

**ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных игр

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ**

**Учебно-методическое пособие
для студентов факультета физической культуры и спорта**

Тирасполь, 2013

УДК 796:159.9 (075.8)

ББК 4514. я 73

О-75

Составитель: Т.Н. Тимуш, доцент кафедры спортивных игр

Особенности психологической подготовки в спортивных играх – учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры и спорта, специализирующихся в области спортивных игр / Сост. Т.Н. Тимуш. – Тирасполь, 2013. – 84 с. – (в обл.)

Рецензенты:

Ю.Н. Емельянова – к.п.н., доцент, зав. кафедрой спортивных игр

Н.Я. Михайлова – к.п.н., доцент кафедры педагогики и психологии спорта

В пособии затронута одна из актуальных проблем современного спорта – регуляция психологического состояния спортсменов, специализирующихся в спортивных играх, подробно раскрыты средства и методы психологической подготовки в соревновательной и тренировочной деятельности. В разделе, касающемся психодиагностики, представлены экспериментально апробированные методики, применяемые в спортивных играх для регуляции психофизической напряжённости спортсменов; взаимоотношений игроков спортивной команды, повышения их самооценки и психической надёжности.

Материалы данного учебно-методического пособия предназначены для тренеров и специалистов в области спортивных игр, а также студентов факультета ФК и С.

Утверждено Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

©Тимуш Т.Н., составление, 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава I. Особенности психологической подготовки в спортивных играх	
1.1. Место психологической подготовки в спорте.....	5
1.2. Задачи общей и специальной психологической подготовки в спортивных играх.....	8
1.3. Средства и методы психологической подготовки, применяемые в спортивных играх.....	10
1.4. Характеристика спортивной команды.....	18
1.5. Факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами.....	26
1.6. Регуляция психофизической напряжённости в процессе подготовки и участия команды в соревнованиях.....	39
1.7. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию.....	42
Глава II. Психодиагностика в спортивных играх	
2.1. Применение психодиагностических методик в спортивных играх.....	48
2.2. Определение микроклимата команды (данные Carron, Widmeuer, Brawleu 1985).....	56
2.3. Определение уровня тревожности спортсменов методом Спилбергера-Ханина.....	57
2.4. Исследование уровня психической надёжности спортсмена методом Мильмана.....	61
2.5. Исследование взаимоотношений игроков спортивной команды.....	67
2.6. Исследование уровня самооценки игроков спортивной команды.....	70
2.7. Оценка психологической атмосферы в команде по Ф. Фидлеру.....	72
2.8. Оценка групповой сплоченности по шкале Сисшора.	73
2.9. Методика исследования отношения спортсменов к тренеру.....	74
Заключение.....	77
Литература.....	79
Приложение.....	82

ВВЕДЕНИЕ

Развитие современного спорта предполагает применение новейших знаний науки в подготовке спортсменов из области медицины, фармакологии, биомеханики, а также спортивной психологии – науки о закономерностях развития деятельности, сознания и личности человека.

В связи с высокими требованиями современного спорта, изучение взаимоотношений спортсменов между собой, их взаимоотношений с тренером, определение уровня эмоциональных состояний немислимы без соответствующих знаний в области психологии. Ведущими специалистами по психологии выполнены разработки, касающиеся психологических профилей спортсменов в различных видах их деятельности, что весьма важно в организации индивидуального подхода к построению учебно-тренировочного процесса. В пособии представлены психодиагностические методики, применяемые для оптимизации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, коррекции их психических состояний, самооценки; исследования психологической атмосферы в команде, групповой сплоченности; взаимоотношений игроков команды между собой, отношений спортсменов к тренеру и др.

Данная работа обобщает опыт работы психологов и тренеров спортивных команд в определении средств и методов психологической подготовки, а также регуляции состояния и поведения спортсменов.

ГЛАВА I. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

1.1. Место психологической подготовки в спорте

Низкие соревновательные результаты при хорошем уровне тренированности спортсмена можно объяснить лишь отсутствием психологической подготовки к участию в соревнованиях, что выражается в неспособности организма спортсмена адаптироваться к психическим нагрузкам, возникающим на соревнованиях. При этом, психологической нагрузкой называется интенсивность деятельности, которая становится возможной только при условии мобилизации функциональных резервов ЦНС, а **психологической подготовкой** – систему мероприятий, вырабатывающих у спортсменов умение показывать свои лучшие спортивные результаты на ответственных соревнованиях, иными словами – осуществлять высококачественную специфическую деятельность при сохранении оптимального уровня психоэмоционального напряжения при сохранении физического и психического здоровья вне зависимости от внешних условий и неблагоприятных факторов. К числу таких факторов можно отнести незнакомую обстановку соревнований, недоброжелательность судей и зрителей, наличие сильных соперников и т.д. [17, 22].

Психологическая подготовка является самостоятельной дисциплиной и осуществляется с помощью комплекса внешних и внутренних воздействий. Ее результативность опирается на знание теории, психологическом анализе условий соревнований, изучение индивидуальности игроков и психологической стороны тренерской деятельности, а также использование этих знаний в ходе учебно-тренировочного процесса. Спортсмен должен уметь достигать вершины спортивной формы, т.е. общей готовности к достижению максимального результата, ставить перед собой реальную задачу, исходя из уровня спортивной формы и выполнять ее независимо от обстоятельств. Для этого необходимо регулярно тренировать психику. Если спортсмен тренируется в условиях высоких физических нагрузок, то высокими должны быть и психические нагрузки. При этом, под психической нагрузкой подразумевается мобилизация функциональных резервов ЦНС, без которых невозможно достижение столь высоких спортивных результатов.

Умение спортсмена мобилизовать свои психофизические резервы для повышения качества спортивной деятельности в соревновательных условиях определяется степенью его психической подготовленности. Отсюда вытекает необходимость осуществления психологической подготовки на различных этапах тренировочно-соревновательного цикла.

Одна из задач психологической подготовки – развитие специализированных восприятий, обеспечивающих спортсмену точность и легкость в управлении своими движениями. У него должно появиться обостренное чувство мяча, площадки и т.д. Для этого используют специальные упражнения: удары и броски в уменьшенные мишени, после прыжков и вращений, действия с закрытыми глазами и в слабо освещенном помещении, выполнение приемов с искусственным ограничением периферического или центрального зрения, использование разного по весу инвентаря, тренировки на площадках с разным покрытием и т. д. Необходима постановка задачи тренером и спортсменом на достижение определенного результата на каждой тренировке и соревнованиях с учетом степени тренированности, а также уровня притязаний спортсмена и его объективности. Задачу следует ставить такую, чтобы для ее выполнения спортсмен приложил максимальные физические усилия, которые должны сопровождаться психической нагрузкой. Правильно организованная тренировка позволяет создать динамический стереотип в поведении спортсмена, который наиболее полно проявляется при обстоятельствах, в которых он создан. Достижение цели на каждой тренировке будет укреплять у спортсмена чувство уверенности в себе, а также тренировать силу воли и сознание того, что ничто не дается без определенных усилий.

Желательно проведение каждой тренировки в соревновательных условиях. Для ведущих спортсменов достижение победы не может являться показателем успеха: если спортсмен сильнее всех в группе, он должен получить задачу не просто победить, а опередить ближайшего соперника на определенное время или количество очков, улучшить свой предыдущий результат и т. д.

Целесообразно проводить анализ качества каждой тренировки (соревнования) и допущенных ошибок. Понятие «тренировка спортсмена» должно относиться не только к мышцам, но и к психике, т.е. включать выработку правильного отношения к выполняемым

действиям, оценку качества их выполнения, анализ ошибок и пути их устранения, планирование дальнейших задач. В сознании спортсмена постоянно должно сохраняться стремление к совершенствованию своих навыков. Стремясь к победе, спортсмен должен быть готов и к поражениям, которые не должны повергать его в панику или уныние. Обучать спортсмена безболезненно переносить временные неудачи и повышать фрустрационную устойчивость (умение безболезненно переносить неудачи), которая способствует дальнейшему повышению спортивного мастерства. Если спортсмену предстоит встреча с более сильным соперником, не следует ставить задачу на обязательную победу. В этом случае заданием может быть достижение своего личного результата, стремление приблизиться к результату соперника, оказать ему максимальное сопротивление. Нужно уметь сделать так, чтобы любой отрицательный фактор, возникший на соревнованиях, стал положительным. Перед соревнованием и особенно после него полезно переключение на другие виды спорта, что помогает устранить психическую напряженность.

Психическая устойчивость спортсмена связана с формированием механизма саморегуляции. На это направлена и психическая подготовка, обеспечивающая приспособление психических функций к специфике вида спорта и условий соревнований. Саморегуляция направлена на предотвращение изменений психической деятельности, отрицательно влияющих на уровень психической и специальной работоспособности спортсмена и препятствующих росту спортивного мастерства и достижению высоких соревновательных результатов. Спортсмен при помощи психической саморегуляции должен делать свое волнение управляемым. Для этого во время специальных занятий нужно мысленно представить себя на самых ответственных соревнованиях, искусственно повышая уровень возбуждения ЦНС, а затем, применив формулы успокоения снизить его. Психическая саморегуляция приводит к возникновению покоя, улучшает точность движения, снижает психическое напряжение, усиливает самоконтроль и тем самым устраняет робость, страх, панику, предупреждает усталость и безболезненную трату нервной энергии, повышает сопротивляемость к стрессовым состояниям. При ее помощи регулируют тонус мышц и вегетативные функции организма, повышают качества умственной деятельности [1,3].

1.2. Задачи общей и специальной психологической подготовки

Низкие спортивные результаты при хорошем уровне тренированности спортсмена можно объяснить лишь отсутствием психологической подготовки к соревнованиям, что выражается в неспособности организма спортсмена адаптироваться к психическим нагрузкам, возникающим на соревнованиях. На практике осуществляется два вида психологической подготовки спортсмена к соревнованиям: общая и специальная подготовка к конкретному соревнованию. Действенную помощь в осуществление **общей психологической подготовки** спортсмена к соревнованиям оказывает такие приемы, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям:

- 1) проводить спарринг-игры в присутствии посторонних людей (родители, друзья спортсменов, руководители спортклуба и т.д.);
- 2) приглашать на тренировки спортсменов из других коллективов;
- 3) сознательно ставить игрока в затруднительные условия (неточное судейство, игра в меньшинстве, неточные передачи);
- 4) вводить дополнительные нагрузки после занятия;
- 5) сводить игру в заключительных атаках на игрока, который боится взять ответственность на себя;
- 6) неожиданно увеличивать продолжительность занятия;
- 7) проводить учебные игры на различных площадках, в разное время;
- 8) давать упражнения, связанные с риском;
- 9) играть против более сильного соперника;
- 10) применять психофизические упражнения (даются определенные тактические задания, при увеличении физической нагрузки – утяжеление рук, ног, при помощи специальных манжетов);
- 11) применять психотехнические упражнения, в основе которых лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий –

(выполнение ударов по воротам за минуту, учитывается количество и качество ударов).

Задачи специальной психологической подготовки:

- 1) регулирование эмоциональных состояний перед игрой;
- 2) подготовка к конкретному соревнованию.

Для умения регулировать эмоциональные состояния спортсменов необходимо применять индивидуальный подход, который предполагает знание типологических особенностей нервной системы человека: холерик (неуравновешенный, бурный, порывистый, резкий человек), сангвиник (живой, энергичный, с подвижной нервной системой), флегматик (уравновешенная, но инертная нервная система, спокойный, медлительный, но упорный труженик), меланхолик (слабый, высокочувствительный, ранимый, часто робкий, нерешительный). Среди спортсменов встречаются все типы темперамента. Иногда темперамент определяет вид спорта, который человек выбирает, поэтому тренер не может не учитывать особенности темперамента своих учеников, тем выше будет эффект его педагогического воздействия. Во многом, благодаря темпераменту, спортсмен перед соревнованиями испытывает следующие предстартовые состояния:

1. ОБГ – оптимальная боевая готовность. Спортсмен испытывает общий подъем праздничного, спортивного воодушевления, уверенность в себе;
2. Предстартовая лихорадка. Спортсмен испытывает нервозность, перевозбуждение, дисгармонию функций систем.
3. Предстартовая апатия – резкое снижение психического напряжения, пассивность.

Помочь процессу управления предстартовыми психическими состояниями поможет знание причин, влияющих на динамику психического напряжения:

- 1) значимость соревнования. Спортсмен испытывает напряжение больше, чем меньше вероятность достижения цели и выше ранг соревнований;
- 2) состав участников соревнования – наличие сильных и особенно равных соперников, когда ожидается острая борьба;
- 3) организация соревнований – торжественное открытие, объективность поведение зрителей положительное и отрицательное.

4) поведение людей, окружающих спортсменов, особенно тренера, запугивание, негативной оценкой, случайно брошенное необдуманное слово, суетливость, раздражительность;

5) индивидуальные психологические особенности спортсмена – неуравновешенность, слабость; возбудимость, «мандраж».

6) степень овладения способами саморегуляциями (неумелое окажет негативное воздействие на состояние спортсмена);

7) психологический климат в команде – наличие или отсутствия помощи, совета, взаимной поддержки от членов команды;

8) организация свободного времени спортсмена, в том числе и в день соревнований, правильный режим дня, свободного времени [3, 5].

1.3. Средства и методы психологической подготовки, применяемые в спортивных играх

Методы психологической подготовки:

1. Метод убеждения (беседы, лекции, установка на игру).
2. Метод принуждения (наказания, выговоры).
3. Метод поощрения (похвала).
4. Метод косвенного внушения (беседы в присутствии спортсмена с другими людьми).
5. Воздействие на команду, или ее часть (собрания с командой, беседа с капитаном, профоргом команды).
6. Воздействие команды на спортсмена.
7. Метод внушения (внушенный отдых, гипноз).
8. Метод самовнушения (гетеротренинг, аутотренинг).
9. Ситуативное управление в условиях соревнований (командой или отдельным спортсменом).
10. Метод секундирования (регуляции психологического состояния непосредственно перед стартом);
11. Психологическая совместимость игроков по команде;
12. Метод «психологического бутерброда»;
13. Метод контроля дыхания;
14. метод психической релаксации.

Рассмотрим применение данных методов в спортивных играх подробнее.

В учебно-тренировочном процессе центральной фигурой является тренер. К нему, как к воспитателю предъявляются высокие требования. Воспитательное воздействие во многом зависит от поведения тренера во время соревнований. Основная установка на игру, разумное руководство игрой, спокойные и уверенные замечания в перерывах положительно сказываются на поведении участников. Тренер в своей работе имеет дело с личностью, сведения об отдельных качествах, которой необходимы ему для правдивого представления о человеке, о его возможностях. Перед тренером стоят задачи обеспечения стабильных результатов в соревнованиях. Однако, случается, что он порой теряет управления командой, и неудачное выступление сводит на нет многолетнюю работу. Чтобы такого не произошло, тренеру необходимо овладеть теоретическими знаниями педагогических и психологических средств и методов воздействия на спортсмена и научиться применять их в условиях специфической деятельности спортсмена.

При решении воспитательных задач необходим индивидуальный подход к занимающимся. Наблюдая за поведением своих воспитанников в учебно-тренировочных занятиях, быту, соревнованиях, тренер может составить довольно точное представление о них, что позволяет ему правильно воспитывать своих учеников и вовремя поправлять возможные ошибки. Личные беседы дают возможность ближе узнать каждого члена команды и являются также ценным средством воспитательного воздействия.

Тренеру необходимо найти пути для самостоятельной работы спортсмена, постоянно контролируя его успеваемость. Эффективность воспитательной работы в значительной мере зависит от личных качеств тренера – его честности, справедливости, принципиальности, организованности, профессиональной подготовленности, чуткости и тактичности, знание учеников, условий их жизни, склонностей и увлечений, успехов в школе, отношений в семье. Высокий авторитет тренера, основанный на объективных показателях, является основой его успешной воспитательной работы. При этом следует учесть, что уровень спортивных достижений в современном спорте столь же существенно связан с моральными и волевыми качествами, психической готовностью к соревнованиям, как и с технической, физической и тактической подготовленностью. Важнейшее

значение в деятельности тренера, в воспитании спортсменов имеет требовательность, которая никогда не должна снижаться [25].

Методы убеждения в работе необходимо сочетать с методами принуждения. От замечания, наказания тренера до отстранения от занятий и разборка поведения спортсмена коллективом – таков круг мер воздействия этого метода. Не должен быть забыт и метод поощрения.

Эффективность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной специальной подготовки и воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важными условиями эффективной воспитательной работы является связь спортивной деятельности с учебной, трудовой и общественной деятельностью, подчинение спортивных личных интересов интересам коллектива, всестороннего гармонического развития личности и подготовки к труду. В ходе педагогически организованного тренировочного процесса, решая образовательные и воспитательные задачи в их единстве, тренер осуществляет общую и специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку спортсменов и команды с установкой на спортивные достижения. Он совершенствует двигательные умения и навыки, физические качества спортсменов, вооружает их общими и специальными знаниями, разучивает с ними технико-тактические комбинации и т.д. Перед каждым занятием тренер должен ставить конкретные воспитательные задачи. Например: воспитание смелости (при изучении силовых приемов в гандболе), воспитание дисциплинированности (при выполнении сложных групповых упражнений), воспитание настойчивости (в специальных упражнениях для устранения недостатков в технике некоторых приемов), воспитания трудолюбия (поручая занимающимся подготовку инвентаря, уборку помещений и т.д.) Он целенаправленно формирует у спортсменов убеждения, поступки, воспитывает нравственные чувства, развивает способности, интеллект, волю, характер, потребность в самопознании и самосовершенствовании.

Тренер управляет командой и межличностными отношениями в ней. Труд тренера на создание деловых, дружеских взаимоотношений в команде окупится решением многих воспитательных задач внутри самого коллектива. Кроме того, если в

команде сложились единые требования ко всем членам коллектива, то все замечания и указания тренера воспринимаются как норма. В случае несоответствия поведения общим требованиям спортсмен либо должен покинуть команду, либо перестроиться. Очень важным фактором в осуществлении воспитательных задач является личность самого тренера, его идейная убежденность, преданность своему делу, нравственные качества и общее интеллектуальное развитие. Немаловажную роль в осуществлении воспитательных задач играет и авторитет тренера, статус [5].

Морально-волевые качества в большей мере совершенствуются в условиях соревнований. Соревнования по спортивным играм очень эмоциональны, поэтому серьезное внимание следует обращать на их организацию и поведение. Воспитательное воздействие во многом зависит от поведения тренера во время соревнования. Обоснованная установка на игру, разумное руководство игрой, спокойные и уверенные замечания в перерывах положительно сказывается на поведении участников. Перед тренером стоят задачи обеспечения стабильных результатов в соревнованиях.

Роль тренера управляющего командой в соревновании исключительно велика. Необходимо верно оценивать постоянно меняющуюся обстановку напряженного соревнования, находить наиболее точные, верные решения общего и частного в ходе спортивного поединка; заметить тончайшие нюансы, отклонения в поведении и состоянии каждого своего игрока; точно довести до него новое решение. При этом тренер внимательно изучает психическое состояние своих подопечных, ничем не выдавая своего волнения. Всё в поведении тренера должно быть обычным, повседневным, привычным для игрока. Вести игру подобным образом может сегодня далеко не каждый тренер. Для этого нужна высокая спортивная культура и опыт, профессиональная интуиция, умение вести себя, сдерживая эмоции, не поддаваться всеобщей соревновательной лихорадке.

В ходе игры тренер должен быть внимательным к игрокам, но не назойливым в своих замечаниях, стараясь не рассеивать их внимание. Тренер должен помнить, что управление командой в соревновании – одно из важнейших слагаемых в её подготовке. При этом нужно исходить из того, что изменения тактических действий коллектива по ходу игры осуществляется не только ради изменения

тактического рисунка, но и в психологических целях (активизация действия игроков, концентрация их сознания, направленность внимания на важнейшие моменты игры, оказание определенного давления на соперника). Команда, достигшая в вопросах управления высоким уровнем, имеет бесспорное преимущество над соперником.

В спортивной общности рождаются групповые моральные нормы, т.е. правила, требования, которые определяют поведение спортсменов в группе и одобряются все или почти всеми ее членами. Основной функцией групповых норм является регуляция поведения спортсменов. Если поведение и эмоциональные реакции спортсмена неадекватны групповым нормам команды, если он не стремится следовать им, изменить свое поведение – значит, он не дорожит коллективом, командой, в этом случае сама группа может избрать для него меры воспитательного воздействия, применить различные санкции – порицание, осуждение, наказание и др.

Нормы спортивной группы определяются нормами общества, его моральными и нравственными принципами, но в каждой команде они могут иметь определенное своеобразие. Нормы, регулирующие поведение и переживания спортсменов, выражают отношение, прежде всего, к их основному делу – тренировке и соревнованиям, отношения к партнерам, соперникам, тренеру и болельщикам, к самому себе, к своей собственной деятельности и поведению. Высокое спортивное трудолюбие, дух честной, принципиальной, бескомпромиссной соревновательной борьбы, коллективность действий и усилий, взаимопомощь и уважение к партнерам и противникам, высокие требования к себе пронизывают нормы поведения спортсменов и характеризуют тем самым морально психологический климат в спортивных коллективах-командах.

Обязательным условием сплоченности коллектива следует считать демократические принципы по организации и управления, самоуправления, воспитание чувства ответственности, за коллектив у каждого его члена. Сплоченность команды зависит и от авторитета руководителя, тренера. Важную роль в сплоченности команды играет ее капитан. Его деятельность чрезвычайно важна в самые трудные и драматические моменты игры.

Говоря об устойчивом характере психики спортсмена и ее совершенствовании, необходимо подчеркнуть основные составляющие состояния готовности:

1. Высокие волевые качества с преимущественным развитием дисциплинированности, целеустремленности, выдержки, самообладания, умения держать эмоции на оптимальном уровне.
2. Высокий интеллект.
3. Наличие творческого воображения.
4. Сознательность, самостоятельность.
5. Стремление к познанию, наблюдательность.
6. Правильное отношение к коллективу, понимание его задач, умение подчинить себя общему делу.

Перечисленные пункты психологической подготовки спортсмена не являются стабильными и равнозначными в своих компонентах и могут иметь различные вариации. Различия обусловлены его индивидуальностью, объективными условиями его игровой деятельности. Однако, рассматривая психологическую подготовку спортсмена, необходимо, прежде всего, коснуться процесса формирования психологической готовности к соревнованиям коллектива, команды.

Говоря об основной причине в спаде игры команды, необходимо еще раз подчеркнуть глубокую взаимосвязь различных направлений подготовки спортсменов-игровиков: физической, технической, тактической, психологической и др. Сознание высокой психологической готовности заключается в способности спортсмена, команды, тренера комплексно вести подготовку каждого направления на самом высоком уровне [25].

В целях улучшения психологической подготовки спортсмена можно рекомендовать следующие методические приёмы:

1. Участие игроков в упражнениях с нагрузками, имитирующими соревновательные, с периодическим снижением нагрузки, расслаблением.

В соревновании замена игроков – важнейшее средство направления игры в нужном русле, поддержания темпа. Однако достаточно длительное нахождение на скамейке запасных, промежуточный отдых между отдельными заменами и активная деятельность при вступлении в игру требуют наиболее быстрой приспособляемости организма, умение сразу «входить в игру» и действовать с наибольшей пользой для коллектива.

Психологическая готовность к соревнованию базируется на физической, технической, тактической подготовке. Важнейшим моментом этой готовности является функциональное состояние

спортсмена. Регулярно проводимые специальные тесты, педагогический и врачебный контроль позволяют иметь ясную картину функционального состояния организма спортсмена. Важнейшим направлением подготовки является специальное поддержание и совершенствование необходимых для спортсмена физических качеств. Поэтому во всех тренировках параллельно с решением любых других задач ставят задачи по физическому совершенствованию и укреплению его здоровья.

2. Использование в игровых упражнениях и тренировочных играх отдохнувших игроков. Для повышения игровой активности команды можно практиковать замену всего состава спарринг-партнера. Это выполняется по ходу игры несколько раз. Постоянно происходит обострение игры, увеличение темпа, активности, скорости. При внесении в игру разнообразных тактических решений новыми спарринг партнерами основной состав более творчески относится к игре.

3. Усложнение условий проведения тренировок по тактике игры, совершенствование управление командой. Для успешного совершенствования действия игроков в исполнении тактической комбинации полезно применять пространственно-временное ограничение: комбинацию провести в более сжатые сроки, на меньшем участке игровой площадки. При этом у игроков развивается быстрота, правильная оценка сложившихся ситуаций, смелость и решительность действий, совершенствуется избирательность. Этот прием целесообразно применять после интенсивной физической нагрузки, в состоянии утомления. Хорошо воспринимается такая тактическая тренировка сразу после окончания соревнований, после двусторонних напряженных игр с равным по силам соперником.

Тактическое мастерство предполагает умение своевременно переключаться от одних тактических действий к другим. Тренер, подавая звуковой или зрительный сигнал, меняет один вариант тактических действий на другой. В целях подготовки к управлению командой в ответственных соревнованиях следует усложнять восприятие сигнализации игроками, вводя постепенно вместо однозначных указаний-сигналов систему сигналов, требующих избирательности и дифференцировки в действиях игроков. Команда, достигшая в вопросах управления высокого уровня, имеет бесспорное преимущество над соперником.

4. Изменения обычной, привычной методики учебно-тренировочных занятий. На каком-то этапе занятий та или иная методика тренировки, обеспечивающая рост результатов, перестает быть полезной. Не изменяясь, длительное время, она как бы превращается в своеобразный шаблон, исчерпывает себя. Допустим, что тренировка продолжается два часа и содержит общую программу по физическому, техническому, тактическому совершенствованию, а так же двухстороннюю игру. Можно временно заменить эту программу трехчасовыми занятиями меньшей интенсивности, а большую часть времени посвятить индивидуальной работе и работе в отдельных звеньях. В другом случае, время тренировок, наоборот сокращается. Занятия ведутся интенсивно, преобладает игровой метод, упражнения по совершенствованию техники выполняются потоком в группах, соответственно их игровым амплуа. Для увеличения интенсивности занятий между определенными техническими, игровыми упражнениями даются упражнения специальной физической подготовки с акцентом на воспитание основных качеств: быстроты, силы, скоростной выносливости.

5. Мобилизация сил спортсменов посредством различных вводных в тренировочных играх. Умение выложиться в решающих фазах игры, быстро мобилизовать свои силы, многократно повторять максимальные усилия, не дрогнуть в сложной игровой ситуации – вот что часто решает исход наиболее напряженных поединков. Обычно, уже к середине игры основной состав заметно опережает своих соперников в счете, игра тускнеет, эмоциональная напряженность заметно ослабевает. В этом случае игра останавливается и дается вводная, подобная вводная может повторяться или изменяться. К концу игры тренер подводит команды к минимальному разрыву в счете. Они действуют активно, с определенной мобилизацией сил. Игроки при этом не замечают время, они увлечены спортивной борьбой, стремясь вырвать победу. Это позволяет тренеру продлить последние минуты тренинга, что вырабатывает способность переносить большие физические и эмоциональные нагрузки, закрепляет умение «финишировать» в играх.

Для усиления данной методики целесообразно проводить серии игр. Наибольший эффект дает, когда команды действуют с максимальным напряжением сил вне зависимости от достигнутого

преимущества, тем самым наиболее качественно проводя концовки игр [13, 14].

1.4. Характеристика спортивной команды.

Психология человека имеет дело с деятельностью конкретных индивидов, протекающей или в условиях открытой коллективности – среди окружающих людей, совместно и во взаимодействии с ними. При всем своем своеобразии деятельность человеческого индивида представляет собой систему, включенную в систему отношений общества. Деятельность каждого отдельного человека зависит при этом от его места в обществе, от условий, выпадающих на его долю, от того, как она складывается в неповторимых индивидуальных обстоятельствах. Все это в полной мере относится и к такому понятию как спортивная команда [9, 20].

По-прежнему одной из основных практических проблем психологии спорта тренеры и руководители команд называют психологическую подготовку, являющейся неотъемлемой частью всей системы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Можно смело сказать, что спортивные психологи много сделали для научного обоснования средств и методов эффективной подготовки людей, действующих в экстремальных условиях. Больше того, в таких областях психологии, как инженерная, космическая, психология труда и ряде других используются многие идеи, впервые возникшие в стенах спортивно-психологических лабораторий [22].

Все специалисты, работающие в области физического воспитания и спортивной тренировки, нуждаются в психологических знаниях. Они нужны также тем, кто посвятил себя благородному делу адаптивной физической культуры, кто занимается проблемами спортивного менеджмента, кто внедряет массовую физическую культуру.

Спортивная команда – это спортивная группа. Спортивной группе присуще все те социально-психологические закономерности, характерные для малых групп. Само слово «группа» свое происхождение ведет от итальянского слова «gruppo», обозначавшего несколько скомпонованных фигур в сюжете живописного или скульптурного произведения. В отличие от больших групп, например, жителей одного города, где не все

знакомы друг с другом, в малых группах, таких, как спортивная команда, все друг друга знают достаточно хорошо [23].

Именно в малых группах под воздействием различных социально-психологических процессов происходит формирование личности человека. В составе группы люди думают, чувствуют и ведут себя, находясь под вольным или невольным влиянием присутствия других людей. У индивидов, действующих в составе группы, даже психические процессы протекают по-иному. По данным различных исследований у них снижаются параметры таких, в частности, качеств, как чувствительность, объем и концентрация внимания. Вместе с тем повышаются сила мышечного напряжения, продуктивность внимания. Таким образом, ситуация группового контакта может существенно влиять на результативность деятельности человека. Этот социально-психологический феномен называется феноменом социального влияния.

Возникновение и особенности малых спортивных групп.

В любом виде совместной деятельности люди объединяются в малые социальные группы и достигают успеха на основе взаимопонимания и согласованности усилий. Спортивная деятельность тому подтверждение. Любая спортивная команда в каждом конкретном виде спорта представляет собой вид «малой» социальной группы, устройство взаимоотношений в которой соответствует известным социально-психологическим схемам и педагогическому плану [4, 5]

К малым группам относятся спортивные группы, в которых объединяются люди, занимающиеся физической культурой и спортом.

Разновидностью спортивной группы является спортивная команда, объединяющая физкультурников или спортсменов-разрядников. Спортивная команда несет в себе все свойства малой группы. В ней возникают разнообразные социально-психологические явления, носителями которых может быть только команда, а не отдельный спортсмен (например, групповое настроение, коллективные волевые усилия, групповое мышление, нормы, суждения и др.). Спортивная команда, как правило, является формальным объединением, однако ей присущи и некоторые признаки неформального объединения: общие интересы и стремления, деятельность, осуществляемая на добровольных

началах (за исключением обязательных занятий по физической культуре в школе или другом образовательном учреждении).

Спортивная группа – это одна из разновидностей малых групп. В состав такой группы входят не менее двух и не более 25 человек, объединенных общими целями спортивной деятельности, выполняемой под контролем тренера, инструктора, судьи.

Эта деятельность характеризуется как индивидуальными, так и совместными физическими усилиями, направленными на достижение высоких личных и командных результатов, которые регламентированы временем, полом, возрастом, правилами и нормами [9, 11].

Спортивная группа является сложным в социальном отношении структурным образованием, состоящим из ряда подструктур: ранговой, ролевой, общения, взаимодействия, соподчинения, межличностных отношений по вертикали (тренер – спортсмен) и по горизонтали (спортсмен – спортсмен), сплоченности и согласования. Следует помнить о том, что существуют взаимопроникновения и взаимоотношения между этими подструктурами. Таким образом, структуру спортивной группы можно представить как сеть относительно упорядоченных и оптимально взаимосвязанных подструктур, каждая из которых, в соответствии с общими законами существования малых групп, делится на формальную и неформальную структуры [20].

Формальная структура создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря приказам, распоряжениям, указаниям вышестоящих организаций и требованиям тренера, взаимоотношениям спортсменов.

Неформальная структура создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря определенной «степени свободы» развития связей в группе, основанных на симпатии, взаимном предпочтении, общих интересах и потребностях. Это нерегламентированные, спонтанно возникающие нормы поведения и действия.

Главной особенностью формальной структуры является то, что она способствует объединению индивидов в группу, регулирует частоту контактов, плотность и качественную их сущность. В этом проявляется сдерживающая функция формальной структуры по отношению к неформальной. Нарушение сдерживающей функции характеризуется снижением дисциплинированности,

ответственности за свои действия, ухудшением поведения, нарушением субординации. Группа перестает отвечать тем задачам, ради решения которых она была создана. Таким образом, преобладание неформальной структуры деятельности над формальной следует считать недопустимым.

Два типа структур – формальная и неформальная – всегда сосуществуют, образуя единую структурную систему. При этом соотношение структур должно быть оптимальным. Соответствие формальных и неформальных структур способствует эффективной деятельности группы.

Помимо соответствия двух структур существуют еще и такие факторы, как совместимость, идентичность мышления, мотивация, система ценностей, уровень мастерства, чувство долга, чувство ответственности.

Признаки спортивных групп

Социально-психологические основные признаки «малой группы» – это непосредственный сенсорный межличностный контакт и согласованность двигательных действий участников группы в общении друг с другом (с помощью зрения, слуха, осязания, обоняния, движений).

Спортивной группе свойственны некоторые признаки, которыми характеризуются малые группы:

- 1) автономия группы, ее некоторая обособленность от других групп;
- 2) сплоченность, наличие чувства «мы»;
- 3) контроль за поведением членов группы;
- 4) положение и роль (группа отводит каждому своему члену определенную роль согласно занимаемому им в группе положению);
- 5) иерархия членов группы;
- 6) конформизм (приспособляемость и готовность разделить существующие в группе нормы, обязанности, порядок);
- 7) добровольность входа и выхода из группы;
- 8) стремление сохранить оптимальный объем группы;
- 9) интимность (члены группы в достаточной степени знают личные и интимные стороны жизни каждого);
- 10) стабильность;
- 11) референтность, привлекательность членов группы для каждого входящего в нее, стремление действовать так, как это принято среди тех, кто привлекателен;

12) психологический климат группы, в котором чувства и желания индивида получают свое удовлетворение или неудовлетворение.

Помимо этого, спортивной группе присущи некоторые особые признаки:

- 1) направленность на достижение высоких личных и командных результатов;
- 2) специфичность ролевых действий;
- 3) относительно одинаковый возрастной и квалификационный уровень членов;
- 4) половая идентичность (за исключением некоторых видов спорта);
- 5) специфичность мотивов вступления в группу и присутствия в ней;
- 6) спонтанность организации.

Средством общения в малых группах является живая разговорная речь на понятном для членов группы языке. Спортсмены, не знающие языка друг друга, испытывают затруднения в образовании малых групп. Однако, если посадить в лодку-двойку спортсменов-ребцов из разных стран, они хорошо поймут друг друга без слов и смогут объединить усилия в одной команде [26].

Таким образом, в спортивной команде главным является обученность двигательному взаимодействию при непосредственном межличностном контакте членов команды друг с другом на тренировках и соревнованиях.

В результате совместной спортивной деятельности происходит дифференциация ролей и функций между членами команды и формирование определенной устойчивости систем деловых отношений между спортсменами, выполняющими различные функции.

Таким образом, получается, что на поле много игроков, но нет сплоченной команды, нет командной игры. В спортивной команде, для правильного взаимодействия, существуют правила, которые регламентируют процессы взаимодействия спортсменов, т.е. определенные документы определяют формальную (официальную) структуру спортивной команды.

Среди социально-психологических проблем особое место занимает проблема оптимизации взаимодействий (интеракции)

спортсменов в команде. В психологической практике известно много примеров того, как эффективность деятельности спортсмена в команде снижается только потому, что его «ролевые ожидания» не совпали с его истинными возможностями, а, например, лидерские позиции в одной команде вошли в противоречие с социальными позициями, которые сложились в новой команде. Учитывая, что личности взаимодействуют в общении через их социальные роли, целесообразно рассматривать каждый акт общения как социально моделируемую игру. Цепь таких игровых моделей и образует целостность общения как системного процесса [16].

Каждый спортсмен в команде имеет определенный ранг, соответствующий его статусному положению: чем выше ранг спортсмена, тем большей властью и авторитетом он пользуется внутри команды. Бывает, что высокой властью и авторитетом пользуется далеко не самый сильный спортсмен в команде. Однако чем и отличается спорт, что в нем авторитет завоевывается непосредственно на футбольном поле, баскетбольной или хоккейной площадке. Следовательно, вертикальная организация может рассматриваться как ранговая зависимость между спортсменами в неформальной иерархии команды [1, 13].

Для выстраивания эффективной системы управления спортивной командой тренер, несомненно, должен владеть информацией о социально-психологическом климате в команде. Спортивная деятельность имеет все признаки и содержательные характеристики общения между людьми, построенного на двигательном, психомоторном и идеомоторном базисе социальной жизни.

В командных видах спорта, например в спортивных играх, психологические закономерности общения, взаимоотношений и психологической атмосферы в командах, взаимопонимания между спортсменами, командой и тренером являются определяющим фактором сплоченности команд, а, следовательно, и фактором спортивного успеха. Социально-психологические исследования в спорте ставят целью изучение влияния различных форм и видов общения и взаимоотношений участников различных спортивных групп, команд, клубов, спортивных организаций на соревновательную успешность спортсменов.

Перед спортивной группой как формальной организацией с момента ее возникновения стоят конкретные и четкие задачи, на

выполнение которых нацелены как тренер, так и весь коллектив. Деятельность по выполнению поставленных задач заставляет тренера и рядовых членов команды взаимодействовать, кооперировать свои усилия, искать и устанавливать личные, деловые (формальные) контакты, которые являются первым и основным условием возникновения формальных (деловых) отношений. В ходе этого процесса (общения) устанавливаются, сохраняются и изменяются отношения между участниками совместной деятельности.

В процессе формализованных совместных действий благодаря личным контактам и общению делового характера постепенно возникают контакты и связи, окрашенные эмоциями, симпатиями, взаимным интересом друг к другу, т. е. возникают неформальные отношения.

Возникновение и формирование межличностных отношений в спортивных коллективах происходят в соответствии с общими закономерностями формальных организаций и проходят сложный, но всегда однонаправленный путь, который можно разбить на несколько этапов:

- возникновение потребности и ее осознание;
- превращение потребности в стойкий интерес к той или иной деятельности, способной удовлетворить возникшую потребность;
- сравнение и оценка своих возможностей, способностей с требованиями той деятельности, в которой надлежит принять участие для удовлетворения потребностей;
- формирование мотива поведения, направленного на поиск деятельности, способной удовлетворить возникшую потребность;
- установление контактов и связей с тренером и спортсменами в процессе деятельности; возникновение формальных, взаимоотношений, способствующих удовлетворению потребности;
- возникновение симпатий, предпочтений, дружбы, общих интересов и увлечений на основе формальных взаимоотношений; формирование неформальных отношений [30].

В спортивных командах, развиваются и формируются различные формы и виды межличностных взаимоотношений и взаимовлияний как по вертикали (системы: «тренер-спортсмен», «тренер-команда»), так и по горизонтали (системы: «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-команда») [8, 11, 14]

Изучение закономерностей функционирования и влияния этих систем взаимоотношений на реальное поведение и рост спортивных достижений участников команд является сложным делом, требующим кропотливого и хорошо обоснованного научного подхода, что и выражает настоящее диссертационное исследование. Установление правильных взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен» – дело исключительно сложное и тонкое, граничащее с искусством, где многое зависит от личных качеств как самого тренера, так и его учеников. Кроме этого, взаимоотношения подвержены влиянию объективных факторов (возраст, пол, уровень спортивного мастерства, время занятий у данного тренера) и субъективных (уровень культурного и интеллектуального развития тренера и спортсменов, стиль руководства, психологическая совместимость и идентичность системы ценностей и мировоззрения и т.д.) [18].

Развитие общества, коллектива, личности невозможно без борьбы противоположных идей и позиций, столкновения различных точек зрения и мнений, преодоления противоречий и разногласий, застоя и косности.

Конфликты во взаимоотношениях людей в спорте не только неизбежны, но и нередко необходимы для совершенствования этих взаимоотношений по правилам соревнований. Однако тренеры часто жалуются на скрытые конфликтные взаимоотношения членов одной команды, что снижает ее сплоченность и может привести к досадному проигрышу в соревнованиях с более слабой, но более дружной командой.

1.5. Факторы, обуславливающие эффективность общения тренера со спортсменами

Наблюдая за поведением своих воспитанников на тренировке, соревнованиях, в быту тренер должен:

- составить чёткое представление, как правильно воспитывать своих учеников и исправлять возможные ошибки;
- обладать личными качествами: организованности, честности, принципиальности, тактичности, чуткости;
- обладать авторитетом, быть преданным своему делу, требовательным. Просьбы и указания тренера должны выполняться

беспрекословно. Метод убеждения должен сочетаться с методом принуждения и методом поощрения;

- обязан следить за учёбой своих воспитанников, проводить собрания с родителями, поощрять правильное выполнение действий, а не просто результат; исправляя ошибки, применять метод «психологического бутерброда» (в середине –корректирующая информация, вверху – положительное подбадривающее замечание, внизу – положительное замечание, это то что делает спортсмен неправильно).

- управлять командой и межличностными отношениями в ней. Должны быть единые требования для всей команды.

В поведении тренера на соревнованиях необходима обоснованная установка на игру, разумное руководство игрой, спокойные и уверенные замечания в перерыве – все это положительно влияет на учеников во время соревнований. Тренеру необходима высокая спортивная культура и опыт, профессионализм и интуиция, умение сдерживать свои эмоции, не поддаваться панике, не быть назойливым в замечаниях, стараясь рассеять внимание, лишить игроков самостоятельность и инициативы.

Управление командой в игре, изменение тактических действий по ходу игры – одно из важнейших слагаемых психологической подготовки.

В становлении личности спортсмена особенно велика роль коллектива. Формирование здорового коллектива – первейшая задача тренера, в котором интересы каждого ученика совпадают с общими интересами. Создание прочного коллектива требует от тренера решительных мер и тактики. Например: он может сводить спортсменов по принципу «взаимокомпенсации» психических качеств, робких с решительными, замкнутых с общительными. Сводить совершенно несовместимые характеры не следует.

Для налаживания отношений в команде можно применить прямые и косвенные воздействия, формы которых могут быть различны:

1. Индивидуальные беседы.
2. Воздействия всей команды на игрока.
3. Воздействия тренера на всю команду в целом или на её часть.

По времени общения тренера со спортсменами уступает только общению спортсменов с членами семьи (а иногда и превосходит).

Именно через него происходят обучение, передача знаний, воспитание учеников. Поэтому процессу общения тренер должен уделять большое внимание.

Особое значение имеет общение тренера с командой в игровых видах спорта. Оно должно быть непрерывным, обращаться нужно, по возможности, к каждому игроку. Общение тренера с командой протекает в форме подсказок в ходе игры, указаний при заменах игроков, разъяснений и убеждений во время тайм-аутов. Однако при этом важно правильно выбрать момент для той или иной формы своего вмешательства.

Если тренер видит, что в процессе игры спортсмены не побуждают, не поддерживают друг друга, необходимо указать на этот недостаток и попытаться устранить его в процессе тренировочных занятий. При этом особая роль должна отводиться лидерам команды.

Эффективность общения определяется многими факторами: одни из них управляемы и поэтому могут специально организовываться для того, чтобы цель общения была достигнута с наибольшей вероятностью; другие неуправляемы, по крайней мере, в момент общения, и поэтому должны лишь учитываться тренером при построении стратегии и тактики общения [23].

Внешние факторы общения

К внешним факторам общения относятся: ситуация, в которой проходит общение, обстановка общения, личность спортсмена и социально-психологические особенности спортивного коллектива, отношение учеников к тренеру. Ситуация общения во многом определяет и характер, и эффективность общения. Одно дело общаться в спокойной ситуации, другое дело – в напряженной соревновательной или конфликтной ситуации. В последнем случае меньше возможностей реализовать цель общения, так как тренер сталкивается с внутренним сопротивлением спортсменов.

В конфликтной ситуации усиливается роль психологических установок, предвзятости мнений, логические доводы воспринимаются плохо. С другой стороны, в напряженной ситуации, вызванной отсутствием информации для достижения значимой цели, общение тренера со спортсменками может быть облегчено, поскольку последние ждут помощи извне, чтобы выйти из тупика.

Эффективность общения во многом зависит от того, в какой обстановке оно проходит. При этом в зависимости от целей общения

тренера со спортсменами обстановка должна меняться. Разговор по душам предполагает некоторую интимность обстановки. Для проведения деловых совещаний, обсуждения проведения ученика и т.д. необходима строго официальная обстановка.

Особенности спортивной команды тоже влияют на эффективность общения. Если команда является зрелой в социальном отношении, то внушающие воздействия тренера оказываются более эффективными [21].

Эффективность общения тренера со спортсменами зависит от личностных качеств последних, важнейшими из которых являются: социальный статус в спортивной команде, психологические установки спортсменов, их возрастные и половые характеристики, моральный облик (убеждения, мировоззрение, идеалы, мотивы занятий спортом), уровень интеллектуального развития, интересы, склонности, степень внушаемости, коммуникабельность (то есть легкость установления контактов с другими людьми). Рассмотрим наиболее важные из них.

Социальный статус спортсменов по отношению к тренеру ниже, что придает процессу их общения субординационную окраску. Тренер обладает правом не только убеждения, но и приказа, распоряжения, принуждения. Однако это не может служить основанием для проявления им высокомерия. Общение свысока создает психологический барьер между тренером и спортсменами.

Особое значение имеет учет социального статуса спортсменов в спортивном коллективе. Лидер будет реагировать на педагогические воздействия тренера иначе, чем новичок команды или спортсмен, занимающий низкое положение в коллективе. Лидеры могут оказывать большое противодействие воспитательным мерам, если их позиция расходится с позицией тренера.

Возрастные особенности спортсменов часто затрудняют общение, поскольку ребенок убежден, что его все равно не поймут. Для более успешного общения тренера со спортсменами необходима некоторая трансформация его позиции в сторону позиции спортсмена. Иногда удается преодолеть психологический барьер, рассказав о своем собственном поведении в аналогичных ситуациях и дав оценку своих поступков с позиции спортсменки и с позиции взрослого [8].

Подростковый возраст характеризуется чередованием периодов «закрытости» и «открытости» в общении. «Закрытость»

отмечается в 13-и и в 15-летнем возрасте (хотя бывают сдвиги во времени наступления этого периода), а «открытость» – в 14-ти и 15-летнем. «Закрытость» проявляется в стремлении подростка оградить свой внутренний мир, защитить от постороннего давления еще не сложившиеся представления о себе, образ своего «я». В этот период даже нейтральные вопросы могут вызвать у подростков неадекватную реакцию.

В периоды «открытости» подросток, наоборот, нуждается в беседе о себе, о своих проблемах, переживаниях, о происходящих в нем переменах. Причем если эту потребность младших подростков могут удовлетворить и сверстники, и взрослые, то старшие подростки остро нуждаются в общении именно со взрослыми (правда, только с теми, кому они доверяют), так как перед ними стоит задача жизненного самоопределения, выбора профессии, пути дальнейшего образования. Здесь тренер, пользующийся авторитетом у спортсменов, может оказать им немалую помощь.

Гендерные особенности спортсменов тоже влияют на эффективность общения. Девочки более коммуникабельны, более чутки к состоянию собеседника и отношению к ним, более доверчивы к хорошим словам. Логика их рассуждений более скрыта из-за склонности опускать очевидные для них (но не очевидные для мальчиков и мужчин-тренеров) связи и предпосылки.

Прямолинейная излишне рациональная логика рассуждений мужчин-тренеров им не импонирует, поэтому лица женского пола легче контактируют друг с другом и нередко обижаются на мужчин-тренеров за их грубоватость, прямолинейность, непонятливость. Вследствие этого разговор по душам с девочками лучше получится у женщины-тренера. Тренеру-мужчине следует иметь в виду, что при разговоре с девочками должны незримо присутствовать элементы рыцарского отношения к женщине. В то же время лица женского пола предпочитают, чтобы при занятиях спортом ими руководил мужчина, и часто принимают авторитарный стиль руководства как должный [17].

Психологические установки, как тренеров, так и спортсменов играют большую роль в общении. Они могут служить серьезным препятствием для установления контакта. Предубежденность спортсменов против тренера, не обладающего в их глазах авторитетом, может быть временной (из-за первого неблагоприятного впечатления о нем, из-за усталости) и устойчивой,

вызываемой всей системой взглядов и установок спортсменов (например, на тактику игры команды, на систему тренировочного процесса). В первом случае от тренера требуется мягкость, во втором – твердость позиции.

Иногда полезно временно скрыть цель беседы и начать разговор издали (например, выявить общность интересов, увлечений), а затем, преодолев ситуативную предубежденность, начать разговор в соответствии с целью общения.

Устойчивые психологические характеристики спортсменов, такие как свойства темперамента и характера, эмоциональная возбудимость, общительность или замкнутость, также влияют на эффективность общения. Высокая эмоциональная возбудимость или недостаточная развитость некоторых волевых качеств у юных спортсменов могут препятствовать общению с ними тренера. Если спортсмен обладает нерешительностью, высокой эмоциональной возбудимостью, тренер должен, прежде всего, подумать о том, как в общении с ним воздействовать на его волю, как предупредить эмоциональные вспышки, чтобы сохранить содержание беседы. Если же спортсмен с твердым характером, эмоционально сдержан, то на первый план тренер должен поставить содержание беседы, а эмоциональные тонкости можно заранее не учитывать [13, 20].

Общительные спортсмены в отличие от замкнутых стремятся к межличностным контактам, соперничают друг с другом и ждут от них таких же эмоциональных проявлений. Легкость и трудность оказания влияния на спортсменов зависит от конформности последних. Конформность – это свойство человека легко менять свою точку зрения, установку на что-то под влиянием группового мнения. Легкая смена своей точки зрения характеризует высокую конформность, что облегчает возникновение психологического контакта при общении. Когда же, несмотря на групповое давление или давление авторитета, человек остается при своем мнении, говорят о его низкой конформности, и это часто затрудняет общение. От конформности следует отличать конформизм, когда ученик лишь на словах разделяет мнение тренера или команды, а на самом деле остается при своем мнении и руководствуется им в поступках. По существу, человек ведет двойную игру, призывая на словах нормы поведения и жизни данного коллектива лишь для того, чтобы его не ругали.

Эффективность общения тренера со спортсменами во многом зависит от поведения самого тренера, от его манеры держаться. Важен внешний вид тренера. Он должен быть аккуратно одет, причесан. Он не должен показывать, что чем-то расстроен, озабочен, наоборот, нужно демонстрировать сосредоточенность, уверенность, целеустремленность.

Очень важно говорить с воодушевлением. Заинтересованность тренера передается спортсменам, заставляет их серьезней относиться к услышанному. И наоборот, равнодушный или назидательный тон, речевые штампы, затасканные фразы вызывают безразличие спортсменов к словам тренера. Не способствует общению и декларирование общеизвестных истин.

Команды должны произноситься твердо, с волевым нажимом в голосе. Причем предварительная команда произносится отчетливо, громко, протяжно, а исполнительная – резко, отрывисто. Если команда отдавалась безразличным тоном, она выполняется спортсменами вяло, небрежно. Нельзя исправлять ошибки и делать замечания мимоходом и бесстрастным тоном.

Молодым спортсменам импонирует поза тренера, при которой туловище прямое, плечи разведены, живот подтянут, руки свободно опущены вниз. Позу, при которой туловище отклонено назад, подбородок приподнят, руки сложены на груди, ноги расставлены, они будут оценивать как самоуверенную, надменную, неуважительную по отношению к ним.

Спортсменам не нравится, когда тренер держит руки в карманах, сжимает их в кулаки, приподнимает плечи, сжимает челюсти. Это не способствует установлению контакта, взаимному доверию.

Половые особенности тренеров.

Тренеры-мужчины чаще используют лично-групповое общение, а тренеры-женщины – межличностное общение. Первые чаще применяют неречевые средства общения, вторые – речевые. Воспитательные обращения также используются чаще женщинами.

Эффективность общения во многом зависит от самого тренера, от того, как он себя держит со спортсменами, поэтому немаловажным фактором успешного управления командой является психологический такт. Психологический такт – это качество, присущее тренеру-мастеру, тренеру-интеллекту. К.Д. Ушинский писал, что так называемый педагогический такт, без которого

воспитатель, как бы ни изучил теорию педагогики, никогда не будет хорошим воспитателем-практиком, есть по существу не более, чем такт психологический.

Наличие у тренера психологического такта особенно важно при общении с юными спортсменами. Психологический такт базируется на многих качествах, называемых в обиходе душевными: доброжелательности, чуткости, отзывчивости, искренности. Тактичный тренер может быстро и безошибочно разобраться в возникшей ситуации, понять трудности общения для той или иной спортсменки, определить ее состояние и с учетом этого найти единственно правильное решение, подобрать подходящую форму воздействия, найти верные слова, интонацию, чтобы не поставить занимающуюся в неловкое положение.

Тактичный тренер будет терпеливо относиться к спортсмену, если его медлительность связана с особенностями темперамента, а не покрикивать на него, относиться с сочувствием к подростку, проявляющему неуклюжесть, Тактичный тренер не должен позволять себе «выворачивать наизнанку» душу спортсмена, чтобы докопаться до мотивов его поступков, отношения к занятиям спортом и жизни. Соблюдение психологического такта требует постоянного контроля над своими мыслями, действиями. Неумение контролировать поступки и слова может поставить окружающих в затруднительное положение, привести к конфликту.

Отличают тактичность от нетактичности следующие психологические особенности личности педагога:

- естественность и простота обращения без фамильярности;
- доверие без попустительства;
- серьезность тона без натянутости;
- ирония и юмор без насмешливости;
- требовательность без мелочной придирчивости, грубости;
- доброжелательность без заласкивания;
- деловой тон без раздражительности;
- своевременность воспитательного воздействия без поспешности;
- принципиальность и настойчивость без упрямства;
- внимательность и чуткость к учащимся без подчеркивания этого;
- отдача распоряжений без упрашивания;

- обучение без подчеркивания своего превосходства в знаниях и умениях;
- выслушивание без выражения безразличия.

Педагогический такт особенно необходим в тех случаях, когда тренер приступает к руководству уже сложившейся командой, имеющей свои традиции, взгляды на тактику игры, отношения с тренером и т.д.

Одним из слагаемых коммуникативного мастерства тренера является культура речи. Кто владеет культурой речи, тот при прочих равных условиях – уровне знаний и методическом мастерстве – достигает большего авторитета и больших успехов в учебно-воспитательной работе.

Культура речи – широкое и емкое многокомпонентное понятие, но прежде всего – это грамотность построения фраз. Твердое знание грамматических правил дает возможность правильно излагать свои мысли, придает речи стройный, осмысленный характер, что облегчает восприятие и понимание объяснений, замечаний, команд тренера.

Грамматически правильное построение речи обеспечивает ее содержательность, логическую последовательность, понятность. И напротив, небрежное, бездумное отношение к языку часто приводит к досадным двусмысленностям, к речевым казусам.

Второй составляющей культуры речи тренера являются простота и ясность изложения. Одну и ту же мысль можно выразить в доступной для понимания форме или наоборот, придать речи такой наукообразный вид, что занимающиеся не сумеют понять, что же от них требуется, что они должны усвоить. Умение рассказать просто о сложном, сделать доходчивым отвлеченное основывается на ясности мышления тренера, на образности и жизненности приводимых для пояснения примеров.

Третья составляющая – выразительность. Она достигается как подбором нужных слов и синтаксических конструкций, так и активным использованием основных компонентов выразительности устной речи – тона, динамики звучания голоса, темпа, пауз, ударения, интонации, дикции.

Итак, компонентами культуры речи тренера являются:

- 1) грамотность построения фраз;
- 2) простота и ясность изложения;
- 3) выразительность:

- интонация и тональность;
 - темп речи, паузы;
 - динамика звучания голоса;
 - словарное богатство;
 - образность речи;
 - дикция;
- 4) грамотное произношение слов из обыденной речи:
- правильное ударение в словах;
 - исключение диалектных слов;
- 5) правильное использование специальной терминологии:
- исключение режущих слух устойчивых выражений;
 - исключение лишних слов в командах;
 - исключение жаргонных и модных словечек;
- 6) немногословие;
- 7) речедвигательная координация.

Интонация и тональность воздействуют не только на сознание, но и на чувства спортсмена, поскольку придают эмоциональную окраску словам и фразам. Тональность речи может быть праздничной, торжественной, задушевной, радостной, гневной, грустной и т.п. В зависимости от ситуации тренер должен использовать все богатства тональности, а не произносить монологи бесстрастным, монотонным голосом. Тренер, владеющий при подаче команд интонацией и тональностью, может с помощью слова регулировать степень физических усилий (например, команда, подаваемая с выражением напряжения, вызовет и соответствующую реакцию спортсменов). Тон речи тренера должен быть спокойным, уверенным, властным. Однако для этого необходимо, чтобы сам тренер был спокойным, убежденным в правильности отдаваемых распоряжений, своих поступков, оценок действий и поступков спортсменов. Крайне нежелателен назидательный, менторский тон – он обычно отталкивает спортсменов от тренера; чем старше спортсмен, тем в большей степени у нее выражено стремление к самоутверждению, признанию.

Темп речи также определяет ее выразительность. При слишком быстрой речи спортсмену трудно сосредоточиться на том, что говорит тренер, успеть «переварить» всю информацию; очень медленная речь действует усыпляющее. При объяснении существенных деталей желательна неторопливая речь. Паузы при их правильном использовании позволяют лучше передать смысл

произнесенного слова и фразы (например, при слитном произнесении команды «Направо!» спортсмены могут даже не понять ее; пауза же – «Напра-во!» – способствует сосредоточению, создает состояние готовности, в результате чего команда выполняется четко и одновременно). Паузы, увеличивающиеся вместе с нарастанием усталости, регулируют темп выполнения упражнений. С помощью паузы можно увеличить интригующий смысл сказанного, сообщения о каком-то событии и т.п.

Еще одним фактором, определяющим выразительность речи тренера, является динамика звучания голоса, варьирование его силы. Словарное богатство способствует образности речи, а через нее – и выразительности. Умелое применение пословиц, поговорок, метафор делает речь тренера сочной, эмоциональной, поднимает настроение спортсменов. Конечно, пользоваться надо только теми речевыми средствами, которые доступны пониманию спортсменов данного возраста.

Образность речи играет существенную роль в доходчивости объяснений тренера. Дикция, то есть ясное и отчетливое произношение, облегчает понимание речи. Небрежность в произношении окончаний слов (их «проглатывание»), гнусавость – эти недостатки дикции могут снижать внимание спортсменов к тому, что говорит тренер.

Некоторые тренеры, так называемые «монотонщики», обладают характерными особенностями речи, «усыпляющими» занимающихся. Они редко используют изменение (повышение или понижение) тона, громкость речи у них невысокая, паузы затянуты, интонация речи, как и ее темп, меняется очень редко, они практически не используют логическое ударение. У половины из них отмечается теноровый тембр голоса при высокой частоте основного тона [39].

Четвертой составляющей культуры речи тренера является грамотное произношение слов из быденной речи. Некоторые тренеры допускают ошибки в ударении, например: «по два/, по три/» вместо «по/ два, по/три», «кило/метр» вместо «киломе/тр», «за/ голову» вместо «за го/лову», «поня/ли» вместо «по/няли» и т.д.

Другого рода ошибки встречаются у тренеров при применении слов и выражений, возникших под влиянием местных диалектов. Говорят, например, «слазь с гимнастической стенки» вместо «слезай», «ложи мяч» вместо «положи». Недопустимы для

употребления и глагольные формы «заберите» вместо «возьмите», «обождите» вместо «подождите».

Пятой составляющей культуры речи тренера является правильное использование специальной терминологии. Специальная терминология занимает в словарном запасе тренера большое место, облегчает общение и взаимопонимание. Знание спортсменами терминологии способствует более быстрому овладению ими физическими упражнениями, увеличивает плотность занятия. Часто, однако, тренеры неумело применяют спортивную терминологию: употребляют режущие слух фразеологические обороты, вставляют лишние слова, жаргонные и модные словечки.

Примерами употребления режущих слух устойчивых выражений могут служить: «выпрямить заднюю ногу», «выпрямить нижнюю руку», «выбросить ноги», «нагнуть туловище» (вместо «наклонить») и т.п.

Примерами использования лишних слов являются: «на месте стой» вместо «стой», «по порядку номеров рассчитайсь» вместо «по порядку рассчитайсь», «вперед шагом марш» вместо «шагом марш», «в обход по залу шагом марш» вместо «в обход шагом марш», «от середины направо и налево разомкнись» вместо «от середины разомкнись» и т.д.

Недопустимы в речи тренера, как бы он ни был раздражен, оскорбительные слова.

Шестой составляющей культуры речи тренера является немногословие. Некоторые тренеры, вместо того, чтобы четко назвать упражнение, подробнейшим образом описывают положение головы, туловища, плеч, кистей рук, забывая, что вначале нужно акцентировать внимание спортсменов лишь на главных элементах. Многословие проявляется и тогда, когда тренер, указывая на ошибки занимающейся, подвергает подробному анализу все допущенные ей отклонения от образца. Наконец, многословие выражается в частых повторениях.

Конечно, краткость не является самоцелью. Чрезмерно сжатый, почти телеграфный язык тоже не украшает речь, особенно когда вследствие сокращения слов команды и распоряжения тренера становятся двусмысленными.

Культура речи тренера связана с речедвигательной координацией, под которой понимают умение одновременно

показывать и объяснять упражнение, не нарушая при этом ни качества исполнения упражнения, ни плавности и выразительности речи. Это умение особенно слабо развито у тренеров с небольшим стажем работы.

Многолетние исследования психологов позволили выделить несколько характерных стилей общения тренера с командой. Один из них основывается на привязке стиля общения к стилю руководства: авторитарному стилю руководства соответствует авторитарный (императивный) стиль общения, демократическому стилю руководства – демократический стиль общения. При этом речь не идет об их отождествлении, так как стиль руководства характеризуется не только стилем общения, но и способом принятия решения (единоличным или коллегиальным), ориентацией на инициативность подчиненных или же на жесткую регламентацию их активности и т.д. Поэтому стиль общения относится к стилю руководства как часть к целому.

Авторитарный и демократический стили общения различаются по форме выражения воздействий, частоте использования тех или иных форм воздействия на спортсменов и широте общения.

Все эти формы передачи информации могут использоваться тренерами с различным стилем общения, однако, при этом частота их использования разная.

У тренеров демократического стиля в содержании обращений воспитательная информация, связанная с побуждением к самостоятельности и инициативности, к совместным обсуждениям вопросов и т.д., почти отсутствует; организационная же, отражающая четкость, порядок работы, выражена на среднем уровне. Из форм обращений преобладают неодобрения и замечания, часто выражаемые в ироничном и резком тоне.

Для тренеров демократического стиля управления характерно преобладание воспитательной информации, использование одобрений, приветливого тона обращений. Неодобрение они выражают очень редко. Обращения адресуются в основном сильным спортсменам.

Либеральный стиль руководства характеризуется большим объемом организационной информации, меньшим объемом учебной информации, частыми замечаниями, приветливым тоном обращений.

Тренеры-автократы уделяют больше внимания общению с администрацией и меньше – с родителями своих спортсменов. Тренеры демократического стиля уделяют равное внимание общению с руководством, родителями спортсменов, коллегами и учащимися, а тренеры-либералы мало общаются с занимающимися. На соревнованиях тренеры чаще, чем на тренировках, используют авторитарный стиль общения (требования, замечания, порицания, команды, указания).

Имеются и другие подходы к выделению стилей общения. В одном, условно обозначенном «А», преобладают организационные и дидактические цели, организующие и корректирующие действия, прямые обращения; в другом стиле («Б») преобладают дидактические цели, оценочные, контролирующие и стимулирующие действия и косвенные обращения. Стиль «А» характерен для педагогов с сильной и лабильной нервной системой, а стиль «Б» более соответствует педагогам с сильной и инертной системой.

Стили педагогического общения тренеров со спортсменами зависят и от психологических особенностей самих наставников. Для тренеров-экстравертов характерными приемами являются следующие: обращение к занимающимся дружески на «ты»; теплый тон общения, использование шуток, юмор; выражение уверенности в успехе спортсмена. Эти тренеры часто одобряют действия спортсменов, предупреждения и замечания делают в мягкой форме, в конфликтной ситуации ограничиваются мягкими упреками.

Для тренеров-интровертов более характерно обращение к спортсменам холодно, сдержанно, на «вы»; частое проявление раздраженного тона общения, гнева, с использованием нелестных для учащихся эпитетов, более частое использование порицаний, чем поощрений, высказываемых в жесткой форме. Следовательно, тренеры-интроверты более склонны к авторитарному стилю общения [20, 22, 26].

1.6. Регуляция психофизической напряжённости в процессе подготовки и участия команды в соревнованиях

В процессе подготовки и участия команды в соревнованиях следует учитывать состояние психической напряжённости каждого из её участников. Существует множество методов, которые можно

применить для изменения психического состояния спортсменов. Это релаксационная тренировка, основанная на методах снижения остаточных мышечных напряжений путём применения упражнений на расслабление, дыхательных упражнений и др. Наиболее эффективным методом регуляции психического напряжения спортсмена считаются: аутотренинг, гетеротренинг, контроль дыхания, ситуативное управление в условиях соревнований командой или отдельным спортсменом, секундирование [4, 27].

В основе аутогенной тренировки лежит развитие у человека способности к активному самовнушению. Один из вариантов самовнушения, разработанный специально для спортивной практики получил название психорегулирующей тренировки (ПРТ). Он состоит из двух частей: успокаивающей и мобилизующей.

Сеансы аутогенной тренировки проводятся индивидуально и группами не более 10-12 человек. Спортсмены должны закрыть глаза, стараясь как можно ярче представить то, о чём говорится. Формулы подбираются в зависимости от вида спорта и индивидуальных психологических способностей спортсмена. Аутогенная тренировка может применяться как в комбинации с другими приёмами регуляции (успокоение или мобилизация в зависимости от формы предстартового состояния), так и изолировано, ежедневно за 3-4 дня до начала соревнований. Пример: сеанс для расслабления.

- Лицо расслабляется.
- Лоб, глаза, щеки, зубы разжаты, мягкие, расслабленные губы.
- Лицо-маска.
- Руки расслабляются.
- Пальцы рук, кисти, предплечья, плечи.
- Мои руки полностью расслаблены.
- Ноги расслабляются.
- Пальцы ног, стопы, голени, бёдра.
- Мои ноги полностью расслаблены.
- Шея, затылок расслаблены.
- Совершенно спокойны, легко-легко лежит голова.
- Расслаблены грудь и живот.
- Всё моё тело полностью расслаблено.
- Полное расслабление вызывает ощущение тяжести.

- Правая рука тяжелеет, ещё тяжелей.
- Это максимально расслабляются мышцы руки.
- Моя правая рука, словно чулок, набитый дробью.
- Приятной, расслабленной тяжестью правая рука вдавливаются в опору.
- Чувствую, как тяжелеет моя левая рука.
- Ещё тяжелее.
- Мои руки тяжёлые-тяжёлые.
- От плеча до кончиков пальцев приятная тяжесть расслабленных рук.
- Это успокаивает меня.
- Я отдыхаю, глубоко и спокойно.

Для состояния с относительно низким уровнем психического напряжения комбинация может быть иной. Пример: сеанс для мобилизации

- Спокойная уверенность в себе.
- Я проделал огромную подготовительную работу.
- Я подошел к игре в прекрасной форме.
- Я готов спокойно и уверенно реализовать всё, что заложено.
- Это будет хорошая работа, я готов к ней.
- Я буду работать до предела.
- Я испытаю высокую радость достижения.
- У меня твердый, уверенный взгляд.
- Я уверен в своих силах
- На соперников смотрю с легким сожалением.
- А теперь пора в бой
- Никто не помешает мне достичь цели

Процесс овладения психорегулирующим самовоздействием можно осуществлять в несколько этапов:

1. Этап самообразования, когда спортсмен знакомится с сущностью саморегуляции и её методикой.
2. Этап гетеротренинга, когда педагог или психолог проводят занятия по овладению приёмами саморегуляции.
3. Этап аутотренинга, когда спортсмен самостоятельно упражняется в саморегуляции.

В управлении психическими состояниями, особенно предстартовыми, большое значение имеет контроль дыхания. Особенно меняется характер дыхания перед стартом. Для его саморегуляции можно предложить следующие специальные дыхательные упражнения:

1. Полное брюшное, диафрагмальное дыхание; вдох через нос. При расслабленных и опущенных плечах наполняются нижние отделы легких, живот при этом выпячивается. Затем последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Выдох выполняется в той же последовательности: втягивается живот, грудная клетка, опускаются плечи и ключицы.

2. Ритмическое дыхание; Удобнее всего темп и ритм задавать шагами неторопливой ходьбы. Например: производим полный вдох за 8 шагов, затем пауза в половину этого периода, т. е. в 4 шага, затем полный выдох за 8 шагов.

3. То же ритмическое дыхание, но дыхание совершается толчками через плотно сжатые губы. Широкая ритмическая экскурсия диафрагмы в этом варианте выполняет роль второго венозного сердца, массирует внутренние органы.

4. Вдох через нос, дыхательные упражнения под мысленный счёт: 1, 2 – вдох, 1, 2 – выдох; 1, 2, 3 – вдох; 1, 2, 3 – выдох; 1, 2, 3, 4 – вдох; 1, 2, 3, 4 – выдох.

5. Вдох через нос, 1, 2 – вдох, 1, 2, 3, 4 – выдох, 1, 2 – пауза и т. д.

6. Длинный вдох 1, 2, 3, 4 – вдох, 1, 2 – пауза 1, 2 – выдох и т. д.

Каждое дыхательное упражнение повторяется от 3 до 10 раз.

Осваивая эти упражнения нужно иметь в виду, что:

1) на начальных этапах положительный эффект будет незначительным.

2) это не просто дыхание, а специальные упражнения, которыми нельзя злоупотреблять (критерий полезности и достаточности – самочувствие).

Подводя итоги рассмотрения данной проблематике, следует заметить, что регуляция уровня психической напряжённости и эмоциональной устойчивости спортсменов это сложный и многогранный процесс, требующий вдумчивого подхода со стороны тренера-педагога, способного развить эффективные методы,

способы для совершенствования новых форм психологических воздействий [18].

1.7. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию

Основная задача психологической подготовки к конкретному соревнованию – создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению на соревновании, характеризующейся такими показателями как: трезвая уверенность в себе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам, способность управлять своими действиями, сбор информации о предполагаемых условиях соревнования, правильная формулировка соревновательной цели, программирование соревновательной деятельности (процесс мысленного проигрывания с использованием идеомоторной тренировки соревнований) [23].

Наиболее важным мероприятием для подготовки к соревнованиям является установка на игру. Проводится обычно за 2-3 часа до начала игры, продолжительность не более 30 минут, в содержание установки входит – значимость предстоящей встречи, характеристика соперника, тактический план на игру, состав команды, задачи отдельных игроков. Установка должна быть реальной – нереальные и сложные установки тренера могут привести к деморализации команды, потере доверия к тренеру. Иногда тренер дает мало информации о сопернике, боясь волновать своих подопечных. Некоторые, наоборот, на теоретических занятиях «проигрывают» все возможные варианты борьбы. И тот и другой вариант не оправдывает себя. Информация должна быть полной, но только по основным «узловым» моментам, как команды, так и отдельных игроков. Весь состав команды должен одновременно явиться к началу игры. Перед игрой смотреть соревнования других команд не рекомендуется. За 30 минут до начала команда должна организованно приступить к разминке. Правильно построенная разминка во многом способствует полноценной психологической готовности команды к игре. В перерыве необходимо обеспечить команде отдых, ее целесообразно вывести из зала. Тренер спокойно, не повышая голоса, дает указания на вторую половину игры.

Установки должны быть конкретными – каждому игроку 1-2 указания.

Все приведенные выше методы могут быть использованы и для коррекции уставшей психики и для повышения возможностей здоровой, что и требуется в спорте. Центральной задачей такого комплексного подхода должно быть формирование и совершенствование свойств личности, определяющих успех в спорте и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции состояния спортсмена. В процессе тренировок и соревнований спортсмен должен уметь хорошо контролировать свое состояние, оперативно восстанавливать работоспособность, регулировать уровень нервно-психической активности. В реальных условиях тренеры-преподаватели, как правило, не ориентируются на овладение приемами самоконтроля, не дают самостоятельных заданий по анализу и коррекции текущего состояния и поведения спортсмена, не знакомят их с современными достижениями психологии в области психорегуляции, которые необходимо внедрять в практику спорта, не проводят моделирование экстремальных ситуаций соревновательной деятельности, где приемы самоконтроля и саморегуляции могут быть апробированы и закреплены. Коррекция психического состояния спортсменов в предсоревновательном мезоцикле практически не находит свое отражение в практике работы тренерско-преподавательского состава, что подчеркивает актуальность данной проблемы, так как результат соревнований во многом зависит от правильного подбора средств и методов психологической подготовки спортсмена.

В тех случаях, когда психологическая подготовка спортсмена не осуществляется систематически, на заключительном этапе подготовки к соревнованиям рекомендуется проводить специальные мероприятия по коррекции психических состояний с целью укрепления его психологической защиты. Они проводятся, с применением методов, что и для систематической подготовки, но в более сжатые сроки и в меньшем объеме. Необходим учет индивидуальных особенностей игрока при проведении психологической настройки на игру, в связи с типологическими особенностями его темперамента.

В зависимости от его состояния необходимо использовать такой метод, как ситуативное управление, который предполагает оказание помощи в случае пробелов психологической готовности у

спортсменов к соревнованиям. Ситуативное управление реализуется в ходе педагогически и психологически грамотного общения со спортсменом в день соревнований, а главное, непосредственно перед выступлением. Кроме того, ситуативное управление требует и специальной организации в связи со снижением объёма тренировочной нагрузки и возрастанием предсоревновательного психологического напряжения. Именно в этот период важнейшее значение приобретает переключение как направленный приём управления состоянием и поведением спортсменов путём организации их свободного времени.

Эта часть работы требует дополнительных усилий, но целесообразность их очевидна. Это могут быть и поездки за город, рыбная ловля, кино, концерты, театры, музеи, книги, музыка, оптимальная организация разездов. Непосредственно перед игрой управление состоянием и поведением спортсменов должно быть также специально организовано. Центральными фигурами в этом процессе являются тренер и психолог, а организованной формой – секундирование.

При проведении мероприятий по управлению предсоревновательным состоянием спортсмена можно применить метод «секундирование». Современная практика предсоревновательной психологической подготовки позволяет применять данную методику, что расширяет диапазон понятия «секундирование» [4].

Чаще всего сеанс начинается после разминки или массажа, примерно за 15 минут до старта, и продолжается до выхода спортсмена к месту соревнований. Конечно, содержание секундирования определяется конкретными условиями соревнований, индивидуально-психологическими особенностями спортсмена и конкретными выражениями его предстартового состояния. Но при всем многообразии сеансов секундирования наиболее оправдали себя следующие методические приемы и мероприятия:

Показанием для проведения сеанса секундирования чаще всего служит чрезмерно высокий уровень предсоревновательного эмоционального возбуждения. Поэтому наряду с воздействиями, направленными на снижение психического напряжения, специальной задачей на первом этапе секундирования является снижение общей психической активности. Для этого проводится

сеанс релаксации, желательно в отдельном помещении, в условиях соревнований, чаще всего в массажной, в углу зала и т. д. Чтобы сгладить неблагоприятное воздействие соревновательной обстановки, включается магнитофонная запись шума горного ручья, дождя и пр.

Спортсмен лежит на спине, руки вытянуты вдоль туловища, психолог или тренер начинает сеанс с разглаживания складок лба, со словами: «Расслабляются мышцы лба, разглаживаются складки, мышцы глаз расслаблены, взгляд устремлен далеко, лицо полностью расслаблено, легко лежит голова, сбрасывается ненужное напряжение».

На втором этапе, после проведения сеанса релаксации до старта еще остается 10-12 минут, спортсмену предлагается ранее избранный им вариант сюжетного представления, напоминание идет примерно в следующей форме: «Представь себе ситуацию, в которой тебе хорошо, уютно и спокойно, вокруг тебя люди, с которыми тебе приятно общаться, тебя здесь нет, ты там, в приятной, спокойной атмосфере. Воспроизведи те же приятные чувства, которые ты переживаешь в той ситуации, поставь себя в эту ситуацию, вживись в нее, не отвлекайся, побудь в этой обстановке минут 5».

На третьем этапе секундирования, на фоне сниженной психологической активности, примерно за 5-8 минут до старта, внушается спокойствие и уверенность в себе. Примерное содержание этих внушений следующее: «Спокойная уверенность, ты проделал огромную подготовительную работу, ты подошел к старту в прекрасной форме, теперь только остается спокойно и уверенно реализовать то, что в тебе заложено, это будет хорошая работа, ты готов к ней, работай до «предела» и ты испытаешь высокую радость достижения».

На четвертом этапе, вслед за внушением спокойной уверенности, следует напоминание о характере поведения при выходе на старт: «Разверни плечи, расслабь руки, твердый, уверенный взгляд, четко вспомни все, что тебе нужно сделать в последние минуты, на соперников смотри с легким сожалением, как бы они не старались, ты все равно у них выиграешь. Выходи с ожиданием красивой работы, которая доставит тебе огромную радость как самим процессом, так и благоприятным итогом» [5, 8].

К этому моменту психическая активность начинает повышаться, последующие внушения имеют целью подъем боевого

духа: « На старте ты будешь чувствовать мощный прилив сил и энергии, энергия будет переполнять тебя, ты будешь рваться в бой. По мнению Г.Д. Горбунова, на последнем этапе данного метода, в зависимости от состояния спортсмена и его пожеланий могут быть проведены специальные упражнения. Наиболее популярными из них являются:

1. «Поза орла» – ноги на ширине плеч, руки опущены, подбородок на грудь, выдох, на медленном вдохе спортсмен поднимается на носках, поднимает руки вперед, в стороны, вверх, пальцы растопыриваются, голова запрокидывается. На завершающим прогибе мышцы всего тела предельно напрягаются, затем следует резкий выдох с одновременным приседанием на корточки, и максимальным расслаблением всех мышц. Упражнение повторяется 2-3 раза, в зависимости от самочувствия спортсмена.

2. «Прыжок» – спортсмен садится, локти на колени, голова опущена, тренер или психолог говорит: «Сейчас я буду считать от одного, до двадцати, с нарастанием темпа до скороговорки и усилением интонации, с каждым счетом представляй зрительно и мышечно-двигательно, что ты совершаешь разбег для мощного прыжка, к счету 15 ты должен предельно собраться для совершения прыжка. При счете 20 реально мощно выпрыгиваешь вверх, одновременно представляя, что после прыжка ты совершаешь полет». Чаще всего упражнение выполняется 2 раза.

Сеанс секундирования проводится исключительно на добровольных началах. Но чаще всего он принимает решение проводить или не проводить сеанс непосредственно перед стартом, ориентируясь на свое состояние. Опытные спортсмены вносят иногда довольно существенные коррективы в содержание сеанса. Некоторые предпочитают только релаксацию и успокоение, другие наоборот, только мобилизацию, третьи просят заполнить почти все время сеанса внушениями «уверенности в себя», в своей готовности и высоких возможностях и т.д. Бывает, что спортсмен перед стартом не может до конца понять и сформулировать, чего он хотел бы и что ему может быть полезно. Хорошо зная спортсменов и имея опыт работы с ними, психолог может помочь им в этом выборе либо откорректировать их пожелания, применяя методы психологической подготовки (методы убеждения, поощрения, косвенного внушения, внушения) [4, 27].

ГЛАВА II. ПСИХОДИАГНОСТИКА В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

2.1. Применение психодиагностических методик в спортивных играх

Психодиагностика в спорте – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических качеств спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. «Диагностикос» – по-гречески обозначает способный распознавать [10].

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможности спортсменов вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора) или для подготовки к конкретному соревнованию.

Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определённых условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Психодиагностика осуществляется в процессе и с целью спортивного отбора, в тренировочном процессе и на соревнованиях. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсмена.

Надо отметить, что воздействие на спортсмена имеет место уже в ходе психодиагностики и это необходимо не только учитывать, но и использовать. Что сообщить спортсмену из полученных данных, когда и в какой форме – это уже планирование воздействия. Нельзя забывать, что неправильно или плохо организованная психодиагностика может оказывать негативное влияние на изучаемого. Нередко только выделение спортсмена из группы для какого-то тестирования может невольно вызывать ненужный ход мыслей и изменение его состояний. Тем более рекомендации должны базироваться на знаниях условий деятельности, общих

закономерностях проявления психики в этих условиях и индивидуально-психологических особенностях спортсменов.

Физическая культура и спорт развиваются не изолированно, а в системе общественных связей и отношений. Поэтому, многие процессы и явления, происходящие в физкультурном и спортивном движении, имеют глубокий социальный смысл, и понять их можно только в единстве с интересами и потребностями общества. С другой стороны, некоторые закономерности, выявленные в спорте, могут быть перенесены на другие стороны деятельности человека. Например, такие свойства человека, как быстрота реакции, выносливость, внимание и др., выявляемые в спорте, являются непреложным условием профессиональной адаптации в ряде профессий – оператора, диспетчера, летчика и т. д. С этой точки зрения и учитель физической культуры, и тренер детско-юношеской спортивной школы, и другие практические работники в области физической культуры и спорта, наблюдающие и изучающие своих учеников, должны сочетать профессиональные интересы и потребность общества и помогать своим ученикам определить перспективную область применения сил, в которой наиболее полно могут раскрыться их способности [24].

В спорте различают три основных направления применения психодиагностических методик.

1. Выяснение того, каким видом спорта целесообразно заниматься новичку.

2. Формирование спортивного коллектива, выступающего на соревнованиях как единое целое (спортивная селекция).

3. Отбор спортсменов с одинаково высоким уровнем квалификации (комплектование команды) для включения их, например, в сборную.

Проблема отбора связана с решением четырех задач:

1. Определение модельных характеристик – своего рода спортограмма вида спорта со своими требованиями к психологической структуре личности и психологическим качествам спортсмена.

2. Прогнозирование – одна из самых актуальных проблем в спорте, теснейшим образом связанная с психологическим отбором.

3. Повышение эффективности отбора, что непосредственно связано с методиками психодиагностики в спорте: чем адекватнее

требования спортограммы содержание той или иной методики, тем выше эффективность.

4. Улучшение организации отбора (обычно отбор и спортивная ориентация проводятся в течение ряда лет на нескольких этапах, так как необходимо выяснить по крайней мере две характеристики индивида: во-первых, успешность его продвижения в учебном процессе и, во-вторых, эффективность его действий в дальнейшем реальной обстановке со всеми возможными ситуациями, включая экстремальные условия).

Педагогу в своей практической деятельности приходится сталкиваться со всеми разновидностями отбора и решать все вышеназванные задачи. Если мысленно представить все временные этапы психологического отбора в спорте, то можно абсолютно четко совместить разновидности отбора с решением вышеназванных задач.

На первом этапе решение задач спортивной ориентации основывается на модельных характеристиках психологических особенностей спортсменов, составленных в соответствии с требованиями спортограммы групп видов спорта. На данном этапе определяются те способности юных спортсменов, которые предполагают успешность их спортивной деятельности в определенной группе видов спорта, например циклических, ациклических, спортивных единоборств, спортивных игр. Распределение детей по видам спорта на первом этапе нецелесообразно. Сложность психологического отбора на первом этапе заключается в том, чтобы правильно определить те или иные способности юного спортсмена к группе видов спорта. И в этом педагогу несомненную помощь окажут определенные психодиагностики.

На втором этапе решение задач спортивной селекции основывается на углубленных модельных характеристиках психологических особенностей спортсменов, составленных в соответствии с требованиями каждого вида спорта в отдельности. Допустим, на первом этапе мы определили, что мальчик по своим психологическим показателям – быстроте и точности сенсорных реакций, подвижности нервной системы, оперативному мышлению, распределению внимания и т. п. – подходит для занятий спортивными играми или спортивными единоборствами. На втором этапе мы должны отобрать этого мальчика уже конкретно для

определенного вида спортивных игр (футбола, баскетбола, гандбола, волейбола, тенниса и др.) или спортивных единоборств (бокса, борьбы, фехтования). Эта проблема более сложная, так как, помимо чисто специфических психологических особенностей спортсмена к занятиям тем или иным видом спорта, надо определить и уровень развития его волевых, эмоциональных, интеллектуальных и сенсорных качеств, определить его социально-личностные особенности. То есть, на данном этапе решается, по существу задача прогнозирования успешности выступления спортсмена в том или ином виде спорта [2].

На третьем этапе решение задач отбора наиболее надежных спортсменов в команду для выступления в ответственных соревнованиях основывается на индивидуальных прогнозных модельных психологических характеристиках того или иного спортсмена, реализуемых в экстремальных условиях соревнований. Третий этап является одним из основных, особенно при отборе спортсменов для участия в международных соревнованиях. Эффективность третьего этапа отбора является показателем психологической подготовленности, эрудиции и интуиции тренера-педагога, который на основе умелого подбора методик психодиагностики, внимательного изучения личности спортсменов в различных условиях жизни и спортивной деятельности, смог отобрать из многих претендентов в команду наиболее надежных.

Психологические качества – волевые, интеллектуальные, эмоциональные и сенсорные – более подвижные элементы психологии спортсмена. Поэтому психодиагностика данных качеств может осуществляться в более короткие сроки для решения задач всех трех этапов отбора. Главное, чтобы методики были стандартизованы и унифицированы применительно к тому или иному виду спорта, проводились в стандартных условиях. Только динамика исследований может дать положительные знания о психологии спортсмена и прогнозировать его поведение в экстремальных условиях соревнований.

Психические состояния – наиболее подвижный элемент психологии спортсмена. Умелая психодиагностика психического состояния спортсмена может многое сказать о степени его соревновательной надежности, внести коррективы в его предсоревновательную подготовку.

Важно знать, что ни одна самая лучшая методика не сможет дать всестороннюю психологическую характеристику личности спортсмена. Она вскрывает лишь малую часть, какую-то грань его психологических способностей, черт его личности, качеств, состояния. Поэтому только системный, комплексный подход к изучению личности спортсмена сможет привести педагога к объективной характеристике психологии спортсмена. Педагог должен научиться применять все методики, умело и грамотно их интерпретировать с постоянной мыслью о том, что личность спортсмена, в особенности юного, это настолько сложное явление, что ошибки в ее оценке недопустимы. Он должен помнить также о том, что никакие качества, никакие способности не остаются неизменными. Они все время меняются. Приведем известные слова Гёте о том, что природа без конца создает новые формы и то, что существует теперь, никогда не существовало раньше, а то, что было, никогда не вернется. Эти слова педагогу важно помнить всегда: только под влиянием педагога, глубоко вооруженного психологическими знаниями, проблема психологического отбора в спорте может быть решена успешно. И предполагаемые методики психодиагностики в спорте окажут педагогу в этом самую непосредственную помощь.

Психодиагностические материалы могут оказать большую помощь педагогу в его учебной и воспитательной работе, организации тренировочных занятий и обеспечении индивидуального подхода в воспитании. В процессе обучения информации о развитии у наблюдаемого спортсмена памяти, мышления, внимания позволит определить оптимальные пути его умственного развития, обеспечить его лучшее усвоение учебного материала. В спортивной тренировке знание индивидуальных способностей спортсмена – это путь предубеждения перетренированности, путь для достижения высоких результатов. Наличие сведений о типологических чертах обучаемого, помогает выработать для него индивидуальный стиль деятельности. С другой стороны, учет, например, относительной слабости основных нервных процессов у воспитуемого дает основание воспитателю оптимизировать свои воздействия, не злоупотреблять жесткими мерами, так как это может лишь ухудшить дело и вызвать состояние общей заторможенности на основе охранительного торможения. Психодиагностическая информация может явиться также средством

обратной связи, характеризующим эффект воспитания и обучения, позволяющим внести своевременные коррективы [15,16].

Опираясь на психодиагностическую информацию и умело анализируя результаты, Я.А. Пономарев и А.М. Матюшкин показали, что в интеллекте необходимо изучать процесс организации достижения цели: планирование, прогнозирование, контроль, коррекции и пр., что предопределяет дальнейшие пути оптимизации педагогической оценки. В профориентации, в профотборе, в учебно-воспитательном процессе могут применяться одни и те же психодиагностические методики. Все зависит от цели их применения. Простейшая их классификация представлена в следующей таблице 1.

Таблица 1. Психодиагностические методики

Направленность, сфера исследования	Форма применения	Способ применения
Направленность, интересы	Наблюдение	Аналитические тесты
Личностные методики	Беседа	Аналитические тесты
Социометрия Психические процессы Творческие способности Общая осведомленность, профессиональные знания, умения	Опросники и анкеты Социометрические методики Бланковые тесты	Комплексные методики (моделирующие целостные компоненты профессиональной деятельности)
Психофизиологическая сфера, типологические особенности Координация и точность движений, соразмерность усилий, психомоторика Глазомер, пространственные признаки	Аппаратурные тесты Обследование на тренажерных устройствах Специальные контрольные физические упражнения Комплексные методики (включающие в	Пролонгированные методики психодиагностики (многократное тестирование после воздействия различных факторов, обучения, адаптации)

Эмоционально-волевая сфера, эмоциональная устойчивость Психические состояния	себя также физические, биохимические и другие измерения)	
---	--	--

По направленности на изучение индивидуальных особенностей, черт личности, состояний:

- методики изучения направленности, интересов (карта личности К.К. Платонова и др.);
- личностные методики, характеризующие структурные компоненты личности (карта личности К.К. Платонова, опросники, Айзенка и др.);
- социометрия (исследование личности спортсмена в системе общественных отношений);
- методики изучения особенностей мышления;
- методики для выявления патологических особенностей психики, характера;
- методики изучения творческих способностей (информация может быть получена из результатов тестирования по Роршаху и др.);
- общая осведомленность, профессиональные знания, навыки (большинство методик для исследования процессов мышления);
- методики для изучения психомоторных процессов, координации и точности движений (суппорты, координациометры, специальные физические упражнения);
- методики для изучения психических процессов: памяти, внимания, восприятия и др. (бланковые и аппаратурные тесты);
- психофизиологические методики (аппараты для исследования сенсомоторных реакций, психофизиологические и электро-физиологические методики);
- изучение глазомера, точности оценки пространственных признаков (бланковые и аппаратурные тесты);
- изучение эмоционально-волевой сферы, эмоциональной устойчивости (комплексные методики иногда с применением физиологических и биохимических измерений);
- оценка психических состояний (опросники Спилбергера-Ханина и др.).

По форме применения:

- наблюдение (в естественных условиях или моделировании сложных ситуаций, в процессе тестирования);
- беседа (индивидуальная и групповая);
- опросники и анкеты (открытые и закрытые);
- социометрические методики;
- применение бланковых тестов (индивидуальные и групповые);
- применение аппаратных тестов (индивидуальные и групповые);
- обследование на тренажерах и тренажерных устройствах;
- специальные контрольные физические упражнения (для исследования быстроты, внимания, оперативной памяти, координации и точности движений и пр.);
- комплексные методики (включающие двигательную деятельность, физиологические, электрофизиологические и другие измерения).

По способам применения:

- аналитические тесты (для оценки отдельных психических процессов, качеств, функциональных показателей);
- синтетические тесты (направленные на блоки свойств);
- комплексные методики (моделирующий важные компоненты деятельности);
- пролонгированные методики (многократное тестирование, в том числе после воздействия различных факторов, периодов обучения и тренировки, адаптации).

Психодиагностические методики направлены на изучение трех основных объектов психодиагностики: личности спортсмена, его спортивной деятельности и взаимодействия, без которого спорт, где главным содержательным элементом является соревнование, быть не может. В свою очередь, личность спортсмена диагностируется по трем главным аспектам: личностные процессы, состояния и свойства личности. Спортивная деятельность рассматривается со стороны обучения навыкам и умениям (учебная) как деятельность по повышению спортивного мастерства (тренировочная) и как соревновательная, являющаяся квинтэссенцией всех видов спортивной деятельности. Взаимодействие изучается, прежде всего, в межличностном плане. Имеющиеся методики направлены на изучение межличностных взаимодействий спортсмена и его тренера,

членов одного спортивного коллектива, а также рассматривается противоборство соперников в условиях соревнований [24].

2.2. Определение микроклимата команды (данные Carron, Widmeuer, Brawleu1985)

Анкета для оценки микроклимата используется для оценки командной сплочённости.

Анкета №1 для оценки микроклимата команды.

Напротив каждого утверждения необходимо поставить соответствующую цифру:

1 - никогда, 2 - иногда, 3 - обычно, 4 - всегда.

___ Я самостоятельно принимаю решения, которые влияют на то, как я играю.

___ Я полностью доверяю тренеру, уверен, что он никому не расскажет то, что я сказал ему конфиденциально.

___ Тренеры делают всё возможное, чтобы помочь каждому члену команды.

___ У меня достаточно времени, чтобы выполнить то, что мне задал тренер.

___ Я могу рассчитывать на помощь тренера, когда она мне потребуется.

Таблица 2. Анкета 2 для оценки климата группы

	Абсолютно не согласен-0	Полностью согласен-10
Притяжение к группе – подшкала задания		
Мне действительно нравится стиль игры этой команды	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
Притяжение к группе – социальная подшкала		
В этой команде несколько моих лучших друзей	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
Групповая интеграция – подшкала задания		
Мы все несём ответственность за слабое выступление нашей команды	1 2 3 4 5 6 7 8 9	
Групповая интеграция – социальная подшкала		
Наша команда хочет вместе отдохнуть после окончания сезона	1 2 3 4 5 6 7 8 9	

Результат определяют, суммируя баллы. Чем выше результат, тем сильнее проявление групповой сплочённости. Менее 15 баллов в анкете №1 и менее 20 баллов в анкете №2 – повод для психолого-педагогического вмешательства в учебно-тренировочный процесс команды [27].

2.3. Определение уровня тревожности спортсменов методом Спилбергера-Ханина.

С помощью теста Спилбергера-Ханина, который приводится ниже, можно определить уровень тревожности игроков спортивной команды, отражающий реакцию на кратковременную сиюминутную ситуацию, и уровень тревожности, отражающий привычное (долговременное) состояние (ЛТ). Показатели реактивной (ситуативной) тревожности (РТ) и личной тревожности (ЛТ) подсчитываются по формулам:

$РТ = E_1 - E_2 + 50$, где E_1 – сумма зачеркнутых на бланке цифр по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 17, 18; E_2 – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 16, 15, 19, 20);

$ЛТ = E_1 - E_2 + 35$, где E_1 – сумма зачеркнутых на бланке цифр по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; E_2 – сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Результаты считаются по следующей шкале:

0–30 баллов – низкая тревожность;

31–45 баллов – умеренная тревожность;

выше 45 баллов – высокая тревожность.

Значительные отклонения показателей тревожности от «зоны психологического комфорта» (31–45 баллов) требуют специального внимания. Высокая тревожность вызывает появление неприятного и затрудняющего деятельность состояния человека, в этом случае необходимо сменить акценты с боязни неудачи и неодобрения окружающих на содержание деятельности, ее смысл, процесс осуществления. Можно, например, спланировать деятельность по отдельным подзадачам, которые легче осуществить и тем самым уменьшить чувство тревоги за результат.

Низкая тревожность, наоборот, требует пробуждения активности личности, заинтересованности и чувства ответственности [6].

Таблица 3. Анкета по определению уровня тревожности спортсменов

№	Нет, это не так	Пожалуй это так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4

9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4
21. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22. Я обычно легко устаю	1	2	3	4
23. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25. Нередко я проигрываю от того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26. Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4

28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30. Я вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33. Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают меня	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

2.4. Исследование уровня психической надёжности спортсмена методом Мильмана

Психическая надёжность спортсмена определяется с помощью анкеты, разработанной сотрудником ВНИИФКа В.Э. Мильманом.

Психическая надежность, рассматриваемая как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоит из ряда компонентов: соревновательной эмоциональной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости. Каждый из компонентов психической надежности характеризуется совокупностью типичных показателей.

Показателями соревновательной эмоциональной устойчивости являются характер, интенсивность и длительность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления и т.д.

Показатели саморегуляции: умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него, в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями и т. д.

Показатели стабильности и помехоустойчивости: устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков и спортивной техники, невосприимчивость к воздействию разного рода помех и т.д.

Сокращенный вариант анкеты включает 22 вопроса. На листе ответов испытуемый отмечает суждение, соответствующее его собственному. Каждый ответ относится к одному из 4 компонентов (кроме общего вопроса № 17) и оценивается определенным количеством баллов.

Цель вопросов – выявить индивидуальные психологические особенности каждого спортсмена. При ответе на каждый вопрос выбирается один из вариантов ответа («а», «б», «в», «г») и пишется на листе ответов рядом с номером вопроса, например: «4-в», «6-а» и т.д.

1. В каких случаях вы успешнее выступаете в ответственных соревнованиях?

- а) находясь в спокойном состоянии, практически не волнуюсь
- б) находясь в состоянии повышенного возбуждения
- в) находясь в состоянии сильного возбуждения

2. Сильно ли вы волнуетесь на ваших соревнованиях?

- а) да

б) иногда

в) нет

3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?

а) обычно не задумываюсь об этом

б) иногда

в) да

4. Нравится ли вам выступать в прикидках, контрольных упражнениях на результат?

а) да

б) не могу сказать определенно

в) нет

5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?

а) да

б) бывают колебания

в) нет

6. Стабильна ли ваша техника?

а) да

б) бывают колебания

в) нет

7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?

а) да

б) иногда

в) нет

8. Мешает ли вам волнение в соревнованиях выступить наилучшим образом?

а) да

б) иногда

в) нет

9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?

а) да

б) иногда

в) нет

10. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?

а) да

б) иногда

в) нет

11. Сильно ли действуют на вас неудачи?

- а) да, сильно расстраивают
- б) быстро забываются
- в) не придаю большого значения

12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?

- а) при строгом сознательном контроле за своими действиями
- б) при автоматическом выполнении
- в) нечто среднее

13. Бывают у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?

- а) да
- б) иногда
- в) практически не бывают

14. Возникает у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все заканчивалось»?

- а) да
- б) иногда
- в) нет

15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?

- а) за несколько дней до соревнований
- б) накануне соревнований
- в) непосредственно перед выступлением

16. Трудно ли вам отключаться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?

- а) да
- б) нет
- в) могу отключиться, но не надолго

17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт?

- а) нет, не провожу
- б) стараюсь успокоиться, снять напряжение
- в) стараюсь думать о чем-нибудь приятном
- г) сосредотачиваюсь на предстоящем выступлении
- д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус
- е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении
- ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость
- з) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления

и) использую разминку в качестве психологической настройки
18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключиться с одного вида настройки на другой?

- а) нет
- б) обычно не испытываю в этом необходимости
- в) да

19. Можете вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

- а) нет
- б) не всегда
- в) как правило, могу

20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?

- а) нет
- б) обычно не чувствую в этом необходимости
- в) да

21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?

- а) да, могу отказаться от многих жизненных благ
- б) этой проблемы передо мной не возникало
- в) нет

22. Каково ваше отношение к соревнованиям?

- а) соревнование – это трудный экзамен
- б) соревнование – это праздник
- в) и то и другое

Подчеркивается количество баллов по каждому компоненту. Оценка « 0 » баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком « - » говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными. Соответственно оценка со знаком « + » указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности.

Диапазон оценок по компонентам равняется: СЭУ – от 12 до 5 баллов; СР – от 10 до 6 баллов; М-Э – от 10 до 7 баллов; Ст-П – от 6 до 3 баллов.

Как показывают исследования, средние групповые значения компонентов психической надежности (кроме мотивационного)

закономерно увеличиваются с ростом спортивного мастерства.[20, 21, 17].

Таблица 4. Анкета по определению психической надёжности спортсмена

№	Компоненты психической надёжности											
	СЭУ (соревновательная эмоциональная устойчивость)			СР (саморегуляция)			М-Э (мотивационно-энергетический компонент)			Ст-П (стабильность - помехоустойчивость)		
	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в
1	-2	-1	+1									
2	-2		+1									
3				-2	-1	+1						
4							+1		-1			
5										+1		-2
6										+1		-2
7										-2		+1
8	-2	-1	+1									
9												
10							+1	-1	-2			
11							+1	-1	-2			
12				+1	-1		+1	-1	-2			
13	-2		+1									
14	-2		+1									
15	-2	-1										
16			-2	+1								
17	Характер эмоциональных реакций а, г – нейтральные; д, ж, з – стенические; б, в, е – астенические											
18			-2		+1							
19			-2	-1	+1							
20			-1	-1	+1							
21							+1	-1	-2			
22							-1	+2				

2.5. Исследование взаимоотношений игроков спортивной команды

Кроме перечисленных, в последнее время в психологии спорта появился ряд новых методик, позволяющих получить весьма интересные данные по этой проблеме. Прежде всего, это методика АНР и АОП (анкета отклоняющего поведения) [16].

В связи с тем, что исследуемая область человеческого поведения является общественно порицаемой, сложились специфические требования к процедуре исследования. Она, в частности, должна гарантировать неразглашения мнений, что обеспечивает полное и открытое выражение «суждений». Поэтому заполнение «Бланка оценок» проводилось анонимно. Процедура выявления отклоняющегося поведения сводилась к следующему.

Всем членам команды раздавались анкеты с «Бланками», в которые фамилии членов команды были уже занесены. Спортсменов просили оценить по 10-бальной системе, предварительно прочитав то или иное утверждение в анкете, проявление конкретных форм отклоняющегося поведения у себя и у своих товарищей. Считалось, что 0 баллов характеризует отсутствие каких-либо форм отклонения в поведении, а 10 баллов – его максимальную выраженность. Все оценки собранных бланков суммировались для каждого члена группы по каждой из форм отклонений в поведении и обрабатывались методом математической статистики. Определялись средние показатели, которые показывали степень выраженности различных форм отклоняющегося поведения у каждого члена группы.

Групповая оценка поведения сравнивалась с самооценкой каждого члена команды [14, 18].

Таблица 5. Анкета по выявлению отклонений в поведении в тренировочном процессе АОП-т.

№	ФИО	I							II							III							IV							
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	
1																														
2																														
3																														
4																														

I

1. Пропускает тренировочные занятия.

2. Опаздывает на тренировочные занятия.
 3. Выражает недовольство продолжительностью занятий.
- Задания тренера не оставляет без «комментариев».
4. Требуя для себя особых условий (мест занятий, инвентаря).
 5. Не следит за своим внешним видом, тренируется в неопрятной форме.
 6. Стремится уклониться от уборки инвентаря и мест занятий.
 7. С тренировочных занятий стремится уйти раньше всех, личные дела зачастую оказываются важнее.

II

1. Недостаточно активно тренируется, считает, что отлично подготовлен физически, технически, тактически.
2. Тренируется без энтузиазма и желания, удовлетворён теми результатами, которых уже достиг.
3. Тренируется не в полную силу, уверен, что спортивный уровень соперников и партнеров ниже, чем у него.
4. На тренировочных занятиях пассивен, считает, что все равно не попадет в команду, не сможет победить на соревнованиях.
5. Стремится выделиться при выполнении упражнений, преднамеренно подчеркивает свои успехи и указывает на чужие ошибки.
6. Показывает свою силу, ловкость, умения, заведомо выбирая в партнеры слабого спортсмена.
7. Считает, что активно тренироваться следует лишь тогда, когда будут удовлетворены его материальные запросы.

III

1. Выполняет упражнения до конца, но без желания, не соблюдая режима работы.
2. Упражнения выполняет не до конца. Получив задание, ищет возможность сделать его наполовину.
3. Не выполняет упражнение: считает, что для него оно непосильно.
4. Уклоняется от выполнения упражнений, ссылаясь на плохое самочувствие (то одно болит, то другое).
5. Отказывается выполнять задание без какой-либо мотивировки.
6. Тренируется лишь тогда, когда на него обращает внимание тренер.

7. Нарушает дисциплину, отвлекается разговорами и отвлекает товарищей, мешает им тренироваться.

IV

1. На тренировочных занятиях ведет себя с чувством превосходства, разговаривает с товарищами высокомерно.

2. На обращения и замечания товарищей отвечает резкостью, грубостью.

3. Недружелюбен, с антипатией относится к равным по уровню мастерства спортсменам, злословит в их адрес.

4. Неуважительно, с пренебрежением относится к младшим и менее титулованным спортсменам.

5. С тренером держит себя на равных, часто спорит и ссорится, дерзит и грубит ему.

6. На замечания тренера часто не реагирует, продолжает делать все по-своему, обвиняет его в предвзятом отношении к себе.

7. Переоценивает свои возможности, отвергает помощь, считает себя достаточно опытным, способным разобраться во всем самостоятельно.

Оценка со знаком «-» говорит о снижении уровня поведения по данному коэффициенту по сравнению со средними данными.

Соответственно оценка «+» указывает на повышенный, по сравнению со средним, уровень выраженности того или иного коэффициента отклонения в поведении в тренировочном процессе.

По уровню приемлемости командой каждого члена с помощью анкеты, мы можем наглядно представить его социальное положение в команде, место, занимаемое формальным лидером, наличие лидеров неформальных, наличие или отсутствие членов не приемлемых командой, т.е. «отвергаемых». Коэффициент внутри командной приемлемости колеблется от +1 – наивысшая степень приемлемости (когда каждый член команды выбирает всех, как приемлемых в высшей степени) до -1 – наивысшая степень неприемлемости. При этом, чем меньше команда, тем больше сплоченности можно ожидать. Как показывает анкетирование, средние командные значения отклонений в поведении в тренировочном процессе закономерно увеличивается с ростом спортивного мастерства [15].

2.6. Исследование уровня самооценки игроков спортивной команды

Для определения уровня самооценки спортсменов нами была использована шкала самооценки Спилберга [13, 26].

Личностная шкала самооценки Спилберга включает 20 вопросов. Подсчет количества баллов производится следующим образом. Из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. К полученной разности прибавляется цифра 35. Суммарный показатель по шкале Спилберга показывает: до 30 баллов – низкий уровень тревожности; от 30 до 45 баллов – средний уровень тревожности, свыше 45 баллов – высокий уровень тревожности.

Таблица 6. Анкета по определению уровня самооценки игроков спортивной команды

№	Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я испытываю удовлетворение	1	2	3	4
2	Я быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5	Бывает что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4

14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу забыть о них	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

2.7. Оценка психологической атмосферы в команде по Ф. Фидлеру

В таблице 7 приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу группы, коллективе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре поставить знак *, тем более выражен этот признак в коллективе.

Таблица 7. Атмосфера в группе

	1	2	3	4	5	6	7	8	
Дружелюбие									Враждебность
Согласие									Несогласие
Удовлетворенность									Неудовлетворенность
Продуктивность									Непродуктивность
Теплота									Холодность
Сотрудничество									Несогласованность
Взаимная поддержка									Недоброжелательность
Увлеченность									Равнодушие
Занимательность									Скука
Успешность									Безуспешность

Обработка и анализ результатов теста. Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак (*), тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе.

2.8. Оценка групповой сплоченности по шкале Сишора

На каждый вопрос есть несколько вариантов ответа. Необходимо выбрать правильный (нужный) ответ и записать его обозначение в бланк. Время ответа не лимитировано;

При обработке результатов, ответы на отдельные вопросы не рассматриваются, важна лишь общая картина Ваших ответов на все вопросы». Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма: 19 баллов, минимальная: 5 баллов). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к команде?

- a. Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
- b. Участвую в большинстве видов деятельности (4).
- c. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
- d. Не чувствую, что являюсь членом группы (2).
- e. Живу и существую отдельно от нее (1).
- f. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

2. Перешли бы вы в другую команду, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

- a. Да, очень хотел бы перейти (1).
- b. Скорее перешел бы, чем остался (2).
- c. Не вижу никакой разницы (3).
- d. Скорее всего остался бы в своей группе (4).
- e. Очень хотел бы остаться в своей группе (5).
- f. Не знаю, трудно сказать (1).

3. Каковы взаимоотношения между членами вашей команды?

- a. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
- b. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
- c. Хуже, чем в большинстве классов (1).
- d. Не знаю, трудно сказать (1).

4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством (тренером)?

- a. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
- b. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
- c. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
- d. Не знаю. (1)

5. Каково отношение к учебно-тренировочному процессу в вашем коллективе?

- a. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
- b. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
- c. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
- d. Не знаю (1).

Уровни групповой сплоченности

- 15,1 баллов и выше – высокая;
- 11,6 – 15 балла – выше средней;
- 7 – 11,5 – средняя;
- 4 – 6,9 – ниже средней;
- 4 и ниже – низкая.

2.9. Методика исследования отношения спортсменов к тренеру

Для выявления отношений спортсменов к тренеру можно использовать шкалу «ТС-1», разработанную и описанную Ю.Л. Ханиным и А.В. Стамбуловым (1980). Суть ее состоит в том, что спортсмен, отвечая «да» или «нет» на 24 утверждения шкалы, в конечном счете, дает оценку тренеру по трем параметрам взаимоотношений:

1) гностическому, характеризующему тренера с профессиональной стороны;

2) эмоциональному, отражающему роль тренера в создании хороших отношений, поддержке, вниманию и т. д.;

3) поведенческому, создающему представление об особенностях внешнего поведения и общения тренера со своими учениками [40].

Каждый вопрос, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Гностический компонент включает вопросы 1, 4, 7, 10, –13, –16, 19, 22 (номера со знаком «–» означают ответ «нет», остальные «да»). Эмоциональный компонент – вопросы –2, –5, 8, 11, 14, –17, –20, 23. Поведенческий – вопросы 3, 6, –9, 12, –15, 18, –21, –24.

Если суждение верно и соответствует отношениям спортсмена с тренером, то пишется «да», если же оно неверно – «нет».

1. Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников.

2. Мне трудно ладить с тренером.

3. Тренер – справедливый человек.

4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям.

5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношении с людьми.

6. Слово тренера для меня закон.

7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной.

8. Я вполне доволен тренером.

9. Тренер не достаточно требователен ко мне.

10. Тренер всегда может дать разумный совет.

11. Я полностью доверяю тренеру.

12. Оценка тренера очень важная для меня.

13. Тренер в основном работает по шаблону.

14. Работать с тренером – одно удовольствие.

15. Тренер уделяет мне мало внимания.

16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей.

17. Тренер плохо чувствует мое настроение.

18. Тренер всегда выслушает мое мнение.

19. У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет мой тренер.

20. Я не стану делиться тренером своими мыслями.

21. Тренер наказывает меня за малейший проступок.

22. Тренер хорошо знает мои сильные и слабые стороны.

23. Я хотел бы стать похожим на тренера.

24. У нас с тренером чисто деловые отношения.

Результаты опроса представляют графически или с помощью таблицы, в которой могут быть указаны сумма баллов по ответам каждого респондента, а также средняя арифметическая величина по каждому из параметров опроса. Средняя арифметическая дает возможность представить своеобразный обобщенный портрет тренера, нарисованный его командой, по каждому из исследуемых компонентов межличностного взаимодействия и по итоговому показателю.

Данные анкетного опроса полезно дополнить результатами педагогических наблюдений за взаимодействием между тренером и спортсменами в условиях учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Критериями оценки взаимоотношений, служат готовность спортсмена выполнить указания тренера, наличие творческого компонента при их использовании, выражение стремления к общению с тренером. Оценки производятся по пятибалльной шкале, составленной В.Л. Марищуком и Л.К. Серовой (табл. 8) [16].

Таблица 8. Критерии оценки межличностного взаимодействия между тренером и спортсменом

№ п/п	Наблюдаемые показатели у спортсмена	Условные оценки
1	Стремиться к всестороннему общению с тренером, полностью выполняет его указания, проявляя при этом элементы творчества	5
2	Охотно поддерживает контакт с тренером, выполняет его указания, но не проявляет при этом инициативы	4
3	К общению не стремиться, не отвергает советы тренера, но заинтересованности в их получении не проявляет	3
4	К общению с тренером относится негативно, указания выполняет формально, проявляя раздражительность, ищет доводы к тому, чтобы не выполнить указания	2
5	Стремится избежать контакта с тренером, не выполняет указания, пытается делать наоборот, открыто конфликтует	1

Таким образом, психодиагностика личности оказывает помощь тренеру в решении большинства как принципиальных, так и ситуативных вопросов. Важно, чтобы тренер обладал не только высокой общеметодической компетентностью, но и понимал существо тех проблем, на решение которых направлена его помощь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическое обеспечение спортивной деятельности- это комплекс мероприятий, направленных на совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учётом задач тренировки и соревнования.

Психологическая подготовка в спортивных играх – это сложный процесс, являющийся неотъемлемой частью учебно-тренировочной работы. Проведённый анализ средств и методов психологической подготовки в спортивных играх в данной работе не охватывает всех имеющихся рычагов психических воздействий на спортсменов. Задача состояла в определении роли тренера и команды в психологической подготовке игроков, изучении регуляции психофизической напряжённости спортсменов в процессе подготовки и участия команды в соревнованиях, а также подготовке их к конкретному соревнованию.

Знание различных методик, приёмов изучения и оценки индивидуальных особенностей, черт личности спортсменов в существенной мере повышает возможности их обучения, тренировки, воспитания. Разносторонняя психодиагностическая информация об обучаемом позволяет находить наиболее оптимальные, эффективные пути педагогических воздействий, объективнее оценивать готовность к соревновательным действиям, проектировать психологический климат в команде, предвидеть случаи психологической несовместимости и, напротив, сплочённости в коллективе. Результаты психологического тестирования в настоящее время широко используются при отборе в спортивные секции, комплектовании сборных команд для участия на ответственных состязаниях. В тоже время необходимо высказать мнение против чрезмерных увлечениях психодиагностикой в целях психологического отбора.

Изученные и описанные в работе психодиагностические методики такие как, определение психической надёжности игрока, исследование уровня тревожности игроков, исследование взаимоотношений игроков команды, исследование уровня самооценки игроков команды и предложенные упражнения могут быть рекомендованы тренерам –преподавателям ДЮСШ и СДЮШОР по спортивным играм для расширения диапазона психо-

педагогического воздействия а свойства личности спортсменов при подготовке их к соревнованиям, а также в психологическом сопровождении спортивной деятельности и помощи личностному росту спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов Н.А. Психологические аспекты формирования ценностных ориентации у спортсменов / Н.А. Баранов // Ананьевские чтения: тезисы науч.-практ. конф., посвящ. 20-летию специализации «Психология спорта» / Под ред. А.А. Крылова; Санкт-Петербургский гос. ун-т. – СПб., 2000. – С. 75-
2. Бодалев А.А. Психодиагностика. / А.А. Бодалев, В.В. Столин. – СПб.: Речь, 1999. – 440 с.
3. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Academia, 2000. – С. 132-135.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: «Советский спорт», 2006.
5. Грановская Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. – СПб.: Свет, 1997. – 54 с.
6. Грибкова Л.П. Особенности личностной тревожности студентов-спортсменов / Л.П. Грибкова, С.Г. Круглова // Психологические особенности личности студентов-спортсменов: сб. ст. / Под общ. ред. А.Д. Ганюшкина ; Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск, 1988. – С. 19.
7. Давыдов В.В. Учебная деятельность: состояние и проблемы исследования / В.В. Давыдов // Вопросы психологии. – 1991. – № 6. – С. 29.
8. Енин В.И. Развитие психических свойств личности подростков в процессе занятий спортом: автореф. дисс. ... канд. психол. наук / В.И. Енин ; Ленинградский гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1986. – 16 с.
9. Киселёв Ю.Я. Методика оценки мотивации в системе психологического обеспечения подготовки спортсменов. / Ю.Я. Киселёв, Ю.Д. Куликов // Прикладные вопросы спортивной психологии: сб. ст. / Под ред. А.Д. Ганюшкина ; Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск, 1989. – С. 68.
10. Краткий психологический словарь: личность, образование, самообразование, профессия / под ред. М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. звание, профессия / под ред. М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. - Минск: Хэлтон, 1998.-399 с.
11. Левит Л.З. Самооценка как фактор регуляции соревновательной деятельности шахматиста: автореф. дисс. ... канд.

психол. наук / Л.З. Левит ; Московский гос. ин-т физ. культуры. – М., 1988. – 17 с.

12. Лозовая Г.В. Особенности взаимосвязей самооценки и спортивной карьеры у юных спортсменов / Г.В. Лозовая // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 29-й научной конференции / Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002. – С. 54-57.

13. Лозовая Г.В. Формирование самооценки спортсмена: [учеб.пособие] / Г.В. Лозовая ; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 20 с.

14. Мальчиков А.В. Исследование структуры личностных свойств в связи с эффективностью групповой деятельности / Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск, 1979. – С. 38.

15. Марищук В.Л. Методы психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 37 с.

16. Марищук В.Л., Блудов В.М., Плохтиенко В.А., Серова Л.К., Методики психодиагностики в спорте. – М.: «Просвещение», 1984.

17. Медведев В.В. Психологические особенности спортсменов / В.В. Медведев ; Российская гос. акад. физ. культуры. – М., 1993. – С.4-6, 9, 97.

18. Овчинникова А.Я. Регуляция психического состояния спортсменов специализирующихся в спортивных играх. – Ростов-на-Дону, 2005.

19. Петров П.К., Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в ФК и С. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

20. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1986. – 60 с.

21. Полишкис М.С. Личностные факторы эффективности и надёжности соревновательной деятельности юных футболистов / М.С. Полишкис, О.В. Дашкевич, И.А. Клесов // Вопросы психологии. – 1998. – № 7. – С. 4–26.

22. Попов А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов. – М.: «Флинта», 2000.

23. Пуни А.Ц. Предмет психологии физического воспитания и спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 286 с.

24. Ратанова Т.А. Психодиагностические методы изучения личности: [учеб.пособие] / Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта. – М.: Флинта, 1998. – С. 51-54.

25. Реан А.А. Психология изучения личности: [учеб.пособие] / А.А. Реан. – СПб.: Издательство Михайлова В.А., 1999. – 55 с.

26. Сарджвеладзе Н.И., Личность и её взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе. – Тбилиси, 1989. – С. 320.

27. Уэйнберг Р.С.,ГоулдД., Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская неделя, 2001.

Приложение

Психотехнические игры и упражнения, применяемые для формирования благоприятного психологического климата в команде и коррекции психических состояний спортсменов

1. «Рефлексия» (быстрота принятия решений)

Участники игры разбиваются на пары. Необходим игровой инвентарь: семиклеточное игровое поле и фишки. Игроки располагаются по обе стороны игрового поля, на центральной клетке которого установлена фишка. По сигналу ведущего играющие начинают в унисон на распев произносить: «СА – МО –». Третьим слогом может быть «...КАТ» (слово самокат) или «...ЛЕТ» (слово самолет). Задача одного игрока, подстраиваться под партнера и добиваться совпадения своего третьего слога с его третьим слогом. Задача другого участника – уходить от подстройки и добиваться несовпадения. Произносить третий слог необходимо строго одновременно.

Данное упражнение позволяет научиться предугадывать действия соперника или партнера по команде, на основе анализа тактики его игры.

2. «Монета» (согласованность действий)

Вооруженные карандашом, бумагой и монетой участники располагаются друг против друга. В каждом такте игры участники скрытно выкладывают свои монеты (на столе, на ладони или на полу) «орлом» или «решкой». Время, отводимое на каждый такт игры, не ограничено: сигнал подается после готовности каждого игрока. Один из них работает на согласование, он выигрывает в том случае, если обе монеты выпадают «орлом» или «решкой». Другой игрок работает на рассогласование и выигрывает, если совпадения не произошло. Исход каждого такта записывается, что дает возможность анализа хода борьбы и тактики соперника на всем протяжении игры.

3. «Гомеостат» (согласованность действий)

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает правую руку в кулак и по команде ведущего все выбрасывают пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга выбросили одно и то же число. Участника запрещено договариваться или другими сигналами пытаться согласовать свои действия. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели. В игре можно определить наличие в команде

группировок, связок, или негативистов, не желающих подчиняться действиям команды.

4. «Шеренга» (согласованность действий) Участники выстраиваются в шеренгу на расстоянии шага друг от друга и лицом к одной из четырех стен помещения, закрывают глаза и по хлопку ведущего подпрыгивают, делая в прыжке поворот вокруг своей оси. Поворот можно делать влево или вправо, но обязательно таким образом, чтобы оставаться лицом к одной из четырех стен помещения, т.е. на 90, 180, 270 или 360 градусов. Задача участников после каждого поворота оказываться лицом в одну и ту же сторону.

5. «Резиновая кукла». Спортсмен представляет свое тело в виде надутой резиновой куклы с вентилями в каждой части тела. Затем последовательно представляет, как он вытаскивает заглушки из вентилях сначала на правой (для левши – на левой) руке, затем на противоположной, затем из ног, туловища, головы. Всякий раз, по мере того как воздух «выходит» из соответствующей части тела, спортсмен «видит» в итоге, вместо надутой руки пустую резинку. При этом рука расслабляется.

6. «Растворитель напряжения». Это упражнение удобно использовать, когда спортсмен вынужден сидеть в ожидании старта. С закрытыми глазами спортсмен представляет себе белое облако, которое, медленно опускаясь сверху вниз, «растворяет» мышечное напряжение и становится все темнее и темнее. При этом надо «видеть» внутренним взором, как облачко, обволакивая ту или иную часть тела, вбирает в себя напряжение.

7. Спуститься с горки психического напряжения. Представляется школьная доска, на которой из верхнего левого угла в правый нижний проведена покатая линия, изображающая горку. В верхнем левом углу появляется большая цифра 3. Спортсмен видит ее внутренним взором и на выдохе произносит «три». К следующему выдоху цифра появляется ниже и меньше, и опять произносится «три». Следующая еще ниже и т.д. А далее цифры 2-2-2, 1-1-1, 0-0-0 – это уже у подножия горки.

8. Специальные дыхательные упражнения. Предлагается 3 дыхательных упражнения. Первое – полное брюшное, диафрагмальное дыхание; вдох через нос. При расслабленных и опущенных плечах наполняются нижние отделы легких, живот при это выпячивается. Затем последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Выдох выполняется в той же

последовательности: втягивается живот, грудная клетка, опускаются плечи и ключицы. Второе – ритмическое дыхание; Удобнее всего темп и ритм задавать шагами неторопливой ходьбы. Например производим полный вдох за 8 шагов, затем пауза в половину этого периода, т.е. в 4 шага, затем полный выдох за 8 шагов. Третье – то же ритмическое дыхание, но дыхание совершается толчками через плотно сжатые губы. Широкая ритмическая экскурсия диафрагмы в этом варианте, выполняет роль второго венозного сердца, массирует внутренние органы.

9. «Круг совершенства». Спортсмен выбирает лучший опыт своего совершенства, наилучшее предстартовое состояние. Затем в воображении рисуется некий круг. Надо как можно четче увидеть размер, цвет, фактуру и пр. Следующий шаг – он видит себя здесь и сейчас перед этим кругом, наконец «входит» в этот круг, переживая вновь свой блестящий опыт. Смысл один – перенести в настоящее все лучшее, что было когда-то.

10. «Ресурсное якорение». Спортсмен выбирает лучший соревновательный опыт, лучшее предстартовое состояние. Но воссоздает он его в измененном состоянии сознания (транс, гипноз). Главное – воссоздать не просто картинку, а вновь пережить этот момент. При этом подбираются 3 якоря: 1) кинестетический, 2) звуковой, 3) зрительный.

В какой момент соревнований и в каких условиях воспользоваться якорем спортсмен решает сам. Чаще всего это происходит непосредственно перед выходом на старт.