

Ю.Л. Лукин  
Т.В. Шелкунова



# Психология физической культуры и спорта

Учебное пособие

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Сибирский федеральный университет

Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова

## ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рекомендовано УМО РАЕ по классическому университетскому и техническому образованию в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»

Протокол № 723 от 16 ноября 2018 г.

Красноярск-Лесосибирск, 2018

УДК 159.99 (075)  
ББК 88.352(я73)  
Л 867

Рецензенты:

И.О. Логинова, д-р.психол. наук, профессор, зав. кафедрой клинической психологии и психотерапии медико-психолого-фармацевтического факультета Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого;

Д.Д. Похабов, заместитель директора по спортивной, организационно-аналитической работе и методическому обеспечению спортивного резерва

Лукин Ю.Л.

Л 867 Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с.

ISBN 978-5-7638-4022-3

В учебном пособии изложены основные положения психологии физической культуры и спорта. Проблемы физической культуры и спорта рассматриваются с позиций как классических психологических теорий, так и современных концепций отечественных и зарубежных авторов.

Учебное пособие адресовано студентам педагогических вузов, обучающимся по направлению «Физическая культура», студентам вузов физкультурного профиля, преподавателям физического воспитания, тренерам, спортсменам, исследователям в области спортивной психологии.

ISBN 978-5-7638-4022-3

© Лукин Ю.Л., 2018

© Шелкунова Т.В., 2018

© Лесосибирский педагогический институт — филиал СФУ, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
Глава 1. Психологические основы физической культуры и спорта .....	6
1.1. Проблемы науки. История развития психологии физической культуры и спорта .....	6
1.2. Психология физической культуры и психология спорта – характеристика разделов .....	9
Контрольные вопросы.....	13
Задания и упражнения .....	14
Глава 2. Психология школьника на уроках физической культуры .....	15
2.1. Учет индивидуальных и личностных особенностей школьников на уроках физической культуры .....	15
2.2. Развитие познавательной сферы школьников на уроках физической культуры .....	22
2.3. Развитие мотивационной сферы школьников на уроках физической культуры.....	35
2.4. Развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся на уроках физической культуры (на примере младших школьников) .....	36
Контрольные вопросы.....	42
Задания и упражнения .....	42
Глава 3. Психология личности учителя физической культуры .....	43
3.1. Специфика деятельности учителя физической культуры .....	43
3.2. Психологические особенности учителя физической культуры .....	44
Контрольные вопросы.....	47
Глава 4. Психологические особенности спортивной деятельности .....	48
4.1. Особенности спортивной деятельности. Ее структура .....	48
4.2. Этапы спортивной деятельности .....	50
Контрольные вопросы .....	52
Задания и упражнения .....	52
Глава 5. Психологическая подготовка в спорте .....	55
5.1 Классификация видов спорта .....	56
5.2 Особенности психологической подготовки в циклических видах спорта..	60
5.3 Особенности психологической подготовки в скоростно-силовых видах спорта .....	67
5.4 Психологическая подготовка в спортивных играх .....	70
Контрольные вопросы .....	84
Задания и упражнения .....	84
Познавательные факты из мира психологии спорта .....	85
Список литературы .....	91
Приложение. Кейсы к дисциплине «Психология физической культуры и спорта»	94

## ВВЕДЕНИЕ

Труд учителя физической культуры и спортивного тренера является сложным и многообразным. Они должны быть сами всесторонне подготовлены физически (быть стройными, подтянутыми, опрятно одетыми), знать теорию и практику выполнения физических упражнений, владеть методикой обучения. Вместе с тем, эффективность работы учителя физической культуры, тренера в значительной степени зависит от наличия у них психологических знаний и умений. Организовать тренировочный процесс тренеру, процесс физического воспитания преподавателю физической культуры, обеспечить успешное выступление спортсменов на соревнованиях невозможно без знаний психологических закономерностей в поведении человека в различных ситуациях. Все это говорит о необходимости систематического изучения психологии как важного предмета для специалистов, работающих с людьми.

На страницах учебного пособия собраны основные теоретические положения курса «Психология физической культуры и спорта». Каждая глава сопровождается контрольными вопросами, позволяющими обучающимся провести самопроверку по усвоенному материалу, а также практикум, цель которого состоит в углубленном понимании теории, а также в познании себя.

Все специалисты, работающие в области физического воспитания и спортивной тренировки, нуждаются в психологических знаниях. Эти знания нужны также тем, кто посвятил себя благородному делу адаптивной физической культуры, кто занимается проблемами спортивного менеджмента, кто внедряет массовую физическую культуру. Для всех этих специалистов подготовлено данное учебное пособие.

# ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

## 1.1. Проблемы науки. История развития психологии физической культуры и спорта

Несмотря на многочисленные модернизации и инновации в российском образовании еще существует ряд проблем. В частности, одной из проблем школьного образования выступает расхождение в физическом воспитании и психическом развитии обучающихся. Усложняются программы, увеличивается учебная нагрузка и, например, благоприятное воздействие занятий физической культурой не компенсирует негативных воздействий психических нагрузок.

В связи с этим необходимо совершенствовать систему физического воспитания, оказывая прогрессивное воздействие на усилия спортивных педагогов по воспитанию полноценной личности в рамках физической культуры и спорта.

В современном спорте также наблюдается ряд психологических проблем.

Зачастую тренеры не учитывают психологические закономерности развития детей в процессе разработки методических рекомендаций по построению тренировочного процесса с юными спортсменами различного возраста.

В ходе тренировки тренер должен учитывать психомоторные способности спортсмена, наличие спортивной (специальной) одаренности.

Способность людей в экстремальных условиях сохранять высокую работоспособность, преодолевать последствия влияния повышенных нагрузок на психику, их умение успешно противостоять воздействию разнообразных стрессогенных факторов – это также является проблемой спортивной психологии.

Среди социально-психологических проблем особое место занимает проблема оптимизации взаимодействий (интеракции) спортсменов в команде. Специалисты все больше внимания обращают на механизмы «освоения ролей» спортсменами в процессе взаимодействия.

Вопрос об уровнях осознания и эффективности двигательного контроля, который осуществляется спортсменом, - еще одна проблема, которую исследуют спортивные психологи.

По-прежнему одной из основных практических проблем психологии

спорта тренеры и руководители команд называют психологическую подготовку. Предпосылками построения психологической подготовки являются знания об особенностях «психической конституции» спортсменов, а также индивидуальных характеристик структуры и динамики психофизиологического состояния в процессе тренировок и соревнований. В физической, технической и тактической подготовке сильнейшие атлеты более или менее сравнивались по своим возможностям, и побеждает тот, кто имеет преимущество в психологической подготовленности. Настраиваться на физическую работу, внушать себе, что она полезна и необходима, терпеть физические нагрузки – все это требует соответствующего психологического обеспечения физической активности человека.

На наш взгляд, детерминанты указанных проблем лежат в развитии предмета психологии физической культуры и спорта. Обратимся к истории его развития.

Психология физической культуры и спорта имеет почти столетнюю историю. В нашей стране историю можно отсчитывать с 20-х гг. прошлого столетия.

Этап зарождения психологии спорта (1910—1940-е гг.)

Термин «психология спорта» вошел в научный обиход, стало определяться содержание этого понятия. В качестве предмета психологии спорта рассматривались проявления психики занимающихся физической культурой и спортом.

Результаты первых исследований позволили выделить некоторые психические феномены и описать их особенности в спортивно-физкультурной деятельности. В то же время далеко не всегда удавалось подобрать адекватный диагностический инструментарий, объяснить наблюдаемые психические явления и разработать эффективные рекомендации. На первом этапе своего развития психология спорта стала научной и учебной дисциплиной, но была еще далека от выхода в практику.

Этап становления психологии спорта (1945—1960-е гг.)

Психология спорта оформилась как научная дисциплина, имеющая свой предмет, понятия, задачи и методы. Она выделилась из психологии как прикладная наука, изучающая закономерности развития и проявления психики в спортивно-физкультурной деятельности. Темы научных исследований стали более ориентированы на решение практических задач спортивной подготовки. Психология спорта по-прежнему оставалась научной и учебной дисциплиной, но уже закладывалась база для выхода спортивных психологов в практику. В этот период

формировалась организационная структура психологии спорта.

Этап развития психологии спорта в 1960—1980-е гг.

За период 1960—1980-х гг. научные задачи психологии спорта дополнились практическими. Спортивные психологи стали оказывать психологическую помощь спортсменам и тренерам. Решение практических задач стимулировало появление новых направлений научных исследований — психологические состояния спортсмена, психологической подготовки, психологии тренера, психологии общения в спорте и др. В психологии спорта выделились разделы: «Психология массового спорта», «Психология профессионального спорта», «Психология физического воспитания». Завершилось формирование организационной структуры психологии спорта. Специалисты по психологии спорта СССР стали сотрудничать с коллегами из других стран.

Этап развития психологии физической культуры и спорта в 1990-х — 2015 гг.

Пройдя через спад, обусловленный экономическими преобразованиями, психология спорта вышла на новый уровень развития. К разделам «Психология спорта» и «Психология физического воспитания» добавились новые — «Психология активного отдыха» и «Психология адаптивной физической культуры».

Поэтому психология спорта стала называться психологией физической культуры и спорта. Появились ее новые направления: психология спортивной карьеры, психология болельщика, психология менеджмента в спорте и др.

Расширился арсенал методов диагностики, профилактики и коррекции для оказания психологической помощи занимающимся спортом и физической культурой, а также тренерам, преподавателям и родителям юных спортсменов.

Организована подготовка спортивных психологов, имеющих базовое психологическое образование. Укрепилось сотрудничество российских спортивных психологов с зарубежными коллегами.

В 2000-е гг. организационно-правовые преобразования российского спорта были завершены. С развитием менеджмента, спонсорства и укреплением финансовой базы клубы получили возможность «покупать» и «продавать» спортсменов, а также заключать контракты с зарубежными тренерами. Успешная спортивная карьера позволяла заработать деньги не только за результаты, показанные на соревнованиях, но и за участие в рекламе. Спорт стал рассматриваться как бизнес.

Большие изменения произошли и в массовом спорте. Развитие сферы досуга и персональной компьютерной техники способствовало



снижению массовости спорта.

За период 2000 — 2015 гг. постоянно усиливается государственная поддержка физической культуры и спорта в России. Улучшается финансирование и совершенствуется научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов сборной страны и ее резерва. Постепенно российские спортсмены укрепляют свои позиции на международной арене. Безусловным признанием высокого статуса Российской Федерации как сильной спортивной державы явилось проведение XXII зимних Олимпийских игр в Сочи в 2014 г.

## 1.2. Психология физической культуры и спорта – характеристика разделов

*Психология физической культуры и спорта* – специальная отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях физического воспитания и спорта. На рис. 1 представлены разделы данной психологической отрасли и предмет изучения этих разделов.

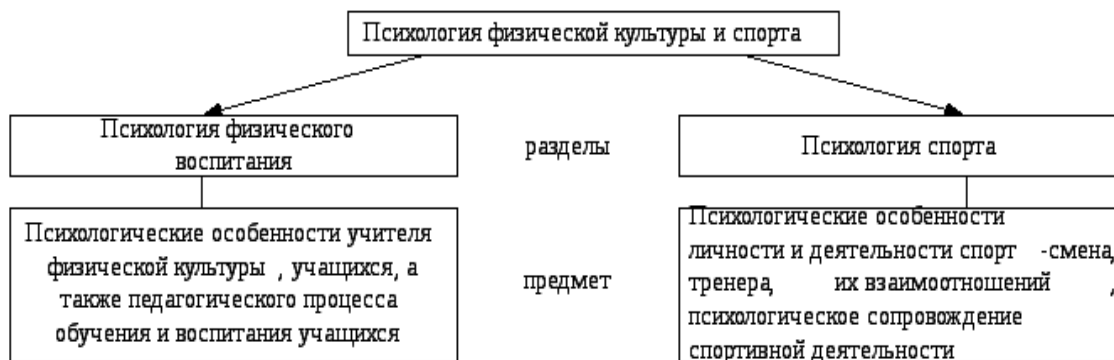


Рис.1. Структура психологии физической культуры и спорта

*Задачи психологии физической культуры и спорта* определены проблемными областями, которые рассматривает данная отрасль психологической науки. Укажем данные проблемные отрасли и их основные задачи:

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

парашютом), в) изучение особенностей личности спортсмена высокого класса.

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

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

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

Физическое воспитание: а) изучение психологических основ формирования личности посредством физического воспитания; б) изучение психологических особенностей формирования здорового образа жизни; в) изучение специфики деятельности учителя физической культуры.

Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований.

Спортивная деятельность весьма специфична: она существенно отличается от других видов деятельности, во-первых, целями, а во-вторых, способами их достижения.

Что включает в себя область спортивной деятельности? Это подготовка к соревнованиям (тренировка) и участие в них, требующие от спортсменов специальных качеств, навыков, знаний и умений, и предельного напряжения физических и духовных сил. Общение внутри спортивных команд или групп тоже весьма специфично, и управление ими требует специальных знаний и умений, поэтому психология спорта учитывает положения общих психологических знаний, но строится в основном на результатах собственных исследований. В ней выделяются свои разделы психологии: обучение и воспитание в спорте; физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов; психологические особенности личности спортсмена, тренера, руководителя спортивной команды (группы), психология спортивного коллектива, психодиагностика, спортивная психогигиена и др.

Большое значение для спортивной практики имеют разделы, в которых изучаются особенности отдельных видов спорта (психология плавания, психология пулевой стрельбы, футбола, шахмат и т.д.). Особое место в психологии спорта занимает решение проблем, существующих в соревновательной деятельности по отдельным видам спорта. Психология спорта призвана раскрывать закономерности психической деятельности спортсменов и тренеров в конкретных специфических условиях тренировок и соревнований, чтобы с помощью специальных психологических методов и средств сделать процесс подготовки и участие спортсменов в спортивной борьбе оптимальным и продуктивным.

Название науки — психология спорта — детерминируется двумя науками: психологической и спортивной. Именно они составляют основу психологии спорта, это ее «теоретические корни».

Как известно, спортивные науки призваны создавать сферу теоретических знаний в области спортивной деятельности человека. Они направлены на разработку основ физической, технической и тактической подготовки и деятельности спортсмена для создания оптимальных условий индивидуальной и коллективной готовности к соревнованиям и успешного выступления в них. Если говорить о психологической основе подготовки спортсменов к соревнованиям, то следует помнить, что именно психология как наука изучает закономерности поведения, состояния и деятельности человека в целом. Спортивная сфера деятельности не является исключением. Многочисленные научные исследования показывают, что спортивная деятельность находится в большой зависимости от психологических факторов и процессов, состояний, поведения человека: его мотивационной и эмоциональной сфер, индивидуальных способностей, темперамента и черт характера, волевых качеств и функциональных особенностей мышления, памяти, внимания и т.д.

Итак, можно сделать вывод, что психология спорта не случайно выделена как отдельная наука, призванная изучать специфический, глубоко особый вид деятельности человека — спорт.

### *Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта*

Рассматривая данный вопрос, следует дать краткую характеристику, во-первых, психологии физического воспитания и, во-вторых, психологии спорта.

1. Основная задача психологии физического воспитания — помочь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного,

образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании.

В процессе физического воспитания ребенок учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.

2. Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований. В процессе занятий спортом человек приобретает специальные качества, навыки, знания и умения. У него развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке. Спорт — это особый, специфичный вид деятельности человека.

Данные характеристики, а также некоторые частные особенности физического воспитания и спорта дают нам право сформулировать отличительные и связующие черты психологии физического воспитания и спорта.

#### А. Отличительные черты

1. Цель физического воспитания — развитие и совершенствование необходимых и достаточных физических кондиций, психофизиологического уровня функционального состояния организма каждого человека, укрепление его здоровья.

Целью занятий спортом является достижение наивысших результатов в спортивной деятельности.

2. Физическое воспитание направлено в основном на развитие с раннего детства психики человека (психические процессы, психологические качества, способности и т. д.); при этом решаемые задачи носят общий характер.

Спорт, как специфичный вид деятельности, в основном решает проблемы специальной подготовки человека к достаточно высоким психическим нагрузкам, при этом главной является узкая направленность задач.

3. Практически занятия по физическому воспитанию обязательны и доступны всем людям. Без осуществления процесса физического воспитания трудно представить себе гармонично развитого человека, обладающего необходимыми физическими умениями, знаниями и навыками для активной и продуктивной жизнедеятельности.

Спортивная деятельность обязательна не для каждого человека. Спортом занимаются увлеченные, «избранные» люди, которых называют спортсменами. Спортивная деятельность достаточно трудоемка и

требует от человека значительных физических и психологических напряжений. Поэтому занятия спортом — это приоритет немногих.

4. Физическое воспитание — обязательная учебная дисциплина для каждого из общеобразовательных учреждений (детских садов, школ, специальных профессиональных учебных заведений, вузов).

Спортивные организации — это добровольные общественные группы, объединяющие определенный круг людей, увлеченных едиными идеями, интересами и целями.

#### Б. Связующие черты

1. Структура деятельности, направленная на занятия физическими упражнениями, объединяет как физическое воспитание, так и спорт.

2. И в физическом воспитании, и в спортивной деятельности целенаправленно осуществляются процессы развития и совершенствования психологических качеств, умений и навыков (саморегуляции, самоконтроля и т.п.), а также психологических процессов (двигательной памяти, мышления, воображения, внимания и т.д.) и свойств личности (характера, воли, способностей, личностных установок, эмоций и мотивационной сферы).

3. Процессы воспитания моральных, нравственных, этических и эстетических норм личности и поведения человека в результате составляют единое целое.

4. Достаточно схожи межличностные отношения членов спортивных групп и групп, работающих по программе физического воспитания, в плане общения, лидерства и средств обмена информацией.

5. Как в физическом воспитании, так и в спортивной деятельности связующей чертой является схема построения занятий и планирование дальнейшей деятельности, рассчитанное на многолетний период.

### Контрольные вопросы

1. Опишите основные этапы становления отечественной психологии физической культуры и спорта.

2. Какие основные «школы» характеризуют отечественную психологию физической культуры и спорта?

3. Как процесс развития психологии спорта связан с отдельными этапами совершенствования системы подготовки отечественных спортсменов?

4. Опишите, как психология спорта связана с другими науками о человеке.

5. Назовите основные, «ключевые» проблемы психологии спорта.

## Задания и упражнения

1. Составьте схему взаимосвязи психологии физической культуры и спорта с другими областями научного знания.

2. Заполните таблицу «Методы психологии физической культуры и спорта»

Методы	Характеристика	Плюсы и минусы метода	Условия для проведения/ограничения
Общенаучные методы психологии			
Специальные методы психологии физической культуры и спорта			

## **ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЯ ШКОЛЬНИКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **2.1. Учет индивидуальных и личностных особенностей школьников на уроках физической культуры**

ФГОС основного общего образования большое внимание уделяет педагогическому взаимодействию на уроках как условию достижения предметных, метапредметных и личностных результатов учащихся. Особенности предмета «Физическая культура» диктуют необходимость учитывать индивидуальные возможности учащихся и их личностные особенности при организации и проведении уроков. Поэтому основной задачей учителя является организация педагогического взаимодействия с учащимися через учет их индивидуальных возможностей.

Проблеме индивидуального подхода в воспитании детей уделяли внимание многие представители прогрессивной педагогики, как русской, так и зарубежной.

Уже в педагогической системе Я.А. Коменского, великого чешского педагога, чётко обозначены положения о том, что весь процесс обучения и воспитания детей необходимо строить с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей и выявлять эти особенности путём систематических наблюдений.

Замечательный русский педагог К.Д. Ушинский разработал обширную методику приёмов индивидуального подхода к детям, основы профилактической работы по воспитанию полезных привычек. В то же время он высказал мнение, что в сложном процессе индивидуального подхода к ребёнку нельзя давать какие-то определённые рецепты, тем самым подчеркнув творческий характер решения проблемы.

А.С. Макаренко считал принцип индивидуального подхода к детям очень важным при разрешении ряда педагогических проблем, например при организации и воспитании детского коллектива, трудовом воспитании детей в игре. Он пришёл к выводу, что, осуществляя общую программу воспитания личности, педагог должен вносить в неё «коррективы» в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка. Общее и особенное в характере человека тесно переплетаются, образуя так называемые запутанные узлы. Этим определением А.С. Макаренко подчёркивал сложность индивидуального подхода к детям. Он считал, что в процессе воспитания и обучения необходимо ориентироваться на положительные качества ребёнка — это главная точка опоры в общей системе воспитания и в индивидуальном подходе к детям (Макаренко, 1987).

Поэтому у каждого ребёнка прежде всего нужно выявить положительные стороны характера и поступков и на этой основе укреплять в нём веру в собственные силы и возможности.

Огромная заслуга А.С. Макаренко состоит в том, что он не только обосновал, но и фактически осуществил в своей практической деятельности основные положения индивидуального подхода к детям.

Развитие индивидуальностей А.С. Макаренко связывал не только с особенностями человека, но и с темпераментом, с чертами характера. Он считал, что учет проявлений характера и темперамента сложен и должен быть очень тонок по своей воспитательной инструментровке. Цели индивидуального воспитания заключаются в определении и развитии личных способностей и направленностей не только в области знания, но и обстоятельством, что любое воздействие на ребёнка преломляется через его индивидуальные особенности, через «внутренние условия», без учёта которых невозможен по-настоящему действенный процесс воспитания.

При изучении индивидуальных особенностей детей следует обращать внимание на изучение их физического состояния и здоровья, от которых во многом зависит их внимание на уроке, занятия и общая работоспособность. Нужно знать ранее перенесенные учеником заболевания, тяжело отразившиеся на его здоровье, хронические болезни, состояние зрения и склад нервной системы. Все это будет помогать правильно дозировать физические нагрузки, а также сказывается на участие в различных спортивно-массовых мероприятиях.

Весьма важно знать особенности познавательной деятельности детей, свойство их памяти, склонность и интересы, а также предрасположенность к более успешному изучению тех или иных предметов. С учетом этих особенностей осуществляется индивидуальный подход к детям в обучении: более сильные нуждаются в дополнительных занятиях с тем, чтобы интенсивнее развивались их интеллектуальные способности; слабейшим детям нужно оказывать индивидуальную помощь в учении, развивать их память, сообразительность, познавательную активность и т.д.

Индивидуальный подход в преподавании физической культуры тесно связан с методикой проведения занятий. Планируя работу, необходимо учитывать возрастные, типовые и индивидуальные особенности детей, проводить обучение так, чтобы приобретение знаний, умений и навыков стало для них потребностью, приносило радость и внутреннее удовлетворение.

Важность этой работы обуславливается тем, что ученики даже одного возраста имеют различный уровень двигательной



подготовленности, типологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку и факторы внешней среды. Научно доказано — если первоклассник не достаёт пальцами правой руки левого уха, значит он ещё «не созрел» для обучения в школе. Эти и другие аспекты требуют от учителя физической культуры ответа на вопрос: «Как выполнить программу и не навредить здоровью ребёнка?», поэтому учёт индивидуальных особенностей должен играть ведущую роль.

Рассмотрим кратко некоторые особенности воспитательной работы в процессе спортивной деятельности со школьниками различного возраста.

*Младший школьный возраст (6–10 лет).* Дети такого возраста уже готовы к восприятию норм и правил поведения. Поэтому одна из задач их воспитания – формирование общепринятых навыков поведения. В качестве приема рекомендуется использовать поощрение, даже при незначительных успехах («Да ты просто молодец, только так и поступают настоящие спортсмены», «Я ничуть не сомневался, что ты мог поступить иначе»). Подобная оценка у занимающегося вызывает чувство гордости за себя и является побуждающей силой в его последующем поведении.

В данном возрасте у школьников не развито представление о своей воспитанности. Они еще не знают, как бы они поступили в той или иной ситуации. Недостаточно развито также понимание ими идеального образца в поведении. В этой связи перед педагогом стоит важная задача по формированию у младших школьников адекватного представления о своей воспитанности и доведению до его сознания идеального образца (можно в виде конкретного спортсмена). Школьник начинает осознавать расхождение между тем, какой он есть и каким он должен быть, что станет движущей силой в его самовоспитании. Эффективный прием воспитания здесь – подражание.

Учитывая, что учащиеся начальных классов положительно относятся к спортивной деятельности, необходимо именно в этом возрасте сформировать у них глубокий и устойчивый интерес к спорту. Следует учесть, что в воспитании интереса к спорту большое значение имеют достигаемые школьниками результаты. Поэтому при оценке деятельности занимающихся на уроках физической культуры или в спортивной секции нужно исходить из затраченных усилий школьников и темпов прироста показателей, а не из конечного результата.

В данном возрасте происходит приобщение школьников к коллективу (классному, спортивному). Поэтому с первых же дней поступления в коллектив необходимо воспитывать у них правильные взаимоотношения, учить коллективной жизни, подчинять личные интересы общественным, воспитывать чувство долга и ответственности, развивать чувство сопереживания за товарищей при совершении ими проступков.

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

Дети младшего школьного возраста восприимчивы к педагогическим воздействиям, стимулирующим преодоление трудностей. Поэтому воспитанию волевых качеств у школьников необходимо уделять пристальное внимание при организации спортивной деятельности, на каждом занятии задавать достаточно трудные и в то же время доступные упражнения, учитывая их физическое развитие.

*Подростковый возраст (11–14 лет).* Для ребят этого возраста потребность в общении более выражена, чем у младших школьников. Объектом общения подростка является его сверстник. В этой связи тренеру необходимо чаще организовывать различные совместные мероприятия в своем спортивном коллективе (туристские походы, экскурсии, поездки и т.п.). В таких условиях подростки быстрее усваивают моральные нормы и правила поведения в коллективе.

В подростковом возрасте повышается интерес к собственному «Я», стремление познать себя, свои возможности, способности. Проявление интереса к собственному «Я» обусловлено развитием психологического новообразования «чувство взрослости». В итоге формируется самооценка, которая в этом возрасте часто оказывается несовершенной: у одних завышенная самооценка, у других – заниженная. В связи с появлением неадекватной самооценки у иных спортсменов могут закрепляться нежелательные качества: самоуверенность, зазнайство, неуверенность в своих силах и т. д. Перед педагогом стоит задача формирования у занимающихся адекватной самооценки.

Развитие самосознания подростков связано с развитием потребности в самовоспитании. Здесь необходимо в тактичной форме подсказать подростку принципы самовоспитания и средства достижения поставленных целей.

Опыт поведения в обществе у подростков еще недостаточно богат. В этой связи они не всегда могут правильно оценить свое поведение, поэтому нуждаются в оценке их поступков другими – одобрении или осуждении. Однако применение этих методов требует от тренера-педагога высокого профессионального мастерства, психологического такта.

Подросток представляет собой противоречивое единство детства и формирующегося чувства взрослости. Мастерство педагога в общении с

подростками определяется тем, к чему он апеллирует при обращении к занимающимся. Нередко тренер-педагог в общении с подростками возвращается к детству, вызывая послушание и зависимость, что для данного возраста уже неприемлемо. Спортивная педагогика должна ориентироваться не на вчерашний, а на завтрашний день развития личности спортсмена.

Перед школьниками старших классов встает проблема профессионального самоопределения. Учитывая, что самостоятельный выбор профессии не всегда бывает правильным, тренеру-педагогу необходимо привить занимающимся интерес к той профессии, к которой они наиболее расположены. Основная работа тренера в плане профориентации заключается в выявлении детей, способных к спортивно-педагогической деятельности, и формировании у них устойчивого профессионального интереса.

Процесс становления личности подростка должен смещаться на самовоспитание, что связано с завершением формирования самосознания. В. А. Сухомлинский указывал, что истинное воспитание совершается тогда, когда есть самовоспитание. В процессе занятий физической культурой формируется комплексное психологическое образование – активная жизненная позиция. Следует учесть, что активная жизненная позиция формируется только самостоятельными поступками, за которые субъект несет ответственность. В этой связи С. Л. Рубинштейн писал: «Всякая попытка воспитателя-учителя «внести» в сознание ребенка познание и нравственные нормы, минуя собственную деятельность ребёнка по овладению ими, подрывает... самые основы здорового умственного и нравственного развития ребенка, воспитание его личностных свойств и качеств» (1973, с. 192–193).

В подростковом возрасте самовоспитание связано с самоутверждением качеств личности через отдельные поступки. Оценивая свои поступки и качества, школьник обнаруживает свои недостатки, и это побуждает его к самовоспитанию. Однако в этом возрасте уровень осознанности самовоспитания недостаточно высок и чаще всего проявляется ситуативно. Самовоспитание носит односторонний характер. Например, воспитание физической силы подросток считает главным, а воспитание других качеств (интеллектуальных, моральных) отодвигает на второй план. Отсюда перед педагогом стоит важная задача – сделать самовоспитание всесторонним процессом формирования личности.

*Старший школьный возраст (15–18 лет).* Характерной его особенностью является завершение формирования самосознания, предполагающее особое отношение личности к самому себе. Это, в свою

очередь, связано с высоким уровнем интеллектуального развития личности.

Учитывая, что именно в старшем школьном возрасте складывается мировоззрение, тренеру и преподавателю физического воспитания необходимо заложить в сознание занимающихся комплексное отношение к физической культуре и спорту как к средству физического воспитания. Занятия спортом не должны быть для них самоцелью, а использоваться как средство для всестороннего совершенствования личности, подготовки к труду и защите Родины. В этом возрасте закрепляются нравственные основы школьника. Значительную роль здесь играют занятия спортом: воспитываются патриотизм, коллективизм, честность, ответственность, справедливость. При неумелой организации спортивной деятельности, низком нравственном облике тренера-педагога у школьников могут формироваться такие качества, как эгоизм, рвачество, самолюбование и др.

Поскольку в старшем школьном возрасте особо встают вопросы дружбы и любви, то к этим проявлениям следует готовить уже в подростковом возрасте, развивать у занимающихся уважение к другим людям и противоположному полу.

В отличие от подростков у старших школьников самовоспитание направлено на формирование определенного, целостного морального облика. Самовоспитание приобретает систематический характер, направлено на совершенствование личностных качеств и связано с профессиональным самоопределением. Однако и в старшем школьном возрасте самовоспитание нуждается в умелом руководстве тренера-педагога. Школьнику следует помочь выявить имеющиеся у него недостатки; разработать программу самовоспитания и сформулировать правила, которыми он должен руководствоваться. При этом необходим контроль за результатами самовоспитания, который может осуществляться как самим школьником, так и тренером-педагогом.

Воспитание школьников старших классов должно строиться на основе личностного подхода. Личностный подход в воспитании предусматривает учет индивидуально-психологических особенностей занимающихся, отношение к занимающимся как к личности ответственной и самостоятельной.

С учетом возрастных особенностей обучающихся занятия по физической культуре можно условно разделить на три ступени: первая ступень «Азбука движений» (1-4 классы), вторая ступень «Теоретический штурм» (среднее звено), третья ступень «Физическое совершенство» (старшеклассники).

Рассмотрим более подробно эти три ступени в ракурсе учета

индивидуальных и личностных особенностей обучающихся.

1. «Азбука движений» - в преподавании физической культуры в начальных классах основу составляют подвижные игры и упражнения по различной степени сложности. Ведь не секрет, что применение игр предоставляет детям возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками. В игре и через игровое общение у растущего ребёнка проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее. Именно в игре независимо от сознания ребёнка работают различные группы мышц, что также благотворно влияет на здоровья.

2. «Теоретический штурм» - переход в среднее звено школы для школьников особенный. В начале среднего школьного возраста девочки в физическом развитии несколько опережают мальчиков, но потом тенденция сменяется на противоположную: стандарты физического развития детей этого возраста имеют своеобразный перекрёст. В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным развитием. Во второй ступени образования, помимо развития физических качеств, необходимо начинать углубленное изучение двигательных умений, формировать навыки самооценки и самоконтроля при выполнении упражнений, делать акцент на приобретение теоретических знаний по предмету «Физическая культура».

3. Третья ступень «Физическое совершенство» - период тренировки мышечной силы, выносливости, время углубления теоретических основ. На этом этапе изучение предмета дифференцировано с учётом половых, психологических, физиологических признаков. Содержание образования в старшей школе целесообразно строить по принципу перехода от развития основных физических качеств к частным, индивидуальным, что обеспечивает переход осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Не увидев в каждом воспитаннике чего-то ценного, свойственного только ему и не подобрав ключика к его душе, тренер не может воспитать настоящего спортсмена. Примечателен в этом плане педагогический опыт тренера В.С. Растороцкого, который к каждой воспитаннице находил индивидуальный подход.

Неумение тренера найти ключ к своим воспитанникам нередко приводит к конфликтам и уходу из спорта. А расставание с любимым делом может привести к серьезным нежелательным последствиям. Однако тренеры далеко не всегда представляют себе такие исходы.

Личностный подход в воспитании предполагает, что личность тренера-педагога имеет большое значение в формировании положительных качеств у занимающихся. К.Д. Ушинский указывал, что в

воспитании все должно основываться на личности воспитателя, потому что воспитательная сила изливается только из живого источника человеческой личности. Завершением воспитания старшеклассников является сформированная личность, которая должна обладать: 1) устойчивым внутренним мотивационным ядром, способным выдерживать информационные перегрузки и быстрые изменения среды; 2) психологической гибкостью, лабильностью, способностью и в зрелом возрасте усваивать новую информацию и самой продуцировать новое.

## **2.2. Развитие познавательной сферы школьников на уроках физической культуры**

С психологической точки зрения развитие физических качеств – это внутренний результат, существование которого в практике физического воспитания еще не полностью осознано, а потому целенаправленная педагогическая деятельность на его достижение в подавляющем большинстве случаев отсутствует.

В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных элементарных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

К сожалению, единство психического и физического развития не стало главным принципом физкультурного образования в нашей стране, что, несомненно, является причиной неадекватного отношения части населения к физической культуре и низкой эффективности последней в подготовке молодежи к труду и жизни. Поэтому в настоящее время как никогда единство физического и психического развития, понимания его сущности в процессе обучения отмечают ученые России и Зарубежья.

Подчеркивает актуальность проблемы развития психомоторных способностей и такой факт, что еще столетие назад наши соотечественники И.М. Сеченов и П.Ф. Лесгафт указали на важность проведения научных разработок и связанных с развитием психомоторных способностей человека как единства его физической и психической сферы.

Анализ учебно-методической литературы показал, что в настоящее время в школах для совершенствования психомоторных способностей не достаточно разработаны и используются специфические средства,

направленные на реализацию данных способностей.

Только исследование и выявление особенностей развития психомоторных способностей у учащихся даст возможность разработать методику совершенствования у них психомоторики в процессе учебных занятий по физической культуре за период обучения в школе, что позволит существенно повысить эффективность их учебной и в дальнейшем профессиональной деятельности.

### *Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости*

Внимание — это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, действии. Главная особенность внимания состоит в том, что оно не существует вне какого-либо действия, само по себе. Лишь выполняя перцептивные, умственные или двигательные (в том числе и различные комбинированные) действия, человек включает механизмы внимания. Не случайно внимание характеризуют как процесс, обеспечивающий «рабочее состояние сознания».

Функционирование внимания связано с процессом активации неспецифических отделов мозга: от ретикулярной формации до коры больших полушарий (лобные доли). Активация приводит к возникновению доминантного очага возбуждения, что способствует направленности и сосредоточению сознания человека на значимом для него в данный момент времени раздражителе. В то же время восприятие других сигналов, одновременно поступающих из внутренней и внешней среды, тормозится.

В психологии выделяют три вида внимания: непроизвольное (непреднамеренное), произвольное (преднамеренное) и послепроизвольное.

Непроизвольное внимание связано с воздействием на органы чувств различного рода раздражителей. Легкость возникновения реакции на раздражитель зависит от его силы, новизны и контрастности. Более сильные раздражители привлекают большее внимание, менее сильные — меньшее; они-то и вызывают ориентировочную реакцию человека (по И.П. Павлову, рефлекс типа «Что такое?»).

Произвольное внимание всегда возникает в результате волевых усилий человека либо для организации направленного сосредоточения на каком-либо объекте, либо для изменения интенсивности внимания. Роль волевых усилий особенно заметна, когда трудно сосредоточиться.

Послепроизвольное внимание возникает в тех случаях, когда происходящее не сразу заинтересовало человека. Если вначале человек использовал значительные волевые усилия, чтобы сосредоточить

сознание на выполнении этой деятельности, то, когда появился интерес, уже не требуется дополнительных волевых усилий для дальнейшего поддержания внимания. Внимание удерживается непроизвольно (само собой).

Важно отметить, что внимание, направленное на внешние раздражители, называют внешним. Внимание, направленное на внутренние раздражители, — внутренним. Внешнее внимание выражается в настороженности, бдительности, готовности к действию. Например, такое внимание присуще тренеру, страхующему спортсмена при выполнении гимнастического упражнения. Оно связано с возникновением у человека состояния оперативного покоя, организуемого по механизму доминанты: двигательная заторможенность, понижение чувствительности к незначимым в данный момент раздражителям и полное сосредоточение внимания на раздражителе значимом. Это, например, спортсмен, приготовившийся к старту. Именно он и есть человек, находящийся в состоянии оперативного покоя. Внутреннее внимание выражается в том, что человек сосредоточился на собственных мыслях, ощущениях, переживаниях, движениях, его состояние отличается углубленностью и собранностью.

Внешнее и внутреннее внимание тормозят друг друга. Человеку трудно одновременно быть сосредоточенным на внешних и внутренних раздражителях, поэтому всегда трудно, например, одновременно следить за объяснением правил, необходимых для исполнения какого-то физического упражнения, и выполнять его, самостоятельно контролируя правильность выполняемых движений.

На уроках физической культуры следует использовать все типы внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное внимание учащихся, то увеличивается психическое напряжение, что со временем может привести школьников к потере интереса и чувства удовлетворения от занятий. Неконтролируемая активизация непроизвольного внимания влечет за собой переход учебного занятия в акт развлечения, и решение образовательных и воспитательных задач становится невозможным.

Следовательно, только умелое чередование активизации произвольного и непроизвольного, внешнего и внутреннего внимания может обеспечить достаточно высокий уровень продуктивности занятий физической культурой. Так, при разучивания физического упражнения, когда ученики осваивают его, важно активизировать произвольное, внешнее внимание, чтобы создать ориентировочную основу деятельности. Когда же школьники должны или сами планировать выполнение упражнения, или мысленно повторять его, или осуществлять самоконтроль за его выполнением, необходимо преобладание



произвольного, внутреннего внимания. При выполнении различных учебных действий могут преобладать те или иные виды внимания. Например, в основной деятельности учитель может актуализировать различные виды внимания и, наоборот, в качестве разрядки может целенаправленно отвлекать внимание школьников.

Возможности управления произвольным и произвольным, внутренним и внешним вниманием различны у школьников разного возраста.

В младшем школьном возрасте легко возникает произвольное внимание в отношении внешних объектов, поэтому младшие школьники часто отвлекаются. Кроме того, устойчивость произвольного внимания у них кратковременна. Дети 7–8 лет могут удерживать произвольное внимание с высокой степенью интенсивности только 10–15 минут. Экспериментально доказано, что младшие школьники не способны сосредоточенно выполнять подряд 7–8 упражнений, даже если на это планировать 8 — 10 минут. Уже на пятом упражнении наблюдается большое число отвлечений. В соответствии с особенностями данного периода развития психики школьники младших классов с трудом концентрируют внимание на собственных мыслях и представлениях. Важно помнить, что дети этого возраста оценивают себя, исходя из той оценки, которую дают им взрослые, что и вызывает интерес к учебным занятиям, формирует «компетенцию» как аспект самосознания, которое, наряду с теоретическим рефлексивным мышлением, составляет центральное психическое новообразование младшего школьника.

Следовательно, учитель физической культуры, работающий со школьниками младших классов, в первую очередь должен: не затягивать выполнение любого упражнения, давать ученикам минимальное количество заданий на самоанализ движений и, объясняя ошибки, больше показывать их.

Ученики среднего звена обладают способностью удерживать произвольное внимание в течение 40–45 минут, но только при сильном интересе к выполняемой деятельности. Несмотря на это отвлекаемость у них повышенная. Это может быть вызвано многими причинами: импульсивностью поведения, нетерпеливостью, стремлением к самостоятельности, ростом потребности в двигательной активности. Дети этого возраста легко ориентируются на конечный результат деятельности, но безразличны к ее процессу, качеству выполнения действий. Склонность к самоанализу и поиск своего «Я» порождают непостоянство в личностных проявлениях подростка.

Учителю физической культуры следует: использовать разнообразные проблемные методы обучения, пользоваться социальной активностью

подростка, поддерживать диалог с учениками, проводить индивидуальное обучение, максимально обогатив содержание учебного материала жизненно необходимыми, социально-культурными и социально-экономическими сведениями, которые бы соответствовали современному уровню развития общества.

Старшеклассники обладают значимыми мотивами для длительного удержания внимания и действуют сознательно. У них ярко выражено стремление к самопознанию и самосовершенствованию, поэтому они внимательно относятся к любой информации (рассказ, показ упражнения). Их интерес распространяется и на выяснение, например, биомеханических закономерностей движений. Если для младших школьников и подростков главным фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала, то для старшеклассников важным становится содержание.

Существуют различные способы поддерживать устойчивое внимание на уроках физической культуры. Достаточно эффективна предлагаемая Е.П. Ильиным система, обеспечивающая повышение, устойчивость произвольного внимания, которая включает следующие мероприятия:

В течение всего урока поддерживать дисциплину, быстро выявляя зачинщиков нарушения.

При постановке задач урока:

1. Четко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы.
2. Ставя задачу, проверять, принята ли она учениками, понята ли ими.

При пояснении упражнений:

1. Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса. Особенно важно соблюдать это правило при проведении теоретических занятий.
2. Не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления.
3. Давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи.

При выполнении учениками учебного задания:

1. Выбирать оптимальный темп работы для данной группы учеников. Низкий темп расхолаживает, рассредоточивает внимание, высокий — не дает времени сосредоточиться