств позволяет более широко и глубоко осуществлять психодиагностику, составлять психogramмы и как их составную часть – модели личности, устанавливать количественные характеристики модельных характеристик, которыми и являются качества.

Модель личности спортсмена

Модель (от франц. «modele» - образец) – искусственно созданный объект в виде схемы, чертежа, логико-математических знаковых формул и т.д., который будучи функционально аналогичен исследуемому объекту, отображает и воспроизводит в более простом и удобном виде структуру: свойства, взаимосвязи и отношения между элементами, облегчая процесс получения информации о свойствах интересующего исследователя предмета.

Модель личности спортсмена состоит из шести основных структурных компонентов, показывающих основные направления исследования личности спортсмена: поведенческий, мотивационный, интеллектуальный, эмоционально-волевой, коммуникативный, гендерный.

Каждый из компонентов, в свою очередь, имеет по три модельные характеристики, представляющие конкретные психологические качества.

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

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

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

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

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

Модели могут быть обобщенными – для спортсменов всех видов спорта, групповые – для спортсменов одного вида спорта и индивидуальные – для одного спортсмена. Представленная модель – относится к обобщенным моделям. С ее помощью можно изучать профессионально-психологические качества спортсменов самых различных видов спорта, сравнивать их между собою, выявлять типичное и своеобразное в качествах личности разных спортсменов.

Деятельность спортсменов, так же, как и их личности весьма разнообразна. Но в ней тоже можно найти много сходства по различным видам спорта, и в тоже время деятельность спортсменов отдельной спортивной специализации весьма специфична.

Психологические особенности спортивной деятельности.

Деятельностью называют внутреннюю (психическую) и внешнюю (физическую) активность человека, регулирующую с сознаваемой целью. Деятельность спортсмена состоит из физической и психической активности. Поэтому ее трудно отнести к какой-либо форме трудовой деятельности.

Разнообразные формы трудовой деятельности делятся на физический и умственный труд.

Физический труд характеризуется повышенной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат и его функциональные системы (сердечнососудистую, нервно-мышечную, дыхательную и др.). По этим признакам спорт относится к физическому труду, так как физическая составляющая весьма велика. Но спортсмены постоянно управляют интеллектуально своими двигательными действиями, поэтому отнести спорт только к физическому труду нельзя.

Умственный труд объединяет работы, связанные с приемом и переработкой информации, и требует преимущественного напряжения сенсорного аппарата, внимания, памяти, а также активизации процессов мышления, эмоциональной сферы. К умственным процессам спорт также предъявляет большие требования, особенно это касается спортивных игр и единоборств: ситуация во время состязания постоянно меняется, и надо постоянно следить за этими изменениями, исходя из них, строить и перестраивать свою тактику. Все это требует больших эмоциональных затрат. Но все это происходит на фоне большой физической активности. Поэтому, определяя форму трудовой деятельности в спорте, можно сказать, что спорт – это физический и умственный спорт с преимущественно физической направленностью.

Далее рассмотрим условия, в которых протекает спортивная деятельность. Условия деятельности могут быть оптимальными и экстремальными.

Оптимальные условия – это те условия жизнедеятельности, к которым человек адаптировался и чувствует себя в них комфортно.

Экстремальные условия – это те условия труда и обитания, которые выходят за обычный диапазон оптимальности.

В качестве факторов, определяющих экстремальность, могут рассматриваться следующие условия:

1. Дефицит информации и лимит времени для ее обработки;
2. Угроза стихийных бедствий.
3. Развитие состояния паники.
4. Чрезмерные психические нагрузки.
5. Чрезмерные физические нагрузки.

6. Высокие физические и эмоциональные напряжения при воздействии ускорений, вестибулярных нагрузок, резких перепадов барометрического давления.

7. Условия длительной гипокинезии и гиподинамии.

8. Воздействие неблагоприятных климатических условий, жары, холода, высокой влажности.

9. Наличие голода, жажды.

На соревнованиях по всем видам спорта присутствуют такие экстремальные условия, как чрезмерные психические и физические нагрузки, часто – дефицит информации и лимит времени, неблагоприятные климатические условия. Остальные экстремальные факторы могут, так или иначе, присутствовать в разных видах спорта.

Кроме того, во многих видах спорта есть постоянная угроза получения физической травмы, причем как на соревнованиях, так и на тренировках. Но во всех видах спорта присутствует возможность получения и психической травмы в виде поражения. Победитель на соревнованиях всегда один, а остальные участники всегда – проигравшие. И нет ни одного спортсмена, который не был бы в своей спортивной жизни проигравшим.

Все эти факторы, присутствующие в спортивной деятельности, свидетельствуют о том, что спорт – это экстремальный вид деятельности, то есть экстремальные условия являются непременным атрибутом спортивного труда. Экстремальные условия при отсутствии адаптации к ним вызывают состояние стресса, которое может оказать неблагоприятное воздействие как на физиологические и психологические функции, так и дезорганизовать всю деятельность, а при длительном воздействии привести к болезни.

Классификации видов спорта.

Видов спорта очень много, и классифицировать их по группам очень сложно, потому что различные спортивные дисциплины можно объединять по разным признакам. В теории спорта не сложилась пока психологическая классификация видов спорта, а используется при анализе личности и деятельности спортсменов в основном педагогическая и физиологическая классификация.

Педагогическая и физиологическая классификации берут за основу особенности техники как совокупности двигательных приемов.

Представленная нами психологическая классификация объединяет и технические и тактические особенности деятельности спортсменов. При этом каждая из этих групп имеет свои психологические цели, соответствующие правилам соревнований. Профессиональные психологические качества спортсменов разных групп также отличаются друг от друга.

Исходя из психологических особенностей, все виды спорта разделены на три большие группы:

Первая группа – контактные виды спорта. Их психологическим содержанием является непосредственное противостояние соперников. Цель этой борьбы – обыграть соперника и добиться победы, количественно выраженной в голах и очках.

К первой группе контактных видов спорта относятся спортивные игры и единоборства. Спортивные игры принято делить на индивидуальные (теннис, настольный теннис, бадминтон и т.д.) и командные (футбол, волейбол, гандбол, баскетбол, водное поло и др.). Единоборства делятся на бокс, борьбу и фехтование, последние имеют ряд разновидностей. Например, борьба есть греко-римская, вольная, дзюдо, тхэквондо и т.д. Фехтование состоит из соревнований по рапире, сабле, шпаге и т.д.

Вторая группа – виды спорта, где нужно опередить соперников за счет сложности и красоты движений и набрать, возможно, большее число баллов. В этих видах спорта баллы присуждаются судьями. Поэтому здесь важно и произвести соответствующее впечатление на судей. Эти виды спорта называют художественными.

Ко второй группе художественных видов спорта относятся виды спорта, которые условно можно разделить на подвиды: одиночные, парные, групповые. Некоторые виды спорта, например, синхронное плавание, имеют представительство во всех трех подвидах, прыжки в воду – в одиночном и парном, а гимнастика представлена только одиночными выступлениями.

Третья группа – виды спорта, где можно опередить соперника, показав лучший количественный результат, показав лучший количественный результат, выраженный в секундах, килограммах, метрах. Эти виды спорта называют рекордными.

К третьей группе рекордных видов спорта относятся виды с названиями из педагогической и физиологической классификации:

- Скоростно-силовые виды включают спринт, прыжки в высоту, толкание ядра, метание диска и молота, тяжелую атлетику.
- Циклические виды включают бег на средние и длинные дистанции, плавание, лыжные гонки, велогонки, коньки и т.д.
- Стрельба может быть пулевой, стендовой и из лука.
- Управление средствами передвижения включают автоспорт, авиаспорт, парусные виды спорта и т.д.

Виды спорта различаются не только по особенностям деятельности, но и по особенностям свойств личности, присущим теми или иным спортсменам-профессионалам.

Спортивные игры и единоборства относятся по физиологической классификации к ситуационным видам спорта. Это значит, что все их двигательные действия не стандартны, а вариативны в зависимости от ситуации, которую создает соперник. Игроки и единоборцы должны обладать быстрой реакцией и ловкостью, должны быть смелыми и агрессивными в позитивном значении этого понятия. В интеллектуальном плане спортсмены должны обладать хорошей ориентировкой, уметь принимать быстрые и правильные решения при дефиците времени. У них должен быть подвижный и легковозбудимый тип нервной системы. Представители контактных видов спорта должны иметь сильный характер, чтобы навязывать свою волю и тактику сопернику. Единоборцам и представителям игровых видов спорта, где есть жесткий физический контакт с соперниками, нужна стойкость к физической боли.

Представители художественных видов спорта должны иметь высочайший уровень развития психомоторики, так как только в этих видах спорта двигательные действия оцениваются по координационной сложности. Красоту движений оценить сложнее, и здесь многое зависит от того, насколько спортсмены эмоциональны, экспрессивны, музыкальны. Большое значение здесь имеет, как спортсмены выглядят в гендерном отношении, то есть, как они проявляют себя как мужчины и как женщины. Так спортсменов оценивают судьи, немаловажно, обладают ли спортсмены обаянием, умением общаться со зрителями. В личностном плане спортсмены должны обладать незаурядной смелостью, совершая головокружительные трюки.

Представители рекордных видов спорта борются не только с соперниками, но и с пространством и временем. Они должны быть очень сосредоточены на себе, на своих ощущениях и чувствах. Скоростно-силовые виды спорта требуют наличия взрывного темперамента, психической устойчивости к внешним и внутренним сбивающим факторам. Циклические виды требуют наличия психической выносливости, способности

противостоять внутреннему утомлению. Нервная система может быть более инертна, чем у спринтеров, но нервные процессы должны обладать большей силой. Стрелки должны обладать маловозбудимой нервной системой, им должно быть присуще хладнокровие, выдержка, их внимание должно отличаться большей концентрацией и устойчивостью. Управление средствами передвижения требует высокой согласованности движений в системе «человек - машина». От спортсменов требуется хорошая ориентировка в пространстве и времени, хороший уровень развития оперативного мышления.

Поведенческий компонент личности спортсмена

Типы нервной деятельности спортсменов

Экстремальные условия спортивной деятельности предъявляют особые требования к нервной системе спортсменов. Наиболее ярко особенности поведения спортсменов проявляются в процессе соревнований. Тип нервной системы в основном предопределен генетически, и поэтому, зная его, можно прогнозировать, как будет вести себя спортсмен в той или иной соревновательной ситуации, что очень важно как для непосредственного управления спортсменом, так и при отборе для занятий профессиональным спортом.

Высшая нервная деятельность - это деятельность высших отделов нервной системы: коры больших полушарий и ближайших к ним подкорковых центров. И.М. Сеченовым было установлено, что психические процессы человека являются рефлекторными актами. И.П. Павлов экспериментально выявил, что рефлексы могут быть безусловными, которые связаны с природными, наследственно закрепленными нервными путями, и условными, когда нервные связи вырабатываются заново в процессе индивидуального развития. Протекание условнорефлекторной деятельности зависит от таких свойств нервной системы, как сила нервных процессов, их уравновешенность и подвижность. На основании этих трех основных свойств нервной системы И.П. Павлов выделил четыре основных типа высшей нервной деятельности:

Сильный, неуравновешенный (безудержный) тип. У него процесс возбуждения преобладает над торможением. Неуравновешенный тип чрезмерно возбудим, активен, его движения излишне порывисты, а иногда суетливы.

Сильный, уравновешенный, подвижный тип. У него сильные, подвижные, уравновешенные нервные процессы. Представители этого типа нервной системы могут быстро реагировать на новые раздражители, легко ориентируются в новых условиях; они подвижны, общительны.

Сильный, уравновешенный, спокойный тип. Нервные процессы у него отличаются малой подвижностью при достаточной их силе и уравновешенности.

4. Слабый тип характеризуется слаборазвитым возбуждением и торможением. При работе нервные клетки быстро утомляются, четко тормозятся при различных воздействиях.

Такое разделение на определенные типы нервной деятельности большей частью условно. Люди обладают в основном смешанными типами нервной системы. Кроме того, в течение жизни нервные процессы могут изменяться, и, по выражению И.П. Павлова, все может меняться в лучшую сторону, лишь бы были для этого соответствующие условия.

Для спорта оптимальна такая нервная система, которая бы выдерживала экстремальные нагрузки. Помехоустойчивость основана на силе и уравновешенности нервных процессов. Также важна переключаемость, которая находится в связи с подвижностью нервных процессов. Таким образом, сила, уравновешенность и подвижность являются оптимальными характеристиками нервных процессов при экстремальной деятельности.

Но для спорта важна также способность к овладению сложной техникой движений, которая находится в связи с высокой чувствительностью нервной системы, что характерно для слабого типа нервной системы.

Следовательно, спортивная деятельность требует сочетания противоположных качеств - силы и слабости нервных процессов. И для каждого спортсмена есть возможность развивать то, что ему дано от природы, и подтягивать те качества, которых ему недостает.

В спортивной науке исследования типологических особенностей идет давно. В 1973 г. проводились обследования представителей различных видов спорта. Выявились различия по видам спорта.

У прыгунов с трамплина - большая сила нервной системы, средняя подвижность; у лыжников-гонщиков - средняя сила нервной системы, большая уравновешенность; у биатлонистов - слабая нервная система и подвижность нервных процессов.

У боксеров высокого класса оказалась слабая нервная система, неуравновешенность, подвижность нервных процессов. Это так называемая «спринтерская» типология, характерная для темповой работы.

Такие же особенности выявлены у легкоатлетов-спринтеров.

У волейболистов обнаружены лица, как с сильной, так и со слабой нервной системой, а также отмечена большая подвижность нервных процессов.

Психолог Е.П. Ильин пишет, что лица со слабой нервной системой в ряде случаев превосходят по продуктивности лиц сильного типа. Это объясняется высокой чувствительностью лиц со слабой нервной системой, что позволяет им компенсировать недостаточно высокую работоспособность.

Экстремальность спорта возрастает год от года, и поэтому можно предположить, что все меньше будет в профессиональном спорте встречаться лиц со слабой нервной системой. Наши исследования подтверждают это предположение. Тестирование большой группы спортсменов различных видов спорта, студентов университета физической культуры имени П.Ф. Лесгафта показало, что подавляющее большинство из них обладает сильным типом нервной системы, которая позволяет им справляться с соревновательными и тренировочными стрессами. Немногие обладатели

слабой нервной системы, по-видимому, имеют компенсаторные возможности в виде интеллекта, мотивации, воли, саморегуляции.

Далее, все обследованные спортсмены обладают подвижной нервной системой. Ни одного инертного типа среди профессиональных спортсменов нами не обнаружено. Все это свидетельствует о том, что современный спорт требует все большего проявления силы и подвижности нервной системы.

Темперамент спортсменов

Темперамент - это генетически запрограммированная форма поведения человека. Его свойства наиболее ярко проявляются в затрудненных условиях, в том числе в спорте, когда энергетические и темповые характеристики психической деятельности приближаются к граничным для человека значениям.

Древнейшее учение о темпераментах принадлежит врачу Гиппократу. Он считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей (гуморов), входящих в состав человеческого тела, преобладает в организме конкретного индивида: крови (лат. *sanguis*), желчи (гр. *chole*), слизи (гр. *phlegma*) и черной желчи (гр. *melas + chole*).

Нейрофизиологическая теория И.П. Павлова соотнесла эту классификацию с устойчивыми типами нервной системы. И.П. Павлов и, стал их так:

1. «живой» (сильный, уравновешенный, подвижный тип, соответствует сангвинику);

2. «спокойный» (сильный, уравновешенный, инертный тип, соответствует флегматику);

3. «безудержный» (сильный, неуравновешенный, подвижный тип нервной системы, соответствует холерику);

4. «слабый» (слабый, неуравновешенный, малоподвижный тип нервной системы, соответствует меланхолику).

Эту классификацию можно назвать физиологической, а в психологических классификациях упор делается на те особенности психики, которые определяют динамику психической деятельности человека. В связи с этим выделяют следующие свойства темперамента:

1. Сензитивность - чувствительность психики.

2. Активность - энергичность.

3. Реактивность - степень произвольности реакций человека на внешние или внутренние стимулы.

4. Пластичность/ригидность - определяющая легкость и гибкость поведения либо инертность, косность поведения.

5. Темп реакций - характеристика протекания различных психических процессов.

6. Интроверсия/экстраверсия - характеризует замкнутость человека в себе или, напротив, его открытость внешнему миру.

7. Эмоциональная возбудимость - определяется наименьшей интенсивностью воздействия, необходимого для возникновения эмоциональной реакции.

Исследование темперамента в спорте осуществляется и по физиологическим, и по психологическим его свойствам.

Интересное исследование провела аспирантка Университета физкультуры имени П.Ф. Лесгафта С. Крекина на материале настольного тенниса.

Она протестировала по опроснику темперамента Айзенка игроков в настольный теннис разной квалификации. Выявлялись показатели экстравертированности-интровертированности, а далее, при помощи специальной таблицы, соотношение этих качеств определяло тот или иной тип темперамента. Испытуемые были поделены на три группы:

1. группа - национальная сборная России, заслуженные мастера спорта (ЗМС), мастера спорта международного класса (МСМК);

2. группа - юношеская сборная Санкт-Петербурга, мастера спорта (МС) и кандидаты в мастера спорта (КМС);

3. группа - спортсмены ДЮСШ, I и II разряды.

Как выяснилось, спортсмены первого и второго разрядов обладают всеми типами темпераментов. Очевидно, что для массовых занятий настольным теннисом не столь важно, какой тип темперамента имеется у юного спортсмена. Есть даже флегматики, которым из-за инертности нервных процессов трудно успевать за быстрым полетом шарика. Но скорость игры на низком квалификационном уровне еще не столь высока, и поэтому все виды темперамента могут успешно справляться с игровыми нагрузками. Наиболее подходит для игры в настольный теннис холерический темперамент, так как современный настольный теннис требует в основном атакующей игры, которая продолжается короткое время и часто заканчивается завершающим «взрывным» ударом.

У мастеров спорта половина холериков и половина сангвиников, один смешанный тип с меланхолическим уклоном. Флегматиков нет. Очевидно, большой темп игры у спортсменов высокой квалификации не дает возможности флегматикам проявить свои технические и тактические возможности. Холерики и сангвиники хорошо себя чувствуют в сложных соревновательных условиях, подает им преимущество в ответственных соревнованиях на уровне региональных и всероссийских первенств. Примечательно, что экстравертированность и нейротизм по сравнению со спортсменами более низких разрядов выросли, но незначительно.

Наиболее важные сведения предоставляет тестирование спортсменов самых высоких разрядов.

В этой группе остались только два типа темперамента - холерический и меланхолический. Нет не только флегматиков, но и сангвиников. По-видимому, уравновешенность сангвиников не дает им в полной мере проявлять взрывные качества. Это лучше получается у спортсменов, у которых возбуждение преобладает над торможением. Меланхолики оказались на вершине спортивного мастерства, очевидно, за счет тонкости мышечных ощущений, что дает им преимущество в технике. Но меланхолики плохо себя чувствуют в обстановке ответственных соревнований. Они могут

справляться с соревновательным стрессом благодаря компенсации за счет очень развитых волевых качеств, умения регулировать свое эмоциональное состояние.

Обращает на себя внимание повышенный нейротизм у спортсменов самой высокой квалификации. По-видимому, экстремальные условия соревнований с годами все более неблагоприятно воздействуют на нервную систему игроков, и нейротизм (иначе нервность) возрастает.

В других видах спорта оптимальными являются различные типы темперамента. Так, среди гандболистов доминирует сангвинический тип темперамента.

Наши исследования студентов Университета физкультуры имени П.Ф. Лесгафта, представителей 7 видов спорта (40 чел.), показали, что больше всего оказалось холериков (35 %), затем - меланхоликов (20%). Флегматиком оказался только один, причем он был недостаточно квалифицированным - перворазрядником. Все это свидетельствует о том, что с повышением экстремальности условий в спорте повышается удельный вес лиц с сильной нервной системой. Увеличение скоростей в подавляющем большинстве видов спорта приводит к увеличению в профессиональном спорте лиц холерического темперамента. С другой стороны, усложнение техники во всех видах спорта требует повышенной чувствительности периферической системы, что дает преимущества меланхоликам.

Исследования отдельных психических свойств темперамента, и частности экстравертированности-интровертированности, показали, что среди гандболистов больше всего экстравертов (75%), и у стрелков - интровертов (11%), у фехтовальщиков больше всего интровертов (70%). Таким образом, вид спорта воздействует на психические свойства занимающихся, в частности, в контактных видах спорта больше всего экстравертов.

Рассмотренные психические свойства темперамента влияют на индивидуальный стиль деятельности спортсменов. Так, в фехтовании у экстравертов лучше простые и сложные реакции, поэтому они в основном придерживаются атакующего стиля, а интроверты - контратакующего стиля с большой долей логического мышления.

Профессионально важным качеством в группе контактных видов спорта является пластичность темперамента, которая дает возможность тонко реагировать на изменение соревновательной ситуации, на действия соперника. Этим свойством, в частности, отличаются представители восточных единоборств. Эти сведения важны для проведения отбора в эти виды спорта, причем отбор по свойству пластичности темперамента можно сделать уже на ранних стадиях спортивной подготовки.

Также, по нашим сведениям, спортсмены обладают высоким психическим темпом, который проявляется и в спортивной деятельности, и в других жизненных обстоятельствах.

Исходя из обсуждения типов и свойств темперамента, можно заключить, что в профессиональном спорте флегматики почти не встречаются, всем

спортсменам присущ высокий психический тип, в контактных видах спорта желательно наличие пластичности и темперамента, а в командных спортивных играх - экстравертированности.

Характер спортсменов

Слово «характер» происходит от греческого «character» - черта, признак, примета, особенность. Это такие индивидуально-психологические свойства, которые отражают типичные для данного человека способы реагирования и поведения в окружающем мире.

От темперамента характер отличает то, что в нем присутствует много приобретенных социальных свойств. По выражению И.П. Павлова, характер есть сплав врожденных и приобретенных свойств.

В современной психологии различают четыре системы свойств характера, определяемых различными отношениями личности.

1. Свойства, выражающие отношение к людям (доброта, отзывчивость, требовательность, заносчивость и т.д.).

2. Свойства, выражающие отношение к труду (трудолюбие, лень, добросовестность и т.д.).

3. Свойства, выражающие отношение к вещам (аккуратность или неряшливость, бережное или небрежное обращение с вещами и др.).

4. Свойства, выражающие отношение к самому себе (самолюбие, честолюбие, тщеславие, гордость, самомнение, скромность и т.д.).

К. Леонгард выделял в характере такое свойство, как акцентуацию - значительное усиление и крайнюю выраженность отдельных черт характера или их сочетаний. Чтобы охарактеризовать это свойство, он разработал методику акцентуаций характера. По этой методике нами была обследована большая группа спортсменов, и выяснилось, что большинство спортсменов имеет гипертимный характер. Гипертимная акцентуация - постоянно приподнятое настроение, повышенная психическая активность. Также спортсменам свойственна циклоидная акцентуация - чередование фаз повышения и понижения настроения. Так как спортивная жизнь циклична по своей организации - тренировки и соревнования сменяются отдыхом, то и характер спортсменов, по-видимому, приспособляется к смене деятельностного ритма.

Для спортсмена любой спортивной специализации нужно иметь так называемый «бойцовский» характер. Исследователи различных видов спорта перечисляют тот набор качеств, который характеризует спортивного бойца.

Так, представители восточных единоборств имеют следующий набор психологических черт: смелость, независимость, самостоятельность, эмоциональную устойчивость, общительность, развитое воображение.

В японском наставлении для дзюдоистов перечислены следующие необходимые для борца качества:

1) Мягкость плюс сноровка в сочетании с волевым, борцовским настроением.

2) Уверенность в себе, полное самообладание, ясный ум.

3) Главное не сила, а быстрота реакции, ловкость и элегантность. Необузданные атаки делают дзюдоиста уязвимым.

4) При выполнении приема важно использовать дух и тело как единое целое.

5) Осуществлять систему комбинаций на татами, уметь импровизировать.

6) Умение вывести противника из равновесия, ибо это половина победы в дзюдо.

7) Истинный дзюдоист не должен устраивать из дзюдо гонку за степенью мастерства, так как вместо того, чтобы совершенствоваться в ней, он будет топтаться на месте.

Знаменитый представитель греко-римской борьбы А. Карелин провел исследование характерологических черт борцов высокого класса. Первые ранговые места заняли качества: целеустремленность, трудолюбие, решительность, уверенность, самообладание, дисциплинированность.

И гандболе самым главным качеством считается решительность.

У баскетболистов спортивный характер включает следующие черты: хладнокровие, уверенность в себе, боевой дух, сплоченность команды.

Как видно из высказываний исследователей различных видов спорта, бойцовские качества характера у представителей контактных видов спорта во многом совпадают. Думается, что эти качества распространяются и на представителей двух других групп видов спорта.

В состав характера входят и моральные качества: ответственность, честность, уважение к личности других. Как пишет В.Л. Марищук, прочно сформированные профессионально значимые качества, связанные с социальной нравственностью, более стабильны и малокорректируемы в сравнении с показателями психических, психомоторных процессов, физических качеств. Это определяется тем, что в основе устойчивых установок лежат механизмы доминанты, а воспитывающие воздействия только укрепляют доминанту, усиливая и положительные, и негативные ее проявления.

В связи с проявлением моральных качеств встает вопрос об агрессивности в спорте. В психологии считается, что агрессивное поведение - модель поведения, имеющая целью причинение вреда какому-либо объекту и противоречащая нормам и правилам поведения в обществе. В спорте это понятие трактуется двояко: есть «хорошая» агрессивность - синоним боевитости и «плохая» - поведение, несовместимое с правилами соревнований и нормами морали.

Поэтому специалистами спортивная агрессивность рассматривается в двух видах:

а) деструктивная, определяемая нарушением правил соревнований, спортивной этики;

б) «нормативная», осуществляемая в рамках правил соревнований и без прямых нарушений спортивной этики.

Нормативная агрессивность входит в комплекс черт «бойцовского» характера во всех видах спорта. Многие практики спорта убеждены, что есть природжденные «бойцы», и стремятся как можно быстрее посмотреть новичка в трудной соревновательной обстановке, чтобы определить, «боец» он или нет. Безусловно, какие-то качества характера генетически предопределены, и важно выявить уже на ранних стадиях отбора те профессиональные качества, которые трудно поддаются тренировке, и отбирать смелых, решительных, уверенных в себе, агрессивных в положительном значении этого слова, активных, коммуникативных, приверженцев правил честной игры.

Поведенческий компонент в целом выражает энергетические характеристики деятельности спортсмена. Немаловажной стороной является и нравственный аспект, выражающийся в моральных качествах характера.

Мотивационный компонент личности спортсмена

Понятие мотивации

Мотивация - это система мотивов, которыми руководствуется человек в своей жизни и деятельности. Мотив же - это побуждение к деятельности.

Еще в древности люди задавали себе вопрос: что движет человеком? Аристотель отвечал на этот вопрос так: «Движет то, чего хочется, и благодаря этому приводит в движение рассудок, так желаемое представляет исходную точку для практического ума».

Современные исследователи внутренним источником активности человека называют потребности. Потребность - это основная сила развития живых существ, исходной биологической формой потребности является нужда, которая создает состояние напряженности.

Наиболее распространенной классификацией потребностей человека является шкала А. Маслоу. Она имеет 5 уровней, от низших к высшим:

1. Физиологические потребности (голод, жажда и т.п.).
2. Потребности в безопасности.
3. Потребности в любви и дружбе.
4. Потребности самоуважения (престиж).
5. Потребности самоактуализации (раскрытие творческого и духовного потенциала).

К. Хорни раскрыла более глубоко потребность в безопасности. Она считает, что существуют потребности, призванные компенсировать чувство тревоги у людей. Это такие потребности:

1. в любви и одобрении (стремление быть объектом любви и восхищения со стороны других);
2. в руководящем партнере (стремление зависеть от другого но избежание одиночества);
3. в четких ограничениях (стремление подчиняться строго установленному порядку);
4. во власти (стремление доминировать и контролировать других);
5. в эксплуатации других (стремление использовать других в своих целях и страх быть использованным);

6. в общественном признании (стремление к высокому общественному статусу);

7. в восхищении собой (стремление создать идеализированный образ самого себя, лишенный слабостей и недостатков; потребность в комплиментах и лести со стороны окружающих);

8) в честолюбии (стремление к превосходству и страх неудачи);

9) в самодостаточности и независимости (дистанцирование, избегание любых отношений, предполагающих взятие на себя каких либо обязательств);

10) в безупречности и неопровержимости (стремление быть морально непогрешимым, добродетельным и безупречным во всех отношениях).

Психолог Е.П. Ильин в своем обзорном труде пишет, что мотивы рассматриваются отдельными исследователями и как состояния, и как свойства. Для нас более подходящим является взгляд на мотивацию как на устойчивые черты личности, характерные для того или иного периода жизни человека. Мотивацию можно еще определить как мотивационную сферу личности, которая включает потребности личности, ее интересы, стремления, влечения, убеждения, установки, идеалы, намерения, а также социальные роли, стереотипы поведения, социальные нормы, правила, жизненные цели и ценности.

Для исследования мотивационной сферы личности мы включили в нее интересы, уровень притязаний и ценностные ориентации. Рассмотрим отдельно каждое из этих профессиональных качеств.

Интерес - это специфическое отношение личности к объекту, вызванное осознанием его жизненного значения и эмоциональной привлекательности. Интересы могут быть материальные (пища, одежда, жилье, движения и т.д.) и духовные (эстетические, нравственные, культурные).

Наши исследования интереса спортсменов к своему виду спорта из числа студентов Университета физкультуры имени П.Ф. Лесгафта показали, что этот интерес выше среднего (7,27 балла из 10 возможных).

Уровень притязаний спортсмена отражает иерархию его целей в спорте.

Уровень притязаний характеризует:

1) уровень трудности, достижение которого является общей целью серии будущих действий;

2) выбор субъектом цели очередного действия, формирующийся в результате успеха или неуспеха ряда прошлых действий (уровень притязаний в данный момент);

3) желаемый уровень самооценки личности.

Снижение трудности избираемой цели после успеха или ее повышение после неудачи говорят о нереалистичном уровне притязаний или неадекватной самооценке. Люди, обладающие реалистичным уровнем притязаний, отличаются уверенностью в своих силах, настойчивостью в достижении цели, критичностью в оценке достигнутого. Неадекватность самооценки связана с повышенной тревожностью, тенденцией избегать ситуаций соревнования, некритичностью в оценке достигнутого.

Ценностные ориентации относятся к мировоззренческим структурам мотивационной сферы личности.

Ценностные ориентации являются социально обусловленным отношением человека к совокупности материальных и духовных ценностей.

Ценность в различных определениях - это значимое и должное, норма и идеал, предмет интереса, предпочтения, оценки.

Спортсмены обладают богатой мотивационной сферой, рассмотрению которой посвящен следующий параграф.

Мотивация в спорте.

В каждый период жизни у спортсмена имеется ряд мотивов, которыми он руководствуется в своей деятельности. А.Ц. Пуни установил следующую динамику мотивов в спортивной деятельности:

Мотивы начальной стадии занятий спортом:

1. потребности в движении;
2. необходимость занятий;
3. другие мотивы.

Дальнейшие стадии занятий спортом:

1. моральные мотивы;
2. мотивы самоутверждения;
3. эстетические;
4. благополучия.

Мотивы стадии высшего спортивного мастерства:

1. определяющий мотив - достижение успеха;
2. социальная мотивация;
3. материальная мотивация.

Н.Б. Стамбулова (1999) обобщила различные классификации мотивов в спорте на основе различных критериев. Эта классификация мотивов представлена в табл.

По направленности на процесс или результат

По степени устойчивости

По связям с целями спортивной деятельности

По месту в системе «Другие я»

По доминирующей установке

Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и т.д.)

Ситуативные (кратковременные, проходящие)

Смыслообразующие (прямо связанные с целью)

Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения)

Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу даже путем риска)

Результативные мотивы (Ожидание, награды, позитивные, социальные последствия победы и т.д.)

Устойчивые (долговременные, часто многолетние)

Стимулы (побуждающие к деятельности, например материальные стимулы)

Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы и др.)

Мотивация избегания неудачи

Г.Л. Пилюян выделил три группы потребностей спортсмена, которые он назвал побудительными, базисными и процессуальными. К побудительным основаниям он отнес потребности престижа и материальные потребности. К базисной группе - заинтересованность спортсменов в приемлемых социально-бытовых условиях, к процессуальной группе - заинтересованность спортсменов в информации о противниках и о соревновательных стресс-факторах.

Сердцевину спорта, как пишет профессор Ю.И. Портных, составляет мотивация достижения успеха, так как каждый человек генетически запрограммирован на конкурентную борьбу за свое выживание. При этом спортсмен соревнуется не только с соперниками, но и с самим собой, с природной стихией, со временем и пространством, тяжестью и невесомостью и пр., т.е. с внешними препятствиями и внутренними трудностями. Каждый спортсмен, даже не занявший призового места в соревнованиях, всегда ориентирован не только на победу над соперником, но и на свой личный результат.

Рассмотрим мотивацию спортсменов в конкретных видах спорта.

У начинающих борцов выявлены следующие мотивы: интерес к спорту вообще, интерес к своему виду спорта, общение в спортивной группе, желание быть не хуже других.

У борцов также выявлены мотивы продолжения занятий спортом, причем внимание акцентировано как на положительных сторонах отношений к спорту, так и на отрицательных.

Выявлены положительные стороны отношения:

- спортсмену нравится заниматься борьбой, он получает удовлетворение от тренировок и соревнований;
- занятия борьбой он намерен продолжать и впредь, они являются главной или одной из главных целей его жизни, эта цель определяет образ жизни спортсмена на многие годы;
- занимаясь спортом, борец стремится достичь самых высоких результатов.

Выявлены варианты отрицательного отношения к занятиям спортом:

- скрыто отрицательное отношение к занятиям борьбой не являются одной из основных целей в жизни, спортсмен продолжает заниматься либо из желания общаться, либо под влиянием второстепенных причин: привык, близость спортивных сооружений и т.д.; он уже не претендует на рост спортивного мастерства;
- удовольствия от процесса тренировок и соревнований не получает, такие борцы могут еще показывать высокие результаты за счет своего прошлого опыта;
- потребительское отношение; занятия спортом являются средством достижения каких-то личных целей, хотя борцу и нравятся занятия спортом,

но для достижения роста результатов такой спортсмен нуждается во внешней стимуляции;

- неопределенно положительное отношение; спортсмену нравится занятия спортом, но нет четко поставленных стратегических целей; в результате уровень притязаний неустойчив;

- рабочее отношение; у некоторых спортсменов самой высокой квалификации исчезает интерес к спорту; спорт превращается из деятельности, приносящей радость, в тяжелую и однообразную работу.

У юных волейболистов движущими мотивами регулярных тренировок являются: достижение высоких спортивных результатов, формирование атлетического сложения, улучшение своего внешнего вида, общение со сверстниками.

Парашютисты хотят закалить свою волю, стремятся к романтике опасности и риска, хотят преодолеть страх и тем самым самоутвердиться.

Наиболее привлекательными для баскетболистов к занятию спортом являются возможность максимального проявления своих способностей, умение владеть собой и окружающей обстановкой, достижение физического совершенства.

Основа мотивации достижения - возникновение интереса к спорту и к конкретной спортивной специализации.

С целью выявления первоначальных интересов были опрошены новички ДЮСШ по настольному теннису в возрасте 6 лет. Выявилась группа мотивов, которыми руководствовались новички при выборе вида спорта и занятиях настольным теннисом:

1. Быть здоровым, не болеть.
2. Быть сильным, ловким.
3. Так захотели родители.
4. Здесь мои друзья (или братья и сестры).
5. Воспитать в себе смелость, настойчивость.
6. Быть первым среди товарищей.
7. Нравится играть, выдумывать, соображать.
8. Хочется быть дисциплинированным, организованным.
9. Хочется быть капитаном команды, первой ракеткой.
10. Хочется быть чемпионом.

Интерес к спорту должен быть не только у новичков, он должен сохраняться на протяжении всей спортивной жизни. Если интерес исчезает, то спортсмен рано или поздно прекращает занятия спортом и даже хорошее материальное вознаграждение не останавливает таких спортсменов.

Сравнительное исследование мотивации достижения было проведено с игроками в настольный теннис разной квалификации. Выявилось, что мотивация достижения растет только до уровня мастера спорта, затем начинается ее снижение. Видимо, на уровне МСМК спортсмен уже думает о завершении спортивной карьеры и у него появляются другие главные цели в жизни.

Условно присваиваем низкому уровню развития мотивации достижения 1 балл, среднему уровню - 2 балла, высокому уровню - 3 балла.

Около 300 спортсменам-парашютистам были заданы вопросы о жизненных целях. В итоге опроса сформировались 5 групп спортсменов:

- первая (стратегии) - спортсмены, имеющие главную цель в жизни и ряд промежуточных целей;

- вторая (тактики) - поставившие себе цель жизни на несколько лет;

- третья - ставящие себе небольшие цели на ближайший (несколько месяцев) период;

- четвертая - не имеющие определенной цели;

- пятая - ставящие перед собой противоречивые цели.

В этой последней группе встречаются не только спортсмены низких разрядов, но и наиболее опытные, заслуженные мастера, у которых несоответствие целей связано с тем, что спортивные цели, имеющие еще очень важное, но постепенно снижающееся значение, соседствовали с целями об устройстве своей дальнейшей жизни вне спорта - о будущей работе, учебе.

Большая часть парашютистов имела цель, которой они добивались в течение нескольких лет.

Ценностные ориентации, выражающие мировоззренческие стороны мотивационной сферы личности спортсменов, весьма разнообразны и в целом не отличаются от ценностных ориентации других людей, не занимающихся спортом.

Спортсмены высоко оценивают возможность реализации и спорте ценностей профессионализма, желают ярких впечатлений, общения, известности, личностного роста, здоровья, нравственности и привлекательности.

Наши исследования ценностных ориентации спортсменов-студентов показали, что они охватывают всю сферу культурных ценностей. Но среди разных ценностных ориентации наиболее высшие баллы получили три ценностные ориентации - любовь, здоровье и материальный успех.

Мотивационный компонент личности спортсмена представляет собою вектор, по которому устремляется энергия спортсменов, и стимулирует их подниматься все выше и выше к вершинам мастерства. Без этого внутреннего движения вверх занятия профессиональным спортом не имеют смысла.

Интеллектуальный компонент личности спортсмена

Психомоторика спортсмена

Когда маленького мальчика или маленькую девочку принимают и спортивную секцию, то тренеры в первую очередь обращают внимание на их способности к овладению техникой избранного вида спорта. Эти способности проявляются в психомоторных или, иначе, сенсомоторных качествах.

Психомоторика - это особая форма психики, находящаяся в единстве с совершаемым двигательным действием.

В спорте из психомоторных качеств наиболее важны реакция и координация.

Различают простую и сложную реакции. Простая реакция оценивается по латентному (скрытому) времени реакции - времени и с момента появления сигнала до начала ответного действия. Сложная реакция - это реакция выбора ответа из нескольких сигналов. Как разновидность сложных сигналов существует РДО - реакция на движущийся объект. Такая реакция нужна, например, игрокам при действиях с мячом.

Наши исследования простой реакции у спортсменов различных видов спорта показали, что все они обладают хорошей простой реакцией. Очевидно, наличие высокого уровня развития простой реакции способствует овладению сложной техникой во многих видах спорта.

Координация движений - процесс согласования работы мышц с целью организации управляемости двигательного аппарата. Двигательный аппарат человека содержит очень большое число вариантов движений, или степеней свободы. Как писал основоположник физиологии движений Н.А. Бернштейн, координация движений есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов, т.е. превращение их в управляемые системы.

На основе природных задатков формируются координационные способности. Их можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности.

Теоретик спорта Ю.Ф. Курамшин к основным координационным способностям относит:

- способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.);
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к равновесию;
- способность к перестраиванию движений;
- способность к соединению (комбинированию) движений;
- способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и необычной постановке задачи;
- способность к выполнению заданий в заданном ритме;
- способность к управлению временем двигательных реакций;
- способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;
- способность к рациональному расслаблению мышц. Специфика вида деятельности предъявляет разные требования
- к координационным способностям.

Важнейшие специфические координационные способности в видах спорта (по Ю.Ф. Курамшину)

Вид спорта

Координационные способности

Баскетбол

Способности к реакции, ориентированию, кинестетическому дифференцированию, соединению и ориентированию.

Волейбол

Способности к реакции, дифференцированию параметров движения, ориентирования и связи.

Гандбол

Способности к реакции, ориентированию и дифференцированию параметров движения.

Футбол

Способности к дифференцированию (чувство мяча), реакции и предвидению, ориентированию и связи.

Теннис

Способности к ориентированию, реакции, перестроению, ритму, соединению, равновесию.

Настольный теннис

Способности к кинестетическому дифференцированию (чувству), реакции и предвидению.

Хоккей

Способности к связи, ориентированию, дифференцированию, равновесию, реакции, перестроению, ритму.

Легкая атлетика

Способности к реакции, ритму, кинестетическому дифференцированию, равновесию и ориентированию.

Единоборства

Способность к дифференцированию, ориентированию, реакции, перестроению и связи.

Фехтование

Способности к предвидению, ориентированию, реакции, перестроению, чувство дистанции.

Плавание

Способности к связи, кинестетическому дифференцированию и ритму, равновесию и ориентированию.

Гимнастика

Способности к ориентированию, связи, равновесию, дифференцированию и ритму.

Художественная гимнастика

Способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографические способности.

Фигурное катание

Общая хорошая подготовленность, способность к ритму, точность оценки параметров движения (угла поворота), хореографические

способности, способности к воспитанию пространственно-временных отношений, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге, способности к дифференцированию мышечных усилий (нижними конечностями).

Часто синонимом координационных способностей называют ловкость. Ловкость - это система координационных способностей.

Тренеры, работающие с детьми в футболе, относят ловкость к врожденным качествам, которые мало совершенствуются в процессе подготовки. Поэтому ловкость относится к качеству, которое входит в процесс отбора детей 7-9 лет для занятий футболом.

Психомоторика, или сенсомоторика является первой ступенью интеллекта.

Интеллект - ум, общая познавательная способность, определяющая готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний, опыта, в организации поведения и профессиональной деятельности.

По характеристике психолога Б.Г. Ананьева, интеллект - это многоуровневая организация познавательных сил, охватывающая процессы, состояния и свойства личности. Отсюда интеллект изучается по четырем уровням: сенсомоторному, перцептивному, мнемическому, мыслительному.

Следующий уровень, который мы рассмотрим, - перцептивный или, иначе, изучение процессов восприятия. В спорте особенно важны специализированные восприятия.

Специализированные восприятия спортсменов

Специализированное восприятие - специфический для различных видов спорта тип сенсорного восприятия, регулирующий его деятельность по ходу выполнения. На основе специализированных восприятий движения выполняются с высокой точностью. В спортивной практике восприятия называют «спортивными чувствами», например, «чувство льда» у конькобежцев, «чувство снега» - у лыжников, «чувство лодки» - у гребцов, «чувство снаряда» - у гимнастов, «чувство мяча» - у игроков, «чувство времени» - у бегунов, велосипедистов, «чувство воды» - у пловцов и т.д. Все эти «чувства» являются сложными комплексными специализированными восприятиями, основанными на деятельности нервной системы.

Рассмотрим особенности регуляции движений по временному, пространственному и силовому параметрам, которые являются основой координационных способностей.

Временной параметр. Под «чувством времени» понимается оценка восприятия длительности явления и соответствующее отмеривание. Точность оценивания и отмеривания временного интервала свидетельствует о качестве сознательной регуляции действий. При этом устойчивость отмеривания интервалов времени служит признаком способности к управлению скоростью движений. Так, легкоатлеты дают наиболее точную оценку времени по тем дистанциям, на которых специализируются.

Пространственный параметр. Амплитуды движений человека отличаются высокой точностью, которая сохраняется даже без зрительного

контроля и имеет высокую помехоустойчивость между пространственными и временными параметрами в большинстве случаев корреляционные связи отсутствуют. Положительное же взаимодействие этих качеств ощутимо проявляется главным образом на начальном этапе тренировочного процесса.

Силовой параметр. Мышечное напряжение слабо управляется сознанием. Выявлено, что при воспроизведении заданного усилия тяжелоатлеты в 91% случаев его превышают; в меньшей степени такое превышение выражено у легкоатлетов, а фехтовальщики независимо от квалификации развивают в момент укола чрезмерно большое усилие - в 20 раз превышающее положенное.

Т.П. Королева советует применять специальные упражнения для развития специализированных восприятий.

«Чувство времени» (бег, ходьба) - сразу после пробегания отрезка самому оценить время и сверить по секундомеру; в прыжках и метаниях - не только оценить, отмерить интервал, равный реальному времени выполнения действия, но также дифференцировать его.

«Чувство дорожки» - бег по разному грунту: в разной обуви, с закрытыми глазами, с положением рук на поясе или за спиной.

«Чувство дистанции» - в единоборствах ведение поединка в непривычной (обратной) стойке, на ковре или ринге меньшего размера, с двумя спарринг-партнерами одновременно; в циклических видах и спортивных играх - парное маневрирование: один из партнеров изменяет дистанцию (за счет скорости, темпа, ритма), а другой - сохраняет ее неизменной.

«Чувство снаряда» - отягощение и облегчение собственного веса и ни снаряда; движения с закрытыми глазами.

Так как специализированные восприятия представляют собою комплекс ощущений, то эти элементарные психические действия трудно поддаются тренировке.

Точность специализированных восприятий является первым критерием перспективности спортсмена. Компенсировать низкий уровень специализированных восприятий, прямо связанных с качеством технико-тактических действий, не может даже редкое сочетание комплекса других хорошо развитых физических и психических качеств спортсмена. Поэтому необходим как можно более ранний отбор по этому профессиональному психологическому качеству.

Оперативные качества: память, внимание, мышление спортсменов

Память - это психический процесс запоминания, сохранения и воспроизведения различной информации. Различают память произвольную, непроизвольную, зрительную, двигательную, эмоциональную, механическую, образную, а также кратковременную и долговременную. Особым видом памяти является оперативная память.

Оперативная память проявляется в деятельности, связанной с необходимостью принимать решения при дефиците времени. Она представляет собой удержание в поле сознания какого-то объема

информации с одновременным оперированием этим объемом с целью решения мыслительных или двигательных задач. Оперативная память очень важна для результативности в спортивных играх, единоборствах, В художественных видах спорта, да и вообще трудно назвать вид спорта, где бы ни нужна была оперативная память. В качестве примера приведем данные тестирования оперативной памяти у игроков в настольный теннис: в среднем 8,42 балла из 9 возможных. Это очень высокий результат.

Проблемой внимания в спорте глубоко занимался американский спортивный психолог Роберт М. Найдиффер. Он рассмотрел такие качества внимания, как объем и сосредоточенность, и на основании этих параметров выявил несколько типов внимания у спортсменов. Он выделил два типа объема внимания - узкий и широкий. Узкое внимание проявляется тогда, например, когда мы сосредоточенно читаем книгу, не замечая ничего вокруг. К широкому виду внимания относится внимание, с которым мы управляем автомобилем, следя одновременно за уличным движением и ведя беседу с сидящими рядом пассажирами. В спорте широкое внимание особенно нужно в игровых видах спорта.

Сосредоточенность внимания характеризует то, что в различные моменты времени внимание может быть направлено на различные внешние объекты, внутренние ощущения, переживания или мысли. Важнейшим качеством спортсмена является способность быстро переключать внимание с внутренних ощущений на внешние события, которые необходимо учитывать при выполнении спортивных действий. Причем в идеальном случае, как пишет Р.М. Найдиффер, должно соблюдаться правильное соотношение между контролем за внешними и контролем за внутренними объектами.

Представленная схема позволяет отнести каждого спортсмена к одному из четырех типов (т.е. разместить его в одном из четырех списков) внимания: широкое с внутренней сосредоточенностью, широкое с внешней сосредоточенностью, узкое с внутренней сосредоточенностью и узкое с внешней сосредоточенностью.

Первый тип внимания отличается большим объемом и внутренней сосредоточенностью. Под его контролем находится в основном внутренний мир спортсмена. Но при этом затрудняется контроль за внешними объектами. Этот тип внимания неблагоприятен для спортсменов, но является положительным для тренера, которому нужно уметь сосредоточиваться, одновременно оценивая несколько возможных решений и влияющие на них факторы.

Второй тип внимания характеризуется большим объемом и внешней сосредоточенностью. Он благоприятен для спортсменов, представителей командных игр.

Третий тип внимания отличается небольшим объемом и внешней сосредоточенностью. Такое внимание незаменимо в тех случаях, когда нужно реагировать всего на несколько объектов или движений, но принимать решения очень быстро (во всех видах единоборств, в играх, особенно в теннисе).

Четвертый тип внимания характеризуется небольшим объемом и внутренней сосредоточенностью. Он имеет большое значение в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости, где важно уметь точно оценивать свое физическое состояние, степень утомления, запас сил и, сопоставляя эти ощущения с требованиями конкретной соревновательной ситуации, регулировать темп прохождения дистанции.

Процессы внимания очень хорошо поддаются тренировке, особенно в спортивных играх. В нашем исследовании оценивались различные психические качества у новичков в течение года среди игроков в настольный теннис и гандболистов. Тестирование проводилось в начале и конце года. Изучались: реакция, память, мотивация, внимание, скорость движений, координация (классики), интеллект, переработка информации (Кольца Ландольта). Из всех психических качеств только внимание (так же, как координация у теннисистов и память у гандболистов) выросло статистически значимо.

Высший уровень развития психических процессов находит свое выражение в процессах мышления.

Мышление - это высшая форма психической деятельности, наиболее сложный познавательный процесс, представляющий собой целенаправленное опосредованное и обобщенное отражение субъектом существенных связей и отношений предметов, явлений и ситуаций, установление закономерностей их изменений, причин и следствий, общих принципов, прогнозирование будущих событий, решение актуальных задач.

Мышление в ходе соревновательной деятельности является оперативным, то есть вплетено в сам ход спортивной деятельности. Оно происходит почти одновременно с моторной и перцептивной (внимание и восприятие) деятельностью.

Так, у игроков в настольный теннис на обдумывание решения и момент удара тратится примерно 0,4-0,5 с, на моторные действия - 0,1-0,2 с, а на перцептивную деятельность остается в среднем 0,2-0,3 с. Таким образом, переработка информации и оперативное мышление у теннисистов совпадают. То же можно сказать и об остальных спортивных играх и единоборствах.

Высокий уровень переработки информации отличает и мастеров самого высокого класса. В исследовании двух групп единоборцев: первая - ЗМС и МСМК, вторая - мастера спорта выявлено, что группа выдающихся единоборцев превосходит мастеров спорта по тем показателям, которые определяют быстроту восприятия и переработки информации.

В контактных видах спорта спортсмены различаются по типу решения оперативных задач. Первый тип - преобладает процесс мысленного создания готовых моделей; второй тип - отрабатываются 2-3 тактические модели на несколько игровых ситуаций; третий тип - спортсмен не предусматривает возможных вариантов решения, а только задумывает общее действие. Последний тип оперативного мышления наиболее пригоден для контактных видов спорта, и чем выше класс соревнования, тем более нестандартно действуют соперники.

В заключении главы об интеллекте спортсменов приведем список качеств, необходимых борцу, составленный А.А. Карелиным. Думается, что эти качества нужны представителям всех контактных видов спорта:

1. Быстрота простых и сложных реакций (выбора) переключений и точность антиципирующих реакций;

2. Мышечно-двигательные восприятия, обеспечивающие самоконтроль за различными параметрами выполняемой техники: силовыми, пространственно-временными и структурными характеристиками приемов и комбинаций;

3. Уровень развития идеомоторики играет большую роль при составлении тактического плана проведения атакующих технических действий;

4. Уровень развития оперативно-двигательной памяти, когда требуется из массы ранее изученных приемов воспользоваться в процессе схватки наиболее рациональным приемом;

5. Уровень развития тактического и оперативного мышления позволяет своевременно и правильно оценить различные действия, сделать обобщения по различным рабочим ситуациям, переработать предполагаемую, текущую и ретроспективную информацию, перестраивать тактический и стратегический план в ходе соревнования, выполнять «реактивную» перестройку ранее намеченных тактических программ и ситуаций поединка;

6. Способность к концентрации внимания, распределению и переключению обеспечивает успешную подготовку и реализацию задуманных действий и позволяет своевременно и правильно оценивать окружающую обстановку в ходе ведения поединков, свои действия на фоне действий соперника, судейского аппарата, поведение тренера и зрителей;

7. Способность к самоконтролю за быстротой, временем, усилиями и точностью движений, простых и сложных действий, связанных с ориентировкой во времени и пространстве, позволяет уверенно чувствовать себя в ходе схватки.

Эмоционально-волевой компонент личности спортсмена

Эмоциональная устойчивость спортсменов

В психологии эмоции (от лат. *emoveo* - потрясаю, волну) определяются как психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

В спортивной деятельности человек испытывает различные эмоции. Одни из них являются стеническими, т.е. положительными, вдохновляющими спортсмена. Но часто они бывают отрицательными, разрушительными, дестабилизирующими состояние и деятельность спортсмена. Поэтому так важна эмоциональная устойчивость к сбивающим факторам. Ее можно воспитывать как пассивными, так и активными

методами. Активные методы осуществляются с помощью хорошо развитых волевых качеств.

Воля - это способность человека, проявляющаяся в саморегуляции им своей деятельности и различных психических процессов.

Рассмотрим эмоционально-волевою сторону деятельности по трем ее направлениям: эмоциональная устойчивость, психическая саморегуляция и волевые качества.

Эмоциональная устойчивость - характеристика качества личности, противоположная эмоциональной напряженности.

Эмоциональная напряженность - состояние, характеризуемое резким понижением устойчивости психических и психомоторных процессов; отмечаются при этом эмоционально-сенсорные, эмоционально-моторные, эмоционально-интеллектуальные нарушения, дезорганизующие профессиональную деятельность.

Эмоционально-сенсорные нарушения характеризуются понижением внимания, точности восприятия, мышечного чувства. В состоянии напряженности объем внимания сужается, распределение и переключение его становятся затрудненными. В таком случае говорят о «прилипчивом» внимании, когда спортсмен с трудом переносит его на другой объект. В состоянии напряженности спортсмен не слышит иногда команды судьи, советов тренера, замечаний товарищей. Также порою резко падает уровень зрительного восприятия.

Например, игрок перестает «видеть поле», в командных играх, когда один из игроков выходит на чрезвычайно выгодную позицию, партнер не замечает его, не делает нужной передачи, а пытается выполнить прием сам и теряет при этом мяч, не видит приближающегося соперника и не слышит, когда вратарь, или партнер, или даже зрители громко кричат ему об этом.

Эмоционально-моторные нарушения ведут к существенному падению эффективности выполняемых действий. Весьма характерным при этом является склонность к передозированию усилий. Иногда в таком состоянии отмечается и чрезмерная расслабленность, снижение силовых возможностей (мышцы становятся «ватными»). Главное же - резко ухудшаются согласованность и точность движений, соразмерность усилий.

В состоянии сильной напряженности баскетболист высокого класса, выходя к самому щиту, не попадает в кольцо, волейболист в простой ситуации бьет мячом в сетку или посылает его далеко в аут, гимнаст падает со (наряда, футболист не может нанести точный удар и т.д.

Эмоционально-интеллектуальные нарушения сопровождаются снижением критичности оценки своих действий, затруднением мыслительных операций. В состоянии напряженности спортсмен склонен к неадекватным решениям, примитивным мыслительным актам. В отдельных случаях он может принимать решения, прямо противоположные тем, которые в данный момент наиболее целесообразны (так называемые действия наоборот), и это не случайные, а закономерные ошибки,

объясняемые развитием особой, «парадоксальной» стадии состояния центральной нервной системы.

Все эти проявления напряженности есть следствие стресса. Понятие стресса ввел в научный обиход канадский физиолог Г. Селье, который определил его как переживаемое человеком состояние угрозы его здоровью, благополучию или жизни, проявляющееся в совокупности неспецифических реакций.

Сначала при действии стресс-факторов наступает фаза шока, когда организм растерян и ему требуется время, чтобы, как говорится, «прийти в себя». Сначала идет падение уровня работоспособности, физиологических и психологических функций. Затем организм адаптируется к ситуации, и начинается подъем функционирования систем организма. Стадия противотока переходит в стадию повышенной резистенции, и эти две фазы называются «эвстрессом», т.е. положительным стрессом. Организм выходит на новый, гораздо более высокий уровень функционирования, и в этой стадии как раз и устанавливается большинство рекордов. Но человек в этом состоянии не может долго находиться. Если стресс-факторы очень сильные или действуют продолжительное время, то эвстресс переходит в отрицательную стадию - «дистресс», когда работоспособность организма резко падает и стресс переходит в стадию истощения, при которой происходит дезорганизация функций, человек может отказаться от деятельности даже заболеть.

Чтобы бороться с дистрессом, нужно знать, какие конкретно стресс-факторы вызывают у данного человека стресс. В спорте таких ситуаций немало. Немецкий психолог Р. Фрестер определил 21 наиболее типичную стресс-ситуацию, которым подвержены спортсмены. По его методике нами были опрошены спортсмены разных специализаций. К 21 соревновательной стресс-ситуации были добавлены показатели: стаж занятий спортом, спортивная квалификация, возраст и показатель личностной тревожности. Все показатели были подвергнуты факторному анализу, который выявляет наиболее значимые показатели.

В результате факторного анализа выявились три основных фактора, которые наиболее сильно действуют на спортсменов.

В первый, наиболее значимый фактор, вошли показатели, характеризующие социально-личностную устойчивость спортсмена: конфликты с тренером и в команде, упреки во время выступления, положение фаворита перед соревнованиями, завышенные требования, предыдущие неудачи, отводящие спортсмену роль аутсайдера, значительное превосходство соперника, незнакомый противник. В первый фактор вошел также показатель плохого физического самочувствия, который по результатам корреляционного анализа сильно взаимосвязан с конфликтами с тренером и в команде, и показатель личностной тревожности, подтверждая тем самым ее обусловленность социально-психологическими влияниями.

Таким образом, можно сказать, что наиболее значимое влияние на психику спортсменов оказывают социально-психологические влияния, а наиболее неблагоприятный стресс-фактор - конфликты с тренером и в команде. Отрицательные социально-психологические влияния не только сами по себе ухудшают деятельность спортсмена, но и снижают его устойчивость ко всем другим стрессовым ситуациям.

Второй фактор характеризует психическую устойчивость спортсменов к объективным условиям соревнования. Они являются вторыми по значимости стресс-факторами. В него вошли показатели: плохое оснащение соревнований, отсрочка старта, длительный переезд к месту соревнования и др. Во второй фактор вошли показатели стажа занятий спортом и возраст спортсмена. Это означает, что чем старше спортсмен и чем больше его спортивный стаж, тем более отрицательно на него воздействуют объективные условия соревнований.

В третий основной фактор вошли показатели, отражающие устойчивость спортсмена к ситуациям успеха-неудачи и стабильность вегетативных функций. К ним относятся: предшествующие поражения от данного противника, реакция зрителей и связанные с ними помехи, неудача на старте, необъективное судейство, повышенное волнение, плохой сон накануне старта. В этот же фактор входит показатель спортивной квалификации, что указывает на повышение возбудимости психики спортсмена с ростом его спортивного мастерства к ситуациям успеха-неудачи.

Исследования показывают, что многие спортсмены имеют низкую эмоциональную устойчивость даже при высоком уровне мастерства. Это приводит к тому, что на ответственных соревнованиях они не могут справиться со стрессом. Характерный пример со стрелком американской команды на Олимпийских играх в Афинах. Он лидировал до последнего выстрела, а в последнем подходе как разволновался, что послал пулю в мишень соперника и откатился в результате на седьмое место. И таких примеров можно привести множество. При тестировании сами спортсмены указывают на свою низкую эмоциональную устойчивость. Поэтому первоочередной заботой тренеров должно стать обучение спортсменов приемам психорегуляции.

Психическая саморегуляция

Чтобы сформировать профессиональное качество эмоциональной устойчивости, нужно действовать по двум направлениям. Первый путь - адаптация к стрессовым условиям. Второй - активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию.

Адаптацию спортсменов нужно проводить, вводя в их тренировки различные стресс-факторы, отрицательно действующие на данного спортсмена.

Психическая саморегуляция - это воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов.

Психолог А.Н. Николаев называет симптомы (признаки) дистресса у человека и предлагает пути снятия острого стресса.

Симптомы физиологического характера:

1. Частые боли (голова, спина, желудок).
2. Постоянное ощущение голода, или наоборот его утеря.
3. Расстройства пищеварения.
4. Бессонница.
5. Дрожь в конечностях.
6. Усиления потоотделения.
7. Учащение дыхания.
8. Пересыхание во рту.
9. Напряжение в мышцах (ощущение их «одреневенелости»).
10. Учащение сердечных сокращений.

Признаки психологического характера:

1. Плохое настроение.
2. Повышение раздражительности.
3. Снижение интереса к межличностным отношениям.
4. Снижение интереса к сексу.
5. Возрастание бдительности («держать ухо остро»).
6. Слезливость.
7. Ухудшение памяти и мышления.
8. Потеря чувства юмора.
9. Рассеянность.
10. Жизнь не доставляет прежней радости.

Поведенческие признаки стрессового напряжения:

1. Слишком частные ошибки в работе.
2. Потеря работоспособности.
3. Потеря вкуса к еде.
4. Слишком частое возникновение чувства усталости без причины.
5. Очень быстрая сбивчивая или, напротив, замедленная речь.
6. Постоянное желание спать.
7. Повышенная возбудимость (чересчур острая реакция на обычные события).
8. Стремление принять успокоительные лекарства.
9. Резкое возрастание числа выкуриваемых сигарет.
10. Усиление пристрастия к алкоголю.

Проявление 5-6 признаков в каждой из групп или когда в целом их насчитывается более 15, указывает на наличие дистресса. А.Н. Николаев рекомендует следующие приемы снятия стресса:

1. Не следует особенно бояться своего состояния, и, предостерегая себя от волнения, говорить или думать: «Мне нельзя волноваться». Это не только не поможет, но и навредит. Более того, следует настраивать себя на волнение, напомнить себе, что в определенной ситуации человек должен волноваться, так как это стимулирует деятельность (если волнение не чрезмерное). В этом случае вы сможете успокоиться и «прийти в норму».

2. Работа с различными опросниками по оценке своих психических состояний является и средством их регуляции. Используйте его.

3. Если у вас стресс развивается по неврастеническому типу (сопровождается слишком сильным возбуждением), то приступите к выполнению какой-либо монотонной и медленной работы (прогулка, вязание и т.д.). Если стресс развивается по типу астении (вялость, слабость, медлительность), то вам необходимо «встряхнуться» и приступить немедленно к интенсивной физической работе.

4. Часто мы берем на себя решение слишком многих задач. В случае чрезмерного волнения нужно снизить уровень мотивации в той деятельности, по поводу результата которой вы волнуетесь.

5. Постарайтесь переключиться на что-либо, не связанное с предметом ваших переживаний.

6. Используйте приемы релаксации.

В соревновательной деятельности у спортсменов возникают различные эмоциональные состояния. Наиболее типичные из них психологи назвали так: предстартовая лихорадка, готовность к борьбе, стартовая апатия. Предстартовая лихорадка предполагает сильное возбуждение, нервозность, острые вегетативные сдвиги. Предстартовая апатия характеризуется вялостью, замедленностью, робостью. Оптимальное состояние - состояние психологической готовности, которую А.Ц. Пуни называл «боевой готовностью».

По мнению А.Ц. Пуни, психологическая готовность включает следующие компоненты:

- трезвую уверенность в своих силах;
- стремление бороться изо всех сил и до конца;
- оптимальный уровень эмоционального возбуждения;
- высокую степень помехоустойчивости;
- способность произвольно управлять своими мыслями, чувствами.

Регуляции неблагоприятных соревновательных состояний посвящено много исследований. Т.П. Королева обобщила эти исследования и классифицировала эти методы по группам.

Средства и приемы саморегуляции эмоционального возбуждения.

К первой группе относятся методы, способствующие снижению уровня эмоционального возбуждения перед выступлением:

- переключение мыслей на технико-тактические действия, на образы и явления, вызывающие положительные эмоции;
- фиксация внимания на неяркой сине-зеленой тональности среды;
- воспоминания об удачной технической или тактической нотвинке в предыдущих соревнованиях;
- самоубеждение и самоприказы («успокойся», «возьми себя в руки» и т.п.);
- произвольная регуляция дыхания (изменение интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания); дыхательные упражнения с замедленным выдохом;
- последовательное расслабление групп мышц с применением успокаивающих формул аутогенной тренировки;

- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
- самоконтроль за мимикой, выражением лица, моторикой и другими внешними проявлениями возбужденного состояния;
- кратковременный самомассаж (легкое поглаживание, потряхивание мышц);
- разминка с меньшей интенсивностью при обычном ее объеме, во второй части которой - упражнения на гибкость и растяжение мышц.

Вторая группа - методы, способствующие повышению уровня эмоционального возбуждения:

- концентрация мыслей на достижении победы и самоприказы («отдай все - только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.п.);
- настрой на максимальное использование технико-тактических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществе над противником;
- самоубеждение в высокой ответственности за результат выступления;
- идеомоторика отдельных технических элементов и соревновательного действия в целом;
- произвольная регуляция дыхания с кратковременной гипервентиляцией;
- самомассаж (разминание, растирание, поколачивание мышц);
- интенсивная разминка с имитацией приемов, в конце - резкие движения;
- фиксация внимания на яркой оранжево-желтой тональности среды;
- мобилизующий вариант аутогенной тренировки.

Психорегуляции нельзя научиться мгновенно. Ей надо обучаться с первых шагов занятий спортом. Сначала нужно развивать психические качества - восприятие, внимание, а затем изучать методы психорегуляции от простых к сложным и в конце обучения перейти к аутогенной тренировке.

Из простых методов можно порекомендовать метод регуляции концентрацией внимания, предложенный знаменитым режиссером КС. Станиславским. Это упражнение «три круга». Суть его в следующем: человек представляет себе три круга с определенным содержанием и мысленно переходит из большего в меньший. Вот как примерно выглядит это упражнение с конкретными формулами:

«Начинаю занятия по концентрации внимания, мысленно представляю себе три круга: большой, внутри него - средний, а в среднем - малый.

Первый большой круг моего внимания - это все обозримое и воспринимаемое мной пространство. Это наш город, улица, мой дом.

В этом большом круге моего внимания есть другой, средний, ограниченный стенами этой комнаты, в которой я занимаюсь психотренингом. Мысленно внимательно рассматриваю стены и обстановку комнаты. Все здесь располагает к приятному и спокойному отдыху.

В этой комнате есть еще один условный круг моего внимания, в котором нахожусь я сам (сама). Когда я обращаю внимание на себя, все окружающее

исчезает. Становится расплывчатым и туманным. Мысленным взором вижу только свое тело: лицо, руки, нос, туловище...».

Сложным методом является аутогенная тренировка, которую предложил немецкий психиатр И. Шульц, познакомившись с учением йогов. Он сформулировал понятие «аутогенная тренировка»: ауто - сам, генос - род, рождающий, т.е. это - самопорождающая нужное состояние тренировка.

Суть метода: если строго подобранные слова использовать целенаправленно и систематически, то они начинают вызывать в организме четко ощутимые физические изменения, которые, в свою очередь, вызывают перемены в психике.

В аутогенной тренировке по Шульцу предусматриваются две ступени релаксации. Первая ступень - общее мышечное расслабление, чувство покоя, полный отдых. Вторая, высшая ступень - вызывание сложных переживаний, среди которых:

- яркое представление какого-либо цвета (красного, зеленого и т.п.);
- ясное и длительное представление какого-либо объекта;
- представление абстрактных понятий (красота, сила и т.п.);
- представление другого человека и переживание отношения к нему;
- эмоциональная реакция на какое-либо представляемое в сознании событие и осознание, самооценка такой реакции.

Первая часть, по Шульцу, включает 6 тренировочных ступеней, каждая из которых направлена на определенную область или систему органов тела:

- 1) мышцы,
- 2) кровеносные сосуды,
- 3) сердце,
- 4) легкие,
- 5) органы пищеварения,
- 6) голову.

Путем применения данных формул достигается состояние релаксации, затем можно переходить к вызыванию сложных переживаний, к психической регуляции согласно формулам второй ступени. Почти все спортсмены высокого класса в той или иной мере используют аутогенную тренировку и другие методы предсоревновательной подготовки, например, такие, как мысленная репетиция соревнований, видеотренинг и др. Без постоянной психической саморегуляции невозможно достичь сегодня высоких результатов в спорте.

Волевая регуляция

Воля - высший уровень психической саморегуляции поведения и спортивной деятельности.

Проблемой воли занимался И.М. Сеченов. Он говорил, что воля - это не какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями, это - деятельная сторона разума и моральных чувств.

Волевые качества - конкретные проявления воли спортсмена в его действиях и поступках. Волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей.

А.Ц. Пуни выявил ряд волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Самым важным волевым качеством он называл целеустремленность, которая обуславливает все другие волевые качества.

Целеустремленность характеризуется осознанием целей, задач, неуклонным их выполнением.

Настойчивость и упорство выражаются в длительном сохранении энергии, активности при преодолении препятствий различной степени трудности.

Решительность и смелость - своевременность принятия и выполнения решений, отсутствие боязни действия в условиях риска.

Инициативность и самостоятельность проявляются в творчестве, новаторстве и скорости мышления в деятельности.

Выдержка и самообладание - возможность управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения, неблагоприятных факторов.

По Пуни, главными качествами у представителей различных видов спорта являются следующие:

- У бегунов, лыжников-гонщиков, велосипедистов, конькобежцев, гребцов являются настойчивость и упорство.

- Для прыгунов в воду, слаломистов, альпинистов, мотогонокщиков, конников - смелость и решительность.

- Легкоатлеты, тяжелоатлеты, гимнасты, фигуристы, стрелки относятся к группе, где наиболее важны выдержка и самообладание.

- У представителей единоборств и спортивных игр — инициатива и самостоятельность.

Другие исследования выявили приоритет следующих волевых качеств: в гандболе - решительности, в настольном теннисе - смелости.

В велосипедном спорте рейтинг профессиональных психологических качеств включает и волевые качества:

- 1) уверенность в себе,
- 2) стремление к успеху,
- 3) упорство,
- 4) терпение,
- 5) коллективизм,
- 6) внимание, решительность,
- 7) сосредоточенность,
- 8) готовность к риску,
- 9) быстроту реакций,

10) самостоятельность,

11) организованность.

Различают волевые качества и волевые усилия. Волевое усилие - сознательно переживаемое состояние психического или физического напряжения в момент совершения волевого действия с целью преодоления внешней или внутренней трудности. Есть волевые усилия при мышечных напряжениях, связанные с преодолением утомления, чувства усталости, связанные с соблюдением режима, связанные с преодолением опасности.

Многократное осуществление волевых усилий превращает их в волевые свойства личности - обобщенные и закрепленные способы психической регуляции действий и поступков.

Спорт является мощным средством воспитания волевых качеств, которые помогают справляться с трудностями жизни. Поэтому желательно, чтобы все молодое поколение прошло школу спорта и стало в результате крепким физически и духовно.

Коммуникативные особенности деятельности спортсмена

Коммуникативная деятельность - одна из сторон спорта. Спортсмены общаются между собою и как партнеры, и как соперники, происходит также общение с тренером, от успешности которого во многом зависит судьба спортсмена. Спортсмен общается также с судьями, зрителями, болельщиками, журналистами и т.д. В командных видах функция общения наиболее сложная. Но и в индивидуальных видах спорта спортсмен выступает в составе команды, поэтому все виды общения есть и в них. Спортсмену важно правильно построить взаимоотношения со всеми участниками коммуникационного взаимодействия.

Рассмотрим основные понятия, относящиеся к коммуникации.

Общение - процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека. Коммуникативный потенциал - системное свойство личности. В основе коммуникативного потенциала лежит ряд более простых характеристик, первичных характеристик, таких, как экстравертированность - интровертированность, общительность - замкнутость, пластичность, ригидность. Коммуникативный потенциал отражает способности человека устанавливать, налаживать, поддерживать общение с людьми, изыскивать каналы коммуникации, строить стратегию и тактику контактов и т.д. Коммуникативный потенциал является ведущим показателем при определении способностей к организаторской и руководящей работе, лидерских устремлений личности.

В этой главе показаны аспекты взаимоотношений спортсмена, в первую очередь с тренером, затем - с партнерами по команде и далее - с соперниками как основными участниками взаимодействия в спорте.

Отношения с тренером

В системе «тренер - спортсмен» тренеру принадлежит ведущая роль не только в организации тренировочной и соревновательной деятельности, но и в организации общения со спортсменом. Отношение спортсмена к тренеру во многом зависит от того, как тренер относится к спортсмену.

Одно из главных психологических профессиональных качеств тренера - коммуникативная активность.

Тренер часто играет символические роли отца или старшего брата. В первом случае, когда есть большая разница в возрасте, «дети» готовы слушаться вплоть до полного подчинения, но в качестве ответа требуют отеческой заботы. Когда разница в возрасте невелика, тренер может играть роль старшего брата. Она особенно удается заслуженному мастеру, имеющему авторитет у подопечных как выдающийся спортсмен.

В коллективе есть формальная и неформальная структуры. Формальная структура строится на основе делового общения, выполнения социальных ролей, например, руководитель - подчиненный. Неформальная структура строится на отношениях симпатии - антипатии внутри коллектива.

Тренер, прежде всего формальный руководитель. Но он тогда пользуется авторитетом, когда является и неформальным лидером. Лидеры должны быть и среди самих спортсменов, но если тренер не является главным лидером, то такая команда будет малоэффективна.

П. Уильямс, баскетбольный менеджер США, указывает на основные моменты деятельности лидера, которые обеспечивают успешность деятельности:

- прозорливый лидер видит то, чего пока не существует;
- мудрый лидер не боится выглядеть глупцом;
- сильный лидер не боится выглядеть слабым;
- успешный лидер не боится провалов;
- чем труднее кризис, тем больше возможностей;
- настоящий лидер - это слуга спортсменов.

Исследования уровня удовлетворенности спортсменом своими отношениями с тренерами позволили выявить, какие качества тренеров наиболее импонируют спортсменам.

Опрос спортсменов выявлял их мнения по трем компонентам взаимоотношений с тренерами - гностическому, эмоциональному и поведенческому.

Показатель по гностическому компоненту характеризует оценку спортсменом компетентности тренера, его восприятие тренера как специалиста.

Эмоциональный компонент дает представление о том, насколько тренер симпатичен спортсмену как человек.

Поведенческий компонент дает представление об особенностях общения, взаимодействия тренера и спортсмена. Исследовались представители видов спорта: гимнастики, бокса, гандбола, легкой атлетики, волейбола.

Для выявления сравнительных данных по каждому из компонентов межличностного взаимодействия была определена средняя арифметическая оценка (в 8-балльной шкале) - чем больше показатель, тем большая удовлетворенность спортсмена своими взаимоотношениями с тренером.

Изучение полученных данных показало, что проблема взаимоотношений между тренером и спортсменом на уровне высокого спортивного мастерства стоит достаточно остро. Только четыре спортсмена, мастера спорта (три женщины и один мужчина) полностью удовлетворены своими взаимоотношениями с тренером.

При этом у мужчин наибольшая степень удовлетворенности эмоциональным контактом с тренером, ниже находится уровень оценки компетентности тренера, и на третьем месте - поведенческий компонент отношений.

У спортсменок наиболее высокий уровень удовлетворенности по гностическому компоненту, несколько меньший - по поведенческому, а наименьший - по эмоциональному показателю. Женщины более мужчин удовлетворены профессиональной квалификацией своих тренеров, более благоприятно складывается их реальное общение, и только в эмоциональном плане различия между мужчинами и женщинами незначимы. В целом женщины в большей мере, чем мужчины, удовлетворены взаимоотношениями с тренером, что выражается в более высоком итоговом показателе.

Таким образом, спортсмены различного пола по-разному подходят к оценке своих взаимоотношений с тренером. Женщины более всего ценят своих тренеров как специалистов, но менее удовлетворены эмоциональной стороной взаимодействия. Мужчины же, предъявляя не очень большие претензии к личности тренера, желают видеть в нем более компетентного специалиста, а также более налаженного реального взаимодействия с тренером. Поэтому тренер, строя свои взаимоотношения со спортсменами, должен учитывать, что его подопечные разного пола предъявляют различные требования к отдельным сторонам межличностного взаимодействия, и, соответственно, обращать внимание в первую очередь на те из них, которые более всего нуждаются в коррекции.

Между стажем совместной работы и удовлетворенностью уровнем взаимоотношений существует сильная положительная связь. Наиболее сильная взаимосвязь между стажем совместной работы и гностическим компонентом. Это говорит о том, что на достижение «интеллектуальной совместимости» требуется больше времени, чем на определение того, насколько тренер симпатичен как личность или на налаживание совместных действий. Поэтому тренеру, не имеющему большого стажа работы со спортсменом или командой, следует особое внимание обратить на уровень удовлетворенности спортсменами его деловыми качествами, так как гностический компонент наиболее подвержен изменению с течением времени, целенаправленная работа по завоеванию тренером авторитета как

специалиста может существенно повысить эффективность взаимодействия в целом.

Отношения с партнерами.

Между спортсменами складываются как деловые, формальные, так и неформальные отношения. Характер этих отношений во многом определяет тренер. Тренер должен наладить взаимоотношения с лидерами команды, уделить особое внимание аутсайдерам, включить в жизнь команды автономных, т.е. тех, кто хочет быть независимым от группы.

В структуре команды самое главное место занимает лидер. Существует несколько определений понятия лидер.

Лидер - член группы, который в значимой ситуации способен оказывать существенное влияние на поведение остальных участников группы.

Лидер - индивид, который способен играть центральную роль в организации совместной деятельности и регулировании взаимоотношений в группе.

Лидер - член группы, за которым она признает право принимать решения в значимых для нее ситуациях.

Между понятиями лидер и руководитель имеются существенные различия:

- лидер выдвигается стихийно в сфере межличностных отношений в рамках конкретной малой группы; руководитель назначается либо выбирается, но происходит это всегда в условиях социального контроля;

- лидер, осуществляя руководство, опирается на принятые в данной группе нормы, деятельность руководителя выступает как регламентируемый обществом правовой процесс;

- руководитель в отличие от лидера имеет в своем распоряжении определенную систему официальных санкций;

- лидерство в большей степени зависит от настроения группы, руководство - явление более стабильное;

- сфера деятельности лидера ограничена малой группой, руководитель представляет группу в более широкой социальной сфере.

Исследования показывают, что существуют две основные лидерские роли:

- роль инструментального или делового лидера, чьи действия направлены на решение поставленной перед группой задачи;

- роль экспрессивного или эмоционального лидера, чьи действия ориентированы преимущественно на личные отношения.

Возможно совмещение этих двух ролей одним человеком. Но эти роли довольно сильно различаются. Американский психолог Б. Дж. Кретти приводит ряд преимуществ и недостатков, свойственных деловому и эмоциональному лидерам.

Качества делового и эмоционального лидеров

Преимущества

Недостатки

Деловой лидер

Более эффективен, усилия направлены главным образом на задачу

Мало времени тратит на межличностное общение

Может повысить уровень тревожности у некоторых членов группы В жертву целесообразности приносит уверенность и спокойствие членов группы

Быстро распределяет задания в ситуациях, требующих решения четко сформулированных задач

Менее эффективен в умеренно-стрессовых ситуациях, когда члены группы могут стремиться к общению

Эффективен в ситуациях, очень благоприятных для лидерства, т.е. когда необходимо сильное влияние лидера, задачи очевидны, и в ситуациях, чрезвычайно неблагоприятных для лидерства, - при незначительном влиянии лидера, неструктурных задачах или когда члены группы выражают несогласие, недовольство

Может неудачно работать с подчиненными, играющими важную роль в деятельности, а также не удовлетворяет потребности других во вторичном лидерстве

Эмоциональный лидер

Может снизить тревожность в ситуациях, когда задача не была решена

Не придает значения успешному решению задачи

Лучше работает с людьми, неуверенными в себе

Менее эффективен в экстремальных стрессовых ситуациях или там, где лидер должен обладать большим влиянием (властью)

Может действовать лучше в ситуации, умеренно благоприятной для лидерства, и когда членам группы нужна большая свобода в принятии решений

Может вызвать тревожность у членов группы с выраженной ориентацией на задачу

Уже упомянутый П. Уильяме на собственном опыте пришел к выводу, что процесс достижения успеха состоит из шести шагов лидера.

Первый шаг - уважение. Лидер должен начать с создания в организации атмосферы взаимного уважения.

Как пишет П. Уильяме, заслужить авторитет как лидера можно, требуя от себя столько же, если не больше, сколько от других. Люди начинают вас уважать, видя, что вы много и настойчиво работаете, понимая, что вы не возвышаетесь над ними в башне из черного дерева, а сражаетесь в окопах вместе с ними.

Второй шаг - доверие. Доверие соединяет, склеивает людей и организацию. Лидер завоевывает доверие, если обладает следующими качествами: забота, искренность, убедительность, надежность, бескорыстие.

Третий шаг - преданность. Преданность заключается в том, что вы всем сердцем, душой и разумом отдаетесь другому человеку или организации.

Четвертый шаг - создание команды. Личности играют в свою игру - команды выигрывают чемпионаты. В ней никто не скажет: это не моя работа. Игроки в команде подстраиваются друг под друга, они более гибкие. Концепция команды имеет несколько составляющих: сплоченность, моральный дух, синергизм, забота, гордость, ответственность за всю команду.

Пятый шаг - конкуренция. Конкуренция полезна для лидеров и организаций. Конкуренты - наши союзники. Конкуренция не только заставляет стараться быть лучше соперников. Она способствует и нашему изменению в лучшую сторону. Конкуренция позволяет нам открыть новые источники энергии, придает нам целеустремленность.

Шестой шаг - победа. В профессиональном спорте платят только за победу. Победители ненавидят проигрывать даже в большей степени, чем любят выигрывать. Проигрыш - агония, дурной привкус во рту. Должно быть именно так. Если проигрыш для вас - не агония, то вы никогда не станете победителем.

В командных спортивных играх лидеры играют огромную роль. По своим личностным качествам они отличаются от других членов команды.

• Тренер польской женской сборной по баскетболу Т. Хуцинский обследовал по тестам баскетболисток и установил, что к наиболее значительным качествам обследованных лидеров можно отнести следующие: вера в себя и свои возможности, неприятие традиционной роли женщины, независимость, определенная экспансивность, желание доминировать над другими, активность, энергичность в делах. При этом присутствует определенная импульсивность и упрямство. Другие люди воспринимают их как лиц оригинальных, хотя временами и эксцентричных, плохо переносящих фрустрацию. Они являются лицами, способными к осознанию последствий своего поведения, предъявляющими высокие требования к себе.

Далее Т. Хуцинский называет ряд качеств, которые должны присутствовать у лидера в игровых видах спорта. К важнейшим из них относятся следующие:

- мотивация, которая побуждает игрока к достижению лучшего результата;
- умение проявить себя в команде, игроки которой его воспринимают и могут с ним взаимодействовать;
- хорошее и ровное настроение, проявление таких черт, как правдивость, порядочность, ровные отношения со всеми партнерами по команде;
- спокойное восприятие ошибок партнеров, знание, как их избежать;
- умение избегать негативных ситуаций в команде, которые могут на нее отрицательно повлиять;
- проявление энтузиазма в процессе тренировки и удовлетворение от хорошо реализованного плана тренировочного занятия;
- соответствующее поведение в конфликтных ситуациях и доверие со стороны других спортсменов;

• успешное взаимодействие с тренером, который его понимает и поддерживает;

• умение взять на себя ответственность в важных моментах матча;

• умение найти оптимальное решение во время игры;

• умение опережать ход мышления партнеров и соперников в целях направленного изменения вариантов игровых действий;

• владение хорошим исполнительским мастерством и высоким процентом результативности бросков;

• умение организовать взаимодействие в атаке;

• умение организовать индивидуальную атаку;

• умение взаимодействовать в разрушении атаки соперника;

• умение организации индивидуальной обороны;

• умение планировать и выбирать оптимальные варианты продолжения игры в атаке и обороне, которые ведут к конечному успеху.

Непосредственно на соревнованиях спортсмены общаются между собой с помощью различных коммуникативных средств.

В.И. Румянцева исследовала общение у гандболисток в ходе соревнования. В этих условиях используются вербальные и невербальные средства общения. К вербальным средствам относятся речь, сочетание речи с мимикой, речи с жестами, речи с совместными действиями. К невербальным - совместные действия, жесты, мимика и их различные сочетания. Невербальные средства преобладают. Они используются игроками, по средним данным, в 65% случаев, а вербальные - только в 35%.

По характеру передаваемой информации в общении гандболисток представлено ориентирующее, стимулирующее и оценочно-экспрессивное содержание обращений. Ориентирующая информация сообщает объекту общения о наличной ситуации, о расстановке партнеров, соперников, о перемещении соперников и партнеров. Стимулирующая информация побуждает к конкретным игровым действиям адекватно ситуативному моменту или подкрепляет уже начавшееся действие. Оценочно-экспрессивная информация одобрения - неодобрения используется для выражения личного отношения к действиям партнеров, соперников, а также к действиям команды в целом.

Преобладающей в общении гандболисток является стимулирующая информация. Затем по частоте использования идет ориентирующая информация, а далее - оценочно-экспрессивная.

Общение партнеров во время соревнований и в тренировочном процессе вплетается в деятельность, является неотъемлемой ее частью и оказывает на ее результативность порою решающее значение.

Отношения с соперниками

Общение с соперниками обусловлено спецификой вида спорта.

А.Ц. Пуни по особенностям взаимодействия соперников выделяет виды спорта, в которых имеет место непосредственное соприкосновение между соперниками (диноборства и большая часть командных игр); виды спорта, в которых непосредственный контакт с соперником отсутствует (прыжки и

метания в легкой атлетике, прыжки в воду, тяжелая атлетика, гимнастика и др.); и виды спорта, в которых соревновательная борьба ведется на параллельных курсах (спринтерский бег, плавание, конько-бежный спорт и др.).

В первой группе видов спорта, где осуществляется непосредственное общение, взаимодействие спортсменов построено на сотрудничестве с партнерами и соперничестве с членами команды противника. Поэтому весьма важно взаимопонимание между членами команды и сокрытие собственных планов от соперника.

В актах «молчаливого» общения между конкурирующими спортсменами психологический аспект коммуникации связан, прежде всего, с перцепцией и интерпретацией действия и облика противника. Полученная таким путем информация существенна для разгадывания его замыслов, построения и регуляции собственных действий. Так, фехтовальщики чутко воспринимают передвижения друг друга, отклонения корпуса, выпады, особенно движения вооруженной руки, а также особенности фигуры, роста, длины рук и ног, гибкость и угловатость движений и др.

От вида спорта зависит и проявление такой черты личности, как конфликтность. Нами при измерении конфликтности выявлено, что среди всех обследованных спортсменов наименьшую конфликтность показали гимнасты. Вероятно, это связано с характером деятельности в художественных видах спорта, где нет непосредственного контакта соперников, а задача - покорить своим мастерством и обаянием судей и зрителей.

В рекордных видах спорта тоже нет непосредственного контакта, но ситуация здесь несколько другая. Особенно это заметно в видах спорта, где борьба происходит на параллельных курсах. Соперники видят друг друга, чувствуют чужое дыхание и стремятся опередить один другого. Вероятно, именно поэтому легкоатлеты и пловцы проявили себя как конфликтные личности.

Наибольшую конфликтность проявили фехтовальщики, что естественно для контактных видов спорта. Очевидно, что вид спорта накладывает отпечаток на характер человека, и, с другой стороны, люди, наиболее склонные к соперничеству, выбирают или контактные, или рекордные виды спорта с борьбой на параллельных курсах.

Общение в ходе спортивной деятельности является ее неотъемлемой частью, оказывает непосредственное влияние на ход и результативность соревновательной деятельности и играет важную роль в спортивной жизни вообще. Карьера спортсмена напрямую зависит от того, как у него складываются взаимоотношения с тренером, как он себя чувствует в команде, как он проявляет себя, - как лидер или ведомый, насколько он грамотно получает информацию о соперниках, разгадывает их замыслы и скрывает свои. Общительность, таким образом, - профессионально важное качество для спортсмена. В ее основе лежит свойство темперамента - экстравертированность. Поэтому в большом спорте преобладают

экстраверты, хотя имеется часть интровертов, но они вынуждены как-то компенсировать отсутствие общительности. Общительность особенно профессионально важна для представителей командных спортивных игр. В индивидуальных видах спорта общительность помогает спортсмену иметь высокий статус среди партнеров и более раскованно общаться с соперниками, не бояться их и даже оказывать на них в ходе неформального общения психологическое давление.

Гендерные особенности спортсменов

Понятие тендера

Изучение психологии мужчины и женщины и их отличий друг от друга приводит к определению понятия «тендер» в отличие от понятия «пол».

Термин «пол» отражает биологические различия между людьми, определяемые генетическими особенностями строения клеток, анатомо-физиологическими характеристиками и детородными функциями.

Гендер - это социальный или психологический пол, формируемый в процессе социализации личности.

Особенности мужчин и женщин рассматриваются по трем основным сферам: когнитивной, эмоциональной, мотивационной.

В когнитивной сфере установлено, что у женщин несколько лучше развиты вербальные способности, у мужчин - пространственные. По усредненным показателям интеллектуального развития взрослые мужчины и женщины не различаются. Однако среди мужчин больше умственно отсталых индивидов, но больше и высокоодаренных.

В эмоциональной сфере установлено, что мужчины не хуже женщин способны определять чувства других людей и внутренне соперничать им, но они заинтересованы в том, чтобы окружающие не заметили этого.

В мотивационной сфере считается, что для мужчин характерен доминирующий тип мотивации - ориентация на успех, у женщин доминирующая мотивация - избегание неудач. Большинство женщин не стремится заниматься традиционно «мужским» делом, поскольку ожидают негативных последствий для своих взаимоотношений с людьми. Как мужчины, так и женщины зачастую считают, что «мужское» занятие лишает женщину некоего «ореола романтичности», делает ее менее привлекательной.

Маскулинность - это мужские психологические черты.

Фемининность - женские психологические черты.

Существуют гендерные стереотипы, по которым оценивается женское и мужское поведение. Выделяют три группы тендерных стереотипов:

1. Психологические качества. Мужчины - доминантность, независимость, самоуверенность, агрессивность, логичность рассуждений. Женщины - покорность, зависимость, эмоциональность, конформность, нежность;

2. Социальные роли. Мужчин оценивают по профессиональным успехам, женщин - по наличию семьи и детей;

3. Содержание труда. Женская сфера деятельности - экспрессивная, мужская - инструментальная.

Женщины давно не соглашаются с такими стереотипами.

Женское движение за свои права началось в XIX веке и продолжилось в последующем как борьба за эмансипацию, за равенство прав мужчин и женщин. Сегодня женщины многого в этом плане добились. Женщины занимают командные посты в бизнесе, политике, промышленности, науке, медицине.

Проявление гендерных особенностей в спорте

В спорте движение эмансипации женщин приобрело особенно широкий размах. Сначала на заре развития спорта занятие им женщинами считалось чем-то предосудительным, так как спорт был чисто мужским делом. В древности женщин не допускали до участия в Олимпийских играх. Только с 1900 г. они начали принимать в них участие, но неофициально. Лишь в 1924 г. женщины добились права участвовать в Олимпийских играх. Постепенно женщины стали добиваться права не просто заниматься спортом, а заниматься видами, которые прежде считались чисто мужскими: боксом, борьбой, футболом, тяжелой атлетикой, регби и др.

Занятия женщин спортом не приводят к усилению у них маскулинности. Хотя почти все спортсмены - и женщины, и мужчины - обладают, по нашим данным и данным Н.Н. Цикуновой, андрогинией, т.е. соединением мужских и женских черт в своем характере. Андрогиния способствует успешности деятельности вообще, так как позволяет гибко и вариативно действовать в разных ситуациях. С этой точки зрения спорт также является подготовкой молодых людей к жизни.

Тем не менее, психологические характеристики мужчин и женщин несколько различаются.

Считается, что мужчины мотивационно более ориентированы на достижение успеха, а женщины - на избегание неудач. Наши исследования этого не подтвердили. Женщины оказались несколько больше ориентированы на успех, чем мужчины. Может быть, это объясняется тем, что это были студентки, одна из самых активных частей общества.

У женщин-студенток также оказалась чуть выше самооценка, чем у мужчин, значительно выше эмпатия (чувствование другого человека), выше нейротизм (нервность) и экстернальность (мнение, что многое зависит от внешних сил).

Мужчины более, чем женщины, подвержены тендерным стереотипам, у них выше логичность мышления, ниже личностная тревожность, конфликтность и, как ни странно, ниже сила воли.

Таким образом, мужчины и женщины имеют разные гендерные характеристики, и это нужно учитывать в повседневной работе со спортсменами.

Гендерный аспект особенно важен в художественных видах спорта, где наряду со сложностью и красотой движений спортсмены и спортсменки выражают особенности своего пола, покоряя судей и зрителей своей

женственностью или мужественностью. В рекордных видах спорта, где женщины уступают по всем физическим параметрам мужчинам, более приветствуется мужественность, но тренировать женщин надо иначе, чем мужчин, так как тендерные характеристики у них разные. То же касается и контактных видов спорта, так как женщины ведут борьбу иначе, чем мужчины.

По исследованию Н.Б. Стамбуловой, спортивная карьера мужчин и женщин складывается по-разному. В начале занятий спортом мальчики обычно сами выбирают вид спорта, девочки же более пассивны и полагаются на решение родителей. Мальчики дольше смотрят на свои спортивные занятия как на игру, девочки несколько раньше начинают относиться к спорту серьезно и ответственно. На соревнованиях девочки более, чем мальчики, испытывают страх и волнение, а также имеют более скромные притязания и мотивацию. В целом мужчины более ориентированы на успех в спорте, чем женщины. Женщины более, чем мужчины, нуждаются в эмоциональной поддержке тренера. Отношения со сверстниками более значимы для мужчин для завоевания авторитета и высокого социального статуса. Женщины раньше задумываются на финише своей спортивной карьеры о будущем, легче перестраиваются и находят себя в новой профессии или в семейных отношениях. Мужчин больше среди тех, кто выбирает профессию в сфере спорта, чтобы продлить свою спортивную карьеру.

Психологическая подготовка спортсменов и команд

Основы психологической подготовки

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

1. действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей;
2. выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
3. быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, осуществлять их;
4. самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим негативное влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Речь идет о результатах, адекватных возможностям спортсмена или команды, поскольку психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда или спортсмен не может добиться высоких спортивных достижений, результат будет адекватным возможностям, т. е. невысоким.

Виды психологической подготовки.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач. К ним относятся:

- общая психологическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам.

Общая психологическая подготовка реализуется двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, мобилизации волевых и физических усилий. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

Чаще всего сейчас используются такие специализированные системы психических воздействий, как психомышечная тренировка (ПМТ) и ментальная тренировка (МТ).

В процессе овладения ПМТ осваиваются два главных психофизических фактора, лежащих в основе самогипноза:

- погружение себя в контролируемое сознанием сноподобное гипноидное, «экранное» состояние головного мозга, когда он обретает повышенную восприимчивость к вводимой в него информации;
- оперирование (медитирование) в таком состоянии словами и их мысленными образами, которые необходимо заранее подобрать для решения конкретной задачи саморегуляции.

Термин ментальная тренировка употребляется в разных значениях. Психологи спорта США и Канады называют ментальной тренировкой фактически любое целенаправленное и специально организованное психическое воздействие на спортсмена в процессе его подготовки к соревнованиям. В нашей стране этим термином обычно обозначают умственную, познавательную (когнитивную) подготовку. Подразумевается система вербальных (в меньшей степени — образных) воздействий на сознание спортсмена с целью оптимизации психических процессов и повышения психической дееспособности индивида.

Один из ведущих специалистов в области ментального тренинга шведский психолог Л.Э.Унесталь считает, что ментальной тренировкой можно называть систему сознательного самопрограммирования достижения успеха, как в спорте, так и в жизни, на базе органичного сочетания релаксации и умственного тренинга.

Ментальную тренировку следует понимать как комплекс психических средств, включающих:

- распознавание и оценку окружающей ситуации;
- контроль психофизиологических и поведенческих реакций;
- приемы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание необходимых предпосылок для эффективной деятельности.

Такая комплексная ментальная тренировка позволяет спортсмену сформировать необходимую установку на предстоящую деятельность и преодолевать негативные воздействия экстремальных условий тренировок и соревнований.

Специальная психологическая подготовка направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Она предполагает решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая (психическая) защита является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера (хотя может быть и своего рода самозащитой в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение или компенсацию негативного состояния спортсмена.

Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, т. е. в конечном счете надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

Психологическая подготовка спортсмена к каждому конкретному соревнованию начинается с того момента, когда он узнает о возможности (или необходимости) своего участия в нем, а кончается последним выступлением — финалом. Весь этот промежуток времени целесообразно разделить на три периода:

- первый период — от получения сообщения о предстоящем соревновании до получения сведений о расписании и жеребьевке (о составе забегов, заплывов, пар, о номерах участников, о последовательности подходов, снарядов и т.д.);

- второй период — от ознакомления с результатами жеребьевки до начала первого этапа соревнования (предварительного забега, заплыва, заезда, первого боя, подхода, упражнения, игры, попытки);

- третий период — от начала первого этапа соревнования до окончания финала.

Эти три периода различаются: во-первых, количеством и достоверностью поступающей к спортсмену информации, а также лимитом времени, имеющимся у него для сбора и переработки этой информации; во-вторых — конкретными задачами, которые надо решать в ходе психологической подготовки; в-третьих — средствами и приемами решения этих задач.

Задачи первого периода:

- предварительный сбор информации о соревновании;
- предварительный сбор информации о соперниках;
- постановка (на основании переработки собранной информации) цели участия в соревновании и определение общих задач;
- программирование средств решения общих задач (в данном случае речь идет о средствах достижения цели), постановка частных задач и программирование на основе содержательного анализа средств их решения.

На уровне высшего спортивного мастерства соревновательная цель не бывает (за редким исключением) легко достижимой. Чтобы ее добиться, приходится и при подготовке к соревнованию и особенно в ходе него преодолевать многие препятствия, прилагать значительные, часто и максимальные волевые и физические усилия. Поэтому у спортсмена должна быть сформирована установка, выражающаяся в его психологической готовности к таким усилиям. Эта установка может быть сформирована в том случае, если поставленная соревновательная цель обладает общественной и личной значимостью, т. е. если достижение ее желанно для спортсмена. Это первый признак правильно поставленной цели. Вторым признаком является достоверность цели, т.е. возможность ее достижения. Пусть потенциальная,

но возможность. Спортсмен, поставив цель, определяет общие задачи, которые необходимо решить, чтобы добиться цели: показать такой-то результат, победить таких-то соперников, выиграть такую-то встречу.

Программирование средств решения общих задач, постановка частных задач и программирование средств их решения — очень важная часть подготовки к соревнованию. Успешность соревновательной деятельности во многом определяется качеством саморегуляции действий спортсмена в зависимости от целей и условий деятельности.

Саморегуляция, как процесс управления любой системой, включает в себя два компонента: предварительное программирование действий и реализацию программы в деятельности. Особое значение приобретает умение спортсмена составлять программу, в которой с достаточной полнотой будут отражены условия будущей соревновательной борьбы. В разных видах спорта программы различны.

Представители любого вида спорта программируют свои собственные движения и действия - это первая ступень программы. Ею ограничивается, по сути, программа тяжелоатлета, гимнаста, прыгуна в высоту, метателя, фигуриста. Бегун, велосипедист, гребец, а особенно боксер, борец, фехтовальщик включают в свою программу еще одну ступень: они программируют кроме собственных действий еще и действия соперников. Например, бегун стартует на середине дистанции, чтобы заставить соперника изменить удобный график бега; боксер умышленно открывается, чтобы вызвать соперника на атаку; борец принимает такую стойку, которая вынуждает его соперника стремиться к определенному захвату, и т. п. Футболист, хоккеист, волейболист, баскетболист включают в свою программу кроме двух названных еще и третью ступень: они программируют действия своей команды и команды соперника.

В создание программы любого уровня входит моделирование при помощи натуральных и словесно-образных моделей. На этих моделях «проигрываются» те действия, которые прогнозируются спортсменом в качестве средств достижения соревновательной цели. Но для составления программы необходима информация более обширная, чем для постановки цели. Теперь спортсмен нуждается в дополнительных сведениях. Где будут проходить соревнования? В какое время суток? Каков распорядок соревнований? Как они будут организованы? Кто из товарищей будет в них участвовать? Будет ли на них личный тренер? Кто будет руководителем и представителем команды? Спортсмен, критически осмыслив всю эту информацию, приступает к словесно-образному моделированию. Это сложный и ответственный момент.

Спортсмен с максимально возможной полнотой и отчетливостью представляет себя в условиях предстоящего соревнования. При этом он должен «видеть» их не застывшими, а меняющимися, «ощущать» состояние своего организма, «чувствовать» свое эмоциональное состояние, «воспринимать» реакции зрителей, судей, тренеров, товарищей по команде, «бороться» с противниками. И все это не один раз и не одинаково. Всегда

словесно-образное моделирование сопровождается как можно большим числом вопросов («А если произойдет то-то?») и ответов («Тогда придется сделать то-то»). При этом спортсмену нужно найти правильный, наилучший ответ. Его не должно смущать то обстоятельство, что в данный момент (в первом периоде подготовки к соревнованию) он может быть еще не готов к практическому выполнению того действия, которое представляется ему самым лучшим в моделируемой ситуации. У него есть время подготовиться к выполнению этого действия. Надо только поставить соответствующую частную задачу, правильно оценив свои возможности (и имеющиеся, и потенциальные). Вот здесь-то и проявится влияние психологической подготовки к соревнованию на физическую, техническую и тактическую подготовку к нему или, точнее, неразрывная связь всех видов предсоревновательной подготовки.

Важная проблема - сохранение нервно-психической «свежести» к началу соревнования. Основными причинами нерациональных затрат нервно-психической энергии перед соревнованием бывают переживания, связанные с мыслями о возможном (благоприятном или неблагоприятном) его исходе, о тех последствиях, которые он может иметь для спортсмена. Для сохранения нервно-психической энергии полезно переключать внимание на дела и занятия, не связанные с предстоящим соревнованием. Однако по мере приближения момента старта делать это становится все труднее: спортсмен уже не может думать о чем бы то ни было, не имеющем отношения к соревнованию. Важно знать, что не всякие мысли о соревновании вызывают нежелательные переживания. Если спортсмен направит свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных приемов решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мыслей о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т. е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение и потерю нервно-психической энергии.

Существует противоречие между жестко запрограммированной целью соревновательной деятельности и средствами ее достижения, а также между вариантами двигательных ответов на различные изменения соревновательной обстановки. Спортсмен, сохраняя установку на достижение цели, стремится мобилизовать все свои силы, чтобы, несмотря на всевозможные помехи, использовать средства ее достижения, т.е. стремится оставить программу неизменной. В то же время поиск оптимальных решений побуждает его в связи с меняющимися условиями и возникающими помехами корректировать программу и даже решительно изменять ее. Такое противоречие может привести спортсмена к состоянию, называемому в психологии конфликтным, при котором человек не знает, как ему поступить, колеблется, когда нужно быстро принять решение и сразу приступить к его практическому осуществлению. Выйти из этого конфликтного состояния можно, создав экстренную словесно-образную модель соревновательной ситуации и сравнив ее с моделью-эталоном, сделанной в предыдущих периодах психологической подготовки при программировании соревновательной

деятельности. Достаточно полное совпадение этих двух моделей должно вызвать у спортсмена желание придерживаться в основном ранее принятой программы. Существенная разница между ними заставляет спортсмена изменять программу «на ходу».

Обеспечение отдыха между соревновательными стартами — весьма трудная задача третьего периода психологической подготовки. В одних видах спорта соревнования длятся в течение нескольких дней, в других спортсмену в один день приходится несколько раз принимать старт. По мере приближения к финалу интервалы отдыха между попытками, подходами, поединками могут сокращаться, а интенсивность физических и волевых затрат возрастать. Все это может привести к тому, что на самом ответственном этапе соревнований у спортсмена не будет достаточной физической и нервно-психической энергии. Чтобы этого не произошло, нужно специально организовывать отдых между соревновательными действиями. Такому отдыху способствуют: отвлечение от мыслей о соревновании, переключение на занятия, не связанные с соревнованием, использование аутогенной, психо-регулирующей или психомышечной тренировки. Все эти мероприятия следует проводить в некоторой изоляции. Во всяком случае, надо стремиться отдыхать вне помещения или стадиона, где проходят соревнования. Это уменьшает число раздражителей, вызывающих эмоциональное напряжение и расход нервно-психической энергии. По этим же причинам не следует сосредоточивать внимание на срывах и ошибках, допущенных во время выступления, и на частных неудачах, вызванных этими ошибками. Их тщательный анализ лучше провести после окончания соревнований.

Средства и методы психологической подготовки

Содержание конкретных средств и методов психологической подготовки, применяемых современными психологами, раскрывает приводимая ниже классификация.

Выделяют следующие средства и методы психической подготовки:

- по цели применения: мобилизующие, корригирующие, релаксирующие;

- по содержанию: психолого-педагогические, преимущественно психологические, преимущественно психофизиологические. В свою очередь, в первую группу могут входить убеждающие, направляющие (и те и другие — преимущественно словесные), двигательные и поведенческо-организующие средства, во вторую — суггестивные (внушающие), ментальные (сочетающие воздействие словом и образом), социально-игровые средства; в третью: аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные (например, дыхательно-двигательные);

- по сфере воздействия: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т. е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями), средства воздействия на интеллектуальную сферу, средства воздействия на волевою сферу, средства

воздействия на эмоциональную сферу, средства воздействия на нравственную сферу;

- по адресату: средства, направленные на психическую подготовку тренера, средства управления непосредственно спортсменом или командой;

- по времени применения: предупреждающие, предсоревновательные, соревновательные, постсоревновательные;

- по характеру применения: саморегуляция (аутовоздействия), гетерорегуляция (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста, педагога и т.д.).

Основы психорегуляции в спорте

1. Психорегуляция в спорте – это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. (СНОСКА: См.: Психология: Учеб, для ИФК. – Указ. изд.)

2. 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.

3. Конкурирующую систему называют субдоминантной. Например, если спортсмен выполняет какое-то определенное задание на тренировке, то этот процесс обеспечивается доминированием эрготропной системы.

4. Однако в это же время субдоминантная трофотропная система делает все возможное, чтобы организм не перерасходовал свою энергию.

5. 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.

6. В нужный момент достигать наиболее эффективного и рационального состояния, способствующего реализации потенциальных возможностей спортсмена, помогают специальные методы психорегуляции.

7. Методы психорегуляции разнообразны и достаточно многочисленны. Можно говорить о различных принципах их классификации, но наиболее рациональным является принцип, предлагаемый В.М.Мельниковым (СНОСКА: См.: Психология: Учеб. для ИФК. – Указ. изд.).

8. Он выделяет две группы методов:

9. гетерорегуляционные (могут быть реализованы в обычном состоянии бодрствования или в измененном состоянии сознания – гипноз);

10. ауторегуляционные (это методы саморегуляции). Рассмотрим схему классификации методов психорегуляции

Методы гетерорегуляции.

1. Вербальные методы внушения подразделяются на беседу, убеждение, приказ и рациональное внушение (в обычном состоянии).

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, следует выделить различные варианты гипносуггестии (внушение во сне):

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.

Среди невербальных методов гетерорегуляции выделяют аппаратные и безаппаратные. В аппаратных методах для формирования сноподобного состояния используют аппараты типа «Электросон».

Методы ауторегуляции

Аутогенная тренировка впервые была предложена австрийским врачом И.Шульцем (СНОСКА: См.: Schultz S.H. Das Autogene Training. - Stuttgart, 1956). 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:

1. предупреждением их возникновения;
2. ликвидацией уже сформировавшихся состояний.

Для проведения этого процесса может использоваться множество средств и методов воздействия извне или саморегуляция.

Наибольшую актуальность для психорегуляции имеют такие психические состояния, как утомление, избыточное нервно-психическое напряжение (включая предстартовую лихорадку), фрустрация (разочарование).

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, вегетососудистая 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 для спортсмена в состоянии переутомления пользы не принесет.

Полезными могут быть гипносуггестивные средства, при использовании которых следует в первую очередь уделять внимание внушению покоя, расслабления, отдыха.

Очень важны аппаратурные 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 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, особенно в игровых видах спорта. Использовать только успокоительные мероприятия здесь будет недостаточно.

Необходимо:

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.

Мобилизирующее 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. Сопровождается 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:

1. логический анализ ситуации;
2. выбор тактики подавления эмоций или психологической защиты;
3. составление плана мероприятий, необходимых для выхода из данного положения.

Заканчивать их следует внушениями типа: «Вперед!», «Борись!». Это очень важно в процессе борьбы с фрустрацией, именно приказ в данном случае является:

1. средством воздействия на внутреннее конфликтное состояние спортсмена, так как устраняет сомнения в дальнейших действиях;
2. 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.

Индивидуальный подход при психологической подготовке

Значение индивидуального подхода заключается в том, что ни один метод обучения и тренировки не может привести к должным результатам, если он применяется без учета индивидуально-психологических особенностей человека.

Конкретные задачи, которые преследуются при индивидуализации подготовки, - использовать все потенциальные возможности человека, все его личностные резервы, применять доступные методы и персонально дозируемые приемы воздействия с учетом свойств характера и темперамента, психического состояния конкретной ситуации, поставленных целей и решаемых задач.

Степень индивидуализации учебно-тренировочной и воспитательной работы может быть различной. Во-первых, возможен совершенно одинаковый, нивелированный подход ко всем. Очевидно, что в этом случае индивидуализация равна нулю. Во-вторых, можно работать с подопечным отдельно, персонально, строя всю работу на основе тщательного учета его особенностей и реакции на педагогические воздействия. Здесь налицо предельная индивидуализация. Наконец, в-третьих, возможно условное разделение спортсменов по группам, основанное на определенном их сходстве. Это - индивидуализация по типам (по типичным проявлениям).

Индивидуализация обучения и подготовки спортсменов с ориентацией на типичные проявления заслуживает внимания. Применяя такой подход, оценив личностные особенности спортсмена и отнеся их к определенному типу проявлений, можно воспользоваться практическими рекомендациями, имеющимися в специальной психологической литературе. А можно получить консультацию у специалиста-психолога.

Недопустима «гипертрофия» индивидуального подхода, сведение его к так называемой «парной педагогике». Задачи воспитания и психологической подготовки спортсмена обязательно предполагают работу в коллективе и с коллективом. Наряду с индивидуальным правомерно говорить и о дифференцированном подходе, понимая под ним специальную работу со спортсменами с учетом их различий по ряду общих признаков: по полу, возрасту, образованию, опыту. Он как бы предваряет индивидуальный. Дифференцированный подход пока изучен слабо. Поэтому можно привести лишь отдельные, наиболее общие сведения, необходимые для дифференцированного подхода.

Половые различия. Широко распространено представление о том, что мужчины более спортивны, чем женщины. Действительно, мужчины по своей природе более склонны к участию в спортивной борьбе, дух соперничества у них выше, они в большей мере «конкурентны», амбициозны, активнее и инициативнее в игре и поединке. Можно говорить и о большей их устойчивости к стрессу в условиях напряженной деятельности. Мужчины менее впечатлительны и ранимы, менее конфликтны и менее внушаемы.

Женщины, тем не менее, имеют ряд положительных характеристик относительно требований спортивной деятельности.

Они могут достичь лучших, чем мужчины, результатов в действиях, требующих ювелирной точности, лучше переносят однообразную, монотонную работу, более дисциплинированы. Но женщины более конфликтны в коллективе, требуют повышенного внимания со стороны тренера, нуждаются в большей опеке. В ситуации поражения, срыва, аффекта истерические реакции у женщин случаются чаще и протекают интенсивнее, чем у мужчин.

Возрастные различия. В спорте высших достижений сейчас немало спортсменов юношеского (16-18 лет) и даже подросткового (12-15 лет) возраста. В эти возрастные периоды человек как личность еще не сложился: не сформировались полностью сознание, мировоззрение, интеллект, не устойчивы мнения, отношения, взгляды, установки, жизненная ориентация.

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

Спортивный опыт. Малоопытные спортсмены, новички в команде нуждаются в большей опеке, в большей степени секундирования, в подробном и более конкретном планировании общей психологической подготовки и тактики поведения в каждом соревновании. Они обладают меньшей социальной защищенностью (меньше рассчитывают на моральную поддержку в команде, в своем спортивном коллективе), болезненно реагируют на форму обращения к ним, замечания, указания, подсказки и пр.

В связи с этим одна из основных задач тренера в подготовке таких спортсменов - укрепление чувства уверенности в себе, формирование достаточно высокой самооценки. Достигается это поощрением, поддержкой (индивидуальные беседы) и путем специального инструктирования опытных спортсменов относительно обращения с неопытными.

В баскетбольную команду пришел новый игрок. Он впервые попал в клуб высшей лиги и не имел опыта игры в составе высококлассных баскетболистов.

Один из опытных игроков - человек горячий и эмоциональный — возмущался недогадливостью новичка, упрекал его за каждый неверный маневр. Это угнетающе действовало на нового игрока. Он плохо привыкал к партнерам в команде. Вмешался тренер. Он побеседовал с каждым

баскетболистом, первому посоветовал не обращать внимания на форму замечаний второго, объяснил, что возмущается и кричит он только от несдержанности, опытному же игроку сказал, что оскорбления недопустимы и его поведение губит молодого игрока. Беседы тренера подействовали.

Опытные спортсмены - это ядро коллектива, его «золотой фонд». Они опора, советчики и помощники тренера. Безусловно, тренер должен активно использовать возможность положительного влияния ветеранов на воспитание и психологическую подготовку команды, на формирование общественного мнения в команде, на создание атмосферы дружбы, взаимопомощи и взаимоподдержки, хорошего, боевого настроения.

В работе с выдающимися спортсменами возникает сложная психологическая ситуация в связи с их большой популярностью и ореолом незаменимости, вниманием к ним средств массовой информации и любителей спорта. Даже самому самокритичному и умному спортсмену непросто устоять против «звездной болезни». Перед тренером стоит сложная задача - сохранить большого мастера для спорта, не дать ему деградировать как личности.

Для ветеранов актуальным является вопрос о сроке прекращения занятий спортом. Стадия развития спортивных мотивов, которую переживают ветераны, называется инволюцией мотивов. Для спортсмена существенным становится вопрос: «Для чего он до сих пор отдает все силы спорту, не пора ли прекратить выступления в соревнованиях?». От тренера и спортивного руководства во многом зависит, каким уйдет из спорта заслуженный спортсмен - с активным стремлением занимать передовые позиции в обществе или морально надломленным, неудовлетворенным, не готовым продолжать жизнь, достойную его спортивных титулов и званий.

Образование. При организации индивидуальной психологической подготовки нельзя не учитывать уровень интеллектуального развития и образования спортсмена. Интеллектуально развитые спортсмены более способны к самовоспитанию, склонны к анализу и творческому активному участию в своей подготовке. Они быстрее и, как правило, с большим желанием и пониманием дела овладевают сложными приемами самоубеждения и самовнушения идеомоторной, аутогенной тренировки и др. Такие спортсмены предпочитают демократический подход, отрицательно относятся к диктату и бескомпромиссным, категорическим распоряжениям, предпочитают, чтобы с ними советовались по всем вопросам организации их подготовки, обсуждали теоретические и методические вопросы. В то же время развитый интеллект связан с сильным воображением и способностью к прогнозированию, что иногда приводит к излишнему «самокопанию», возникновению чувства тревоги за возможную неудачу в предстоящих ответственных соревнованиях, а это, в свою очередь, к раннему и сильному предстартовому возбуждению.

Все эти факторы индивидуальных различий определяют выбор средств и методов психологической подготовки спортсмена.

Индивидуализация психологической подготовки предусматривает последовательное осуществление ряда шагов, представляющих собой диагностику, управление и контроль за эффективностью применяемых средств и методов.

Первым и очень ответственным шагом индивидуализации психологической подготовки является изучение индивидуально психологических особенностей спортсмена. Завершается работа по изучению личности составлением подробной психологической характеристики, заполняемой по определенной схеме. Характеристика должна быть достаточно подробной и в то же время конкретной, содержать информацию по таким основным показателям, как направленность личности, система отношений, психическое развитие, особенности поведения деятельности.

Направленность личности: мотивы, интересы, установки, увлечения, основные потребности, идейная убежденность, принципиальность, патриотизм, коллективизм, сознание долга, уровень притязаний.

Отношения: к людям (коллективу, тренеру, товарищам, соперникам), к делу (спорту, труду, учебе, общественной работе, к самому себе (самолюбие, амбициозность, самокритичность, самоконтроль, самовоспитание), к личным достоинствам и недостаткам, успехам и неудачам, критике, наградам поощрениям и наказаниям.

Психическое развитие: общие и специальные проявления основных свойств нервной системы, темперамент, психические и волевые качества.

Отношения и поведение во время тренировок: аккуратность, дисциплинированность, организованность, трудолюбие; активность, инициативность, самостоятельность; настроение, устойчивость к помехам и неблагоприятным условиям, любимые и нелюбимые упражнения, задания, ситуации, отношение к частым разъездам, смене спортивных залов, инвентаря; отношение к помощи и подсказкам тренера.

Отношения и поведение в соревнованиях: типичное предстартовое состояние, сон в период соревнований, степень напряженности в самом начале и в ответственные моменты спортивной борьбы, характерная динамика психического состояния в ходе состязания, особенности разминки и настройки, реакция на действия товарищей по команде, отношение к судьям и судейству, реакция на зрителей, особенности секундирования. Типичные причины срывов, ошибок — «психологические барьеры», «коварные» упражнения, приемы и т.д., ближайшие и перспективные цели и задачи в спорте, наличие уверенности и стремления к соперничеству, к спортивной борьбе, эмоциональные состояния после соревнования.

Психологическая характеристика не остается неизменной. Она дополняется по мере развития и становления личности спортсмена и в связи с совершенствованием его психологической подготовленности.

На основе точного представления о личности спортсмена и его психологической подготовленности осуществляется индивидуальное планирование психологической подготовки. Оно не должно сводиться лишь к определению задач.

Наряду с целями и задачами в индивидуальный план обязательно включают средства и методы психологической подготовки, их дозировку и место в учебно-тренировочном процессе.

С учетом данных индивидуального планирования применяются конкретные средства и методы управления психическим развитием спортсмена как осуществление процесса индивидуальной психологической подготовки.

Существуют исследования индивидуализации психологической подготовки по типологическим различиям. Спортсмены с сильной нервной системой при благоприятных условиях (отсутствие психических травм, «психологических барьеров», слабой или чрезмерной мотивации и т.д.) значительно меньше нуждаются в специальной индивидуализации психологической подготовки (хотя, разумеется, без психологической подготовки вообще им не обойтись), чем спортсмены со слабой нервной системой. «Слабые» спортсмены показывают лучшую работоспособность в том случае, когда выполняют большой объем работы малыми дозами (распределенный метод тренировки), для «сильных» лучше метод концентрированной тренировки (большой объем при высокой интенсивности).

Инертные спортсмены должны иметь подробный план действий в соревнованиях, продуманный до мелочей, иметь запасной тактический вариант («домашнюю заготовку») выхода из сложной ситуации. Подвижные спортсмены не нуждаются в таком тщательном планировании, перед ними ставят задачи в более общей форме. Кропотливая и объемная подготовительная работа утомляет подвижных, отбивает у них интерес, растрчивает нервную энергию и подавляет инициативу.

Поскольку инертный спортсмен медленно «вработывается» в стартовой фазе соревнования, ему необходимо заранее настраивать себя на предстоящую борьбу с помощью самовнушения, стараясь представить приближающиеся состязания, своих соперников, поединки с ними.

Подвижные спортсмены нуждаются в специальной тренировке «на сосредоточенность внимания»; они склонны к самоуверенности, излишне активной и разнообразной разминке, могут без особой надобности менять в соревнованиях тактический план. Если сложное задание не удается быстро выполнить, их интерес к нему заметно снижается.

Неуравновешенные спортсмены при подготовке к соревнованиям в первую очередь должны заботиться о снижении сильного возбуждения, о сохранении нервно-психической «свежести», о том, чтобы всеми возможными средствами отдалить наступление стартового возбуждения, избежать сильного волнения (не «перегореть»). Решению этой задачи способствует овладение приемами саморегуляции психических состояний.

Не следует спешить ставить перед неуравновешенными спортсменами ответственные задачи. Они, как правило, задают чрезмерный темп в начале состязания. Надо строже и точнее регламентировать их действия в

соревнованиях. При подготовке к старту неуравновешенному спортсмену очень трудно «отключиться» от мыслей о предстоящей борьбе. Чтобы мысли не играли подавляющей роли, следует обдумывать конкретные технические и тактические детали своей готовности к соревнованию.

Уравновешенные спортсмены стабильнее в проявлении психических состояний, чем неуравновешенные, но нередко характеризуются недостаточной эмоциональной реактивностью. В этом случае тренеру приходится применять такие средства психологической подготовки, которые способствуют своевременной концентрации психической энергии спортсмена.

Психическая готовность к соревновательной деятельности

Психические состояния в спортивной деятельности изучаются в связи с необходимостью достижения состояния психической готовности к соревнованию.

В теории психологической подготовки принято различать следующие понятия, описывающие разные уровни психической готовности к деятельности.

Психологическая подготовленность - это уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнования. Наиболее полно психологическая подготовленность наблюдается на заключительном этапе подготовки к соревнованию.

Психическая готовность к соревнованию — это состояние спортсмена в определенный момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению (реализации) всех его возможностей в конкретном соревновании. Данное состояние сохраняется на протяжении всего периода соревнований.

Психическая готовность - это кратковременное, динамическое состояние, предшествующее выполнению соревновательной деятельности, направленное на выполнение определенных действий для достижения конкретной поставленной цели. Это состояние возникает и сохраняется при непосредственной разминке и подготовке спортсмена к старту, во время предстартового секундирования.

Оптимальное боевое состояние - это «разрешенное» для выполнения состояние пика мобилизации всех функций организма на достижение успеха. Оно проявляется непосредственно перед стартом и в ходе соревнования.

Состояние психологической готовности формируется на заключительном этапе подготовки к соревнованию (как правило, в течение 2 - 5 недель в зависимости от его уровня) и представляет собой интегральную характеристику, объединяющую все уровни психического состояния: психологический, вегетативный и психомоторный, динамика которых в этот период протекает в зоне оптимального реагирования.

В ходе соревновательной деятельности основным объектом изучения, наблюдения, рефлексии и манипулирования со стороны спортсмена, тренера

и специалиста-психолога являются предстартовые, соревновательные и послесоревновательные психические состояния.

Наиболее значимые: оптимальное боевое состояние, предстартовое благодушие, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, болевой финишный синдром, психосоматический срыв. Каждое из них возникает по определенной причине и проявляется в виде тех или иных симптомов на всех трех уровнях психического состояния:

психологическом - мотивация, отношение, поведение;

вегетативном - нервно-психическая энергия и вегетативные проявления;

психомоторном - мышечный тонус, контроль за движениями.

Пространство основных соревновательных состояний (по В.Ф. Сопову)

1. Оптимальное боевое состояние

Уверенность, энергия, контроль за мышечным тонусом, за движениями, быстрое включение в ситуацию

Пик развития (оптимум) функций организма, высокая мотивация достижения результата

2. Предстартовое состояние

Недооценка ситуации, переоценка себя, энергия снижена, тонус мышц снижен, движения замедленны, отстраненность от ситуации.

Отсутствие оптимума функций организма, посторонняя мотивация, сверхудовлетворенность

3. Предстартовая апатия

Равнодушие, энергия снижена, тонус мышц низкий, движения укорочены, желание «уйти из ситуации»

Перерасход энергии, мотивация избегания неудачи

4. Предстартовая лихорадка (стресс)

Страх, тревога, избыток энергии, тонус мышц высокий, движения хаотичные, сильное желание немедленно изменить ситуацию

Сильное возбуждение, очень высокая мотивация достижения (агрессия) и избегания (тревога)

5. Психосоматический срыв (потеря контроля над собой в ходе соревнования)

Паника, обида, энергия неуправляемая, тонус мышц снижен, движения неуправляемые, судорожные, невозможность действовать по ситуации

Преждевременная мысль о достижении победы на пике соревновательного напряжения

6. Болевой финишный синдром

Жалость к себе, страх боли, нехватка энергии, одеревенение и тяжесть мышц, желание все бросить и не бороться

Предыдущий негативный опыт переживания острого утомления и боли, приведший к плохим результатам

Особенности соревновательных состояний являются важной информацией как при планировании и организации психологической

подготовки к соревнованию, так и при рефлексивном анализе спортсменом, возникших у него проблемных соревновательных ситуаций.

Психологические основы физической подготовки.

Психологическая направленность средств физической подготовки.

Физическая подготовка высококвалифицированных спортсменов - это педагогический процесс, направленный на совершенствование физических качеств и достижение максимального спортивного результата.

Осуществление физической подготовки связано с проявлением спортсменами ряда психических свойств и качеств. Определение взаимосвязей конкретных проявлений психических процессов, состояний и свойств с успешностью решения различных задач физической подготовки спортсменов, целенаправленное совершенствование этих процессов, воспитание необходимых свойств, адекватное управление состоянием составляют психологические основы физической подготовки высококвалифицированных спортсменов и обеспечивают повышение эффективности их тренировки.

Целью физической подготовки является совершенствование основных физических качеств выносливости, силы и быстроты (проявления такого качества, как ловкость, на уровне «большого» спорта неразрывно связаны с выполнением специфических двигательных действий, а, следовательно, в первую очередь - с технической подготовкой).

Совершенствование выносливости происходит в процессе упражнений, вызывающих утомление, усталость.

Здесь можно сформулировать следующее правило: «Без утомления нет тренирующего эффекта, без преодоления усталости нельзя тренировать выносливость».

У спортсмена необходимо формировать положительное отношение к работе, вызывающей утомление, и даже к тем неприятным, порой болезненным ощущениям, которые возникают вследствие утомления. Спортсмен должен расценивать признаки утомления не как симптомы опасности, а как сигналы того, что в ходе выполнения упражнений достигается необходимый тренирующий эффект. Упражнения на развитие выносливости выполняются в течение продолжительного времени и, как правило, связаны с многократным повторением одинаковых действий циклического характера. В силу этого чувство усталости может наступать не только вследствие утомления мышц и внутренних органов, но и вследствие монотонности работы.

Основным побудителем к тренировочной работе такого объема и содержания является мотивация - ее уровень, структура, степень осознанности спортивно значимых мотивов.

Исследования в психологии труда (А. Морхауз) и спорта (Е. П. Ильин, В. Ф. Сопов) показали, что выносливость это в значительной степени сила и стабильность мотивации личности.

Четкое осознание необходимости выполнения нагрузки определенного объема и интенсивности и тщательное продумывание средств и методов реализации этой нагрузки в тренировочном процессе - главные условия совершенствования выносливости.

Для преодоления утомления для снижения отрицательного воздействия на работоспособность чувства усталости, для противодействия монотонности нагрузок необходимо формировать умение направлять сознание, концентрировать внимание. Спортсмен должен специально работать над совершенствованием умения переключать внимание с неприятных ощущений, возникающих при утомлении, на мысли, не связанные с выполняемой в данный момент деятельностью, либо наоборот, на сознательный контроль за выполнением заданных параметров движений. Такое переключение реально помогает бороться с утомлением - об этом свидетельствует опыт многих легкоатлетов (стайеров, марафонцев) лыжников-гонщиков, гребцов.

В процессе совершенствования выносливости, особенно в наиболее трудные моменты тренировки, следует использовать приемы самостимуляции, самомотивации. Их можно разделить на две группы:

а) выбор ориентиров и постановка конкретных задач по ходу тренировочной деятельности: «добежать до того дерева», «сделать еще 50 гребков в полную силу», «пройти не снижая темпа этот подъем», «еще два круга» и т.п.);

б) самоприказы («терпеть!», «темп!», «шире шаг!», «чаще!», «толкаться!» и т.п.).

Успешное выполнение работы «на выносливость» связано с использованием психологических механизмов восстановления работоспособности. Необходимо научиться расслаблять натруженные мышцы, научиться в целях более быстрого и полного восстановления не думать о прошедшем и предстоящем тренировочных занятиях, давая, таким образом, отдых нервной системе и психике.

Согласно Ю.Я.Кисилеву, следует иметь в виду, что и переключение внимания, и конкретизация задач, и самоприказы - все это помогает совершенствовать выносливость, но лишь в тех случаях, когда у спортсменов достаточно развиты такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость и упорство.

Совершенствование силы также требует целеустремленности, настойчивости и упорства. Особенно необходимы эти качества в тех случаях, когда методом развития силы является многократное повторение упражнений с незначительным отягощением. При выполнении упражнений «взрывного» характера с околопредельными или предельными отягощениями ведущее значение имеют смелость, концентрация внимания, умение мобилизовать все свои возможности. Перед выполнением упражнений с максимальным усилием спортсмену необходимо полностью отвлечься от посторонних раздражителей, в том числе от мыслей о трудности, опасности упражнения, вероятности его невыполнения, о возможных ошибках.

Этому способствует концентрация и сосредоточенность внимания на основном компоненте предстоящего двигательного действия, на определении момента готовности начать упражнение, на эмоциональном возбуждении, необходимом для полной мобилизации физических сил и проявления значительных волевых усилий. Иными словами, возникает насущная потребность регуляции своего состояния. Таким образом, спортсмен высокого класса должен владеть способами и приемами саморегуляции внутренних состояний в целях обеспечения не только результативности и надежности соревновательной деятельности, но и успешной физической подготовки.

Высокие требования к психическим функциям предъявляются и при тренировке быстроты. Как известно, быстрота - сложное физическое (двигательное) качество. Выделяют три основных элементарных проявления быстроты: минимальное время начала действия в ответ на заранее обусловленный раздражитель (простая сенсомоторная реакция), минимальное время выполнения одного движения, максимальная частота движений. Эти три составляющие быстроты независимы одна от другой. Ряд исследований свидетельствуют, что скрытый (латентный) период реакции не укорачивается вследствие тренировки. Однако в спорте первостепенное значение имеет не столько скрытый период реакции, сколько ее моторный компонент - время двигательного действия. А это проявление быстроты тренируемо.

Первой психологической предпосылкой совершенствования быстроты выполнения двигательного действия является умение тонко различать микроинтервалы времени, например, спринтер затрачивает 0,3 с на выполнение первого шага - на «уход» со старта. Встает задача сократить это время, скажем, на 0,1 с. Решить ее можно быстрее и легче, если предварительно научить (с помощью точно дозированных световых или звуковых сигналов) отличать интервал времени, равный 0,3 с, от интервала, равного 0,2 с.

Второй психологической предпосылкой совершенствования быстроты выполнения двигательного действия является формирование определенной установки.

В ситуации ожидания старта возможны две различные установки: сенсорная, выражающаяся в готовности воспринять сигнал, в концентрации внимания именно на сигнале, и моторная, выражающаяся в готовности как можно быстрее начать движение, в концентрации внимания на предстоящем двигательном действии.

Большому проявлению быстроты способствует моторная установка, которую и надо формировать.

Психологическими предпосылками совершенствования максимальной частоты движений служат также точность восприятия - воспроизведения микроинтервалов времени и соответствующие (скоростные) установки. Кроме того, существенным является умение спортсмена избавляться от

излишнего мышечного напряжения (быстрое расслабление мышц - предпосылка их быстрых сокращений), умение вызывать и сохранять необходимый уровень эмоционального возбуждения, так как и недостаточный и чрезмерный уровень возбуждения препятствует проявлению быстроты (закон Йеркса - Додсона).

Таким образом, в процессе тренировки быстроты, как и при совершенствовании выносливости, необходима саморегуляция внутренних состояний.

Особенности воспитания физических качеств.

Согласно В. В. Медведеву и Г. И. Савенкову, воспитание физических качеств предусматривает формирование у спортсмена понятий о физических качествах, образование представлений о собственных двигательных возможностях и развитие специализированных восприятий.

В ходе воспитания физических качеств выделяются четыре составляющие процесса познания физических качеств:

1. выделение в каждом качестве важнейших элементов. Например, элементами быстроты могут быть резкие движения, темп и ритм движений; силы - различные динамические и статические усилия;

2. сосредоточение внимания на отдельных элементах физического качества (величины напряжения отдельных мышечных групп, продолжительность развиваемых усилий, быстрота смены напряжений и расслаблений и т.д.) для повышения соответствующих психических процессов;

3. поиск дополнительных ориентиров (в виде разнообразных сигналов различных ощущений и восприятий) для повышения точности воспроизведения заданных проявлений физических качеств;

4. использование самоприказов для максимального проявления физических качеств.

Психологическое содержание процесса воспитания физических качеств

№ п/п

Психологические факторы воспитания физических качеств

Особенности психологических факторов при воспитании

Выносливости

Быстроты

Силы

1. Мотивация

Воспитание мотивации достижения через преодоление препятствий, положительного отношения к нагрузке, сильному утомлению, болевым ощущениям

Активное проявление мотивации достижения успеха

Воспитание мотивации к проявлению мышечных и волевых ощущений

2. Психологические установки

Формирование категорической установки на неукоснительное выполнение намеченной программы тренировки

Формирование актуальных моторных установок на проявление быстроты

Установка на позитивное представление и неукоснительное выполнение усилия

3. Саморегуляция психических состояний

Умение произвольно расслаблять мышцы, использовать приемы саморегуляции и самомотивации

Умение произвольно расслаблять мышцы и снимать психическое напряжение, вызывать и сохранять оптимальный уровень возбуждения.

Умение регулировать психическое состояние, достигать оптимального уровня возбуждения.

4. Актуальные волевые качества

Целеустремленность, упорство, настойчивость, самостоятельность

Формирование максимальных волевых усилий на проявление скорости и частоты отдельных движений.

Решительность, целеустремленность, упорство, настойчивость, самообладание.

5. Психические процессы

Умение переключать внимание с неприятных ощущений на положительные мысли, концентрация внимания на сознательном контроле действий

Развитие восприятия, внимания, мышления, представлений, темпо-ритмовой чувствительности

Умение концентрировать внимание, развивать ощущения, восприятия, представления.

6. Специальные умения

Десенсибилизация (преодоление тревоги к пугающим объектам или ситуациям) болевых ощущений, борьба с монотонной работой

Формирование умения тонко различать микроинтервалы времени

Поиск дополнительных ориентиров при овладении дозированными и распределенными мышечными усилиями.

Формирование и совершенствование спортивных навыков

Навыком называется целенаправленное действие, формируемое посредством повторения. Навык характеризуется степенью автоматизированности, т. е. снижением по мере повторения уровня поэлементной сознательной регуляции и контроля.

Различают навыки исходно автоматизированные, формируемые без осознания их компонентов, и навыки вторично автоматизированные, т. е. формируемые с предварительным осознанием компонентов действия. Осознание впоследствии становится предпосылкой контроля, обеспечивающего более быстрое совершенствование и перестройку навыка. В этом случае интериоризация охватывает многие факторы навыка, делает навык более гибким.

Чаще всего педагогами и психологами с аналитическими целями выделяются три стадии динамики навыка.

Стадия первичного освоения структуры движения. В самом начале освоения движения спортсмен и его тренер довольствуются весьма приближенным сходством выполняемого движения с его эталонным исполнением. Тем не менее в результате такого исполнения спортсмен имеет самое общее представление о цели данного действия, ему предлагается набор исходных понятий о технике выполнения двигательного действия, а в последующем педагогическом взаимодействии ему необходимо получить сведения об ошибках, лишние движения, возможности использования его прошлого опыта. Все попытки выполнения движения выглядят неловкими, сам спортсмен плохо разбирается как в своих ощущениях, так и в способах улучшения качества движения. Чаще всего для контроля за собственными движениями спортсмен полагается на зрительные ощущения. Существуют возрастные особенности первичного освоения структуры движения: дети чаще всего действуют на основе подражания, а взрослые склонны к действиям на уровне интеллектуального постижения.

Стадия овладения навыком. Эта стадия характеризуется освоением приемов выполнения навыка, повышающих его эффективность, последовательным и постепенным созданием полного представления о движении, развитием полимодальной афферентации и восприятия при усилении интегративной, ведущей функции двигательного анализатора. Движения на данной стадии отличаются сходством с эталонными движениями. По мере овладения навыком появляется возможность его автоматизированного выполнения, переключения внимания на другие объекты, распределения внимания между несколькими объектами. Спортсмен освобождается от лишних движений, все более частыми становятся попытки правильного выполнения движения. Появляется возможность включения навыка в состав других действий спортсмена и при этом качество выполнения навыка существенно не страдает.

Стадия закрепления и совершенствования навыка. Эта стадия не имеет завершения, поскольку совершенствование продолжается пока спортсмен тренируется и участвует в соревнованиях. Двигательный навык достигает высокой степени автоматизма при одновременной возможности его вариативного применения, обусловленного соревновательной ситуацией, состоянием трассы и т. п. Спортсмен имеет отчетливое представление о всех факторах совершенствуемого движения, сам навык отличается высокой эффективностью, экономичностью, быстротой. Прогресс совершенствования навыка на начальных стадиях более очевиден, а на стадии закрепления и совершенствования (особенно у спортсменов, достигших вершин мастерства) постепенно приобретает характер весьма пологого плато с некоторыми колебаниями, обусловленными спецификой подготовки, мотивацией, степенью осознанности и интериоризации. Спортсменам это явление хорошо известно: когда не хватает «чуть-чуть» для попадания мяча в площадку, для

того, чтобы планка осталась на стойках, для выигрыша нескольких сантиметров у соперника, для того, чтобы реализовать начатую атаку и т. п. В то же самое время его сопернику буквально «везет» во всем: у него получают удары, он успевает сделать все необходимое, и даже ветер помогает ему своими порывами. Случаев, когда одновременно «везет» обоим соперникам, гораздо меньше, но эти моменты служат подлинным украшением поединка.

Психология деятельности тренеров и спортивных судей.

Психологические особенности деятельности тренера в спортивной команде.

Управление поведением и деятельностью спортсменов на уровне формальной структуры осуществляет тренер. В его руках сосредоточено официальное руководство спортивным коллективом. Деятельность тренера как официального руководителя команды довольно многогранна. Анализ этой деятельности позволяет выделить следующие основные функции тренера.

1. Информационная функция. Тренер выступает как специалист, обладающий необходимыми знаниями в области спорта и смежных дисциплин: теории и методики спортивной тренировки, педагогики, психологии, физиологии и др. Очень важно, чтобы он постоянно следил за новейшими достижениями в области развития современной спортивной науки.

2. 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 в настоящий момент не в состоянии выполнить на требуемом уровне.

3. 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 о том, что главнейшее всегда будет зависеть от личности непосредственного воспитателя, стоящего лицом к лицу с воспитанником: влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни системой наказаний и поощрений.

4. Руководящая функция. В тренерской деятельности данная функция является центральной. В ней наиболее полно раскрываются 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 них.

5. Административная функция. В обязанности тренера входит выполнение ряда административно-хозяйственных обязанностей: организация и проведение сборов и соревнований, аренда помещений и спортивных сооружений, нахождение спонсоров, обеспечение спортсменов инвентарем и др.

В психологии принято выделять три основных стиля руководства: авторитарный, демократический и либеральный. Это деление условно, так как типов руководства может быть больше. Их выделение зависит и от индивидуально-личностных особенностей тренеров, от опыта их работы и общения со спортсменами.

Авторитарный стиль руководства тренера характеризуется высокой централизацией, большой требовательностью, жестким контролем, четким выполнением поставленных задач. При работе со спортсменами авторитарный тренер требует четкого исполнения его требований, он не любит проявления самостоятельности и инициативы, жестко наказывает нарушителей дисциплины, не терпит возражений и обсуждения своих приказов.

Следует отметить, что авторитарный стиль руководства, по мнению спортивных психологов, является наиболее эффективным в спорте.

Существует и авторитарно-диктаторский стиль руководства, характеризующийся полным единоначалием со стороны тренера. Все указания отдаются в виде ультимативных распоряжений и жестких приказов. Отклонение от указаний рассматривается как неподчинение и карается административными санкциями (выговоры, взыскания, лишение денежных премий, льгот и др.). Тренер, придерживающийся этого стиля, признает только свою абсолютную власть, ни с кем ее не делит, его слово - закон 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.

Демократичный стиль руководства предполагает опору тренера на своих помощников, распределение функций между ними и внимательное отношение к спортсменам.

Демократичный руководитель старается управлять командой таким образом, чтобы спортсмены чувствовали себя ответственными за достижение намеченной цели, проявляли самостоятельность и инициативу. Он учитывает мнения членов команды, считается с их пожеланиями, особенно с мнением капитана команды. Пожелания спортсменов его действительно интересуют, и поэтому последние охотно обсуждают с ним свои личные проблемы, чувствуют себя самостоятельными и охотно делятся своими мыслями по совершенствованию спортивного мастерства.

Тренер, придерживающийся демократичного стиля руководства, хорошо осведомлен о внутренней жизни команды, хорошо знает заботы и тревоги своих спортсменов. Уверенность в своих силах, тактичность, коллегиальность - вот главные особенности такого тренера.

Либеральный стиль руководства предполагает незначительное участие тренера в управлении командой. Тренер старается как можно меньше вмешиваться в дела команды, предоставляет спортсменам возможность самим принимать решения и корректировать свое поведение. Контроль за деятельностью спортсменов осуществляется эпизодически, в своих требованиях тренер непоследователен, основной своей функцией считает снабжение спортсменов информацией и консультирование, однако предпочитает это делать только в тех случаях, когда спортсмены сами обращаются к нему за советом или помощью.

Его замечания, похвала носят формальный характер, он не любит выяснять отношения 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 члены команды не являются самостоятельными и волевыми спортсменами.

Следует помнить, что в спортивной практике редко встречается какой-то один из перечисленных стилей руководства. Как уже упоминалось, стиль руководства во многом зависит от индивидуальных особенностей тренера, а также от социально-психологических факторов окружающей среды.

2. Психологические особенности спортивных судей и стили спортивного судейства.

Важными действующими лицами в спорте являются спортивные судьи. Считается, что они должны быть не только беспристрастными регистраторами хода игры и нарушения правил, но и воспитателями игроков. На них порой лежит колоссальная ответственность в определении победителя не только в отдельной встрече, но и всего первенства. От них во многом зависит зрелищность матча. Можно, например, бесконечными свистками при любом столкновении игроков раздробить течение футбольного матча на короткие фрагменты, отчего он перестает иметь какое-то тактическое очертание.

В игровых видах спорта к судьям высказываются постоянные претензии. Проведенный в 70-х годах прошлого века опрос тренеров и игроков по волейболу показал, что претензии к судьям имеют 100% первых и 75% вторых, причем как из команд призеров, так и из команд-аутсайдеров. И не случайно деятельность судей постоянно сопровождается скандалами, протестами команд, разборами в прессе. Особенно это касается судей по футболу и хоккею. Судей постоянно обвиняют в предвзятости судейства, в нечестности. Конечно, исключить этого нельзя, и многие матчи, например по футболу, дают основание для такого мнения. Однако это общественное мнение является для них психологическим прессом, которое усугубляет их психическое состояние.

Обвиняя судей в ошибках, мало задумываются над тем, что может видеть и помнить судья, который находится в таких же стрессовых условиях, как и игроки и тренеры.

Известен, например, случай, когда на первенстве мира по футболу судья предъявил игроку в одном матче три желтые карточки и лишь после этого удалил игрока с поля (хотя по правилам игрок удаляется после второй желтой карточки). Нередки случаи, когда судья не видит, что мяч пересек линию ворот, и не засчитывает очевидный для зрителей гол. Постоянные претензии возникают к судьям в теннисе и волейболе по поводу того, попал мяч в площадку или нет.

Но мало кто при этом задумывается над тем, а может ли судья при громадной скорости полета мяча точно зафиксировать место соприкосновения его с площадкой, позволяет ли ему это сделать разрешающая способность зрения и нервной системы? Теннисисты дали ответ на этот вопрос, введя в помощники судьям прибор, фиксирующий место падения мяча на корт. Это помогает решить многие спорные вопросы и снижает нервно-эмоциональное напряжение судей и игроков.

М.А. Кузьмин выявил некоторые психологические особенности футбольных судей. У арбитров высокой квалификации выявлена высокая эргичность, то есть стремление к работе с высоким напряжением. У судей, приостановившихся в карьерном росте, эта характеристика выражена меньше.

У судей высокой квалификации уровень интеллекта выше, чем у судей, не имеющих перспектив роста. Исследование признаков интеллекта показало, что у первых общая осведомленность, умение обобщать, устанавливать логические связи между понятиями и находить логические закономерности выше, чем у вторых. Эти различия связаны с тем, что деятельность судьи высокой квалификации отличается по объему, скорости переработки информации и, следовательно, предъявляет более высокие требования к интеллекту арбитров.

Косвенно эти данные подтверждаются исследованием А. И. Горбачева, в котором показано, что судьи, имеющие высшее образование, получают судейские категории быстрее, чем судьи со средним образованием. При этом, какое высшее образование имеют судьи - физкультурное или другое (в основном техническое), большого значения не имеет.

По концентрации внимания различий между этими группами судей выявлено не было. Однако это не значит, что внимание играет при спортивном судействе второстепенную роль.

У арбитров высокой квалификации выше, чем у арбитров низкой квалификации, уровень проявления целеустремленности, смелости и решительности, выдержки, упорства и настойчивости, самостоятельности и инициативности. Лучшее развитие волевой сферы у судей высокой квалификации связано с тем, что им приходится в трудных обстоятельствах принимать обоснованные устойчивые решения, без колебаний и задержки претворять их в жизнь. Выдержка и самостоятельность необходимы, чтобы

противостоять внешнему психологическому давлению со стороны игроков, тренеров и болельщиков.

Часто приходится наблюдать, что одни и те же действия игроков разные судьи трактуют по-разному: одни назначают пенальти, другие - нет, одни фиксируют ошибку у волейболиста при приеме мяча, другие - нет и т. д. В этом проявляется стиль судейства.

Стиль судейства - это имеющийся у судьи почерк, связанный, прежде всего, с пониманием (трактовкой) правил и техники игры. Одни судьи судят строго, согласно «букве закона», другие дают послабление, как говорят игроки, «дают играть». Связано это с тем, что в правилах имеется ряд таких пунктов, решения по которым судья принимает по своему усмотрению. В исследовании А. И. Горбачева было выявлено, что чем более высокую категорию имеет судья, тем чаще он имеет строгий стиль судейства при трактовке чистоты выполнения игроками технических приемов. Так, «жесткое» судейство было у 62% судей всесоюзной и международной категорий, у 40% судей республиканской категории и у 25% судей первой категории. «Мягкое» судейство было соответственно у 38,60 и 75% судей.

Несколько иначе проявляется стиль судейства в реакции судей на претензии тренеров и игроков.

Судьи первой категории в большинстве не реагируют на замечания тренеров и редко их наказывают за неэтичное поведение, но строго относятся к замечаниям игроков и часто их наказывают. Судьи республиканской категории ведут себя иначе: большинство из них часто наказывают и игроков, и тренеров (но чаще игроков). Судьи же всесоюзной и международной категорий наказывают игроков и тренеров реже, чем судьи республиканской категории, и одинаково часто - и тех и других.

Реакция судей на замечания тренеров и игроков

Эти различия не случайны. Большая строгость судей первой категории к игрокам, чем к тренерам, объясняется их статусом: судьи первой категории - это в основном недавние или еще действующие игроки, побаивающиеся тренеров и утверждающие свой судейский престиж среди равных им по статусу игроков. Судьи республиканской категории отличаются строгим отношением и к игрокам, и к тренерам тоже в силу своего статуса: он гораздо выше, чем у судей первой категории, им доверяют судить соревнования более высокого ранга, у них карьера игрока уже в прошлом и авторитет тренеров над ними уже не довлеет. Одинаковое и менее строгое отношение к игрокам и тренерам судей всесоюзной и международной категорий объясняется как их равным статусом с игроками и тренерами команд, которые им приходится судить на национальном первенстве и международных встречах, так и опытом этих судей, предпочитающих заниматься профилактикой возможных конфликтов до игры. Отсюда и меньшее количество наказаний.

Различные стили судейства судей разного уровня хорошо улавливаются тренерами и игроками (первыми, правда, чаще). Эти различия, по мнению игроков, состоят в том, что судьи высокой категории более спокойны и

решительны, обладают большей стабильностью судейства и допускают меньше ошибок; класс судейства определяется не столько знанием правил игры, сколько психологическими факторами (стабильностью, решительностью, спокойствием, выдержкой).

Особое значение имеет уверенность судьи во время матча. В противном случае тренеры и игроки могут оказывать давление на судью. При опросе об этом откровенно заявили 40% респондентов. Поводом для такого давления являются ошибки судьи. Совершив ошибку в пользу одной команды, неуверенный в себе судья, чувствуя вину, начинает под давлением тренеров и спортсменов «выправлять» игру и допускает уже преднамеренные «ошибки» в пользу другой команды.

Во время одного футбольного матча на первенство России в премьер-лиге судья в первом тайме засчитал гол, забитый зенитовцем с нарушением правил (нападающий выбил мяч из рук вратаря). Осознав в перерыве свою ошибку, он начал во втором тайме «исправлять» ее и в результате удалил вратаря «Зенита» за якобы фол последней надежды, а потом и засчитал гол в ворота «Зенита», забитый рукой.

Знание стиля судейства помогает тренеру подготовить команду тактически к тому или иному матчу.

Есть судьи, которые своим стилем судейства более всего подходят под технико-тактический стиль игры команды. Поэтому большинство тренеров и половина игроков предпочитают, чтобы игру их команды судил определенный судья. При этом одна половина поддерживает жесткое судейство, а другая - мягкое.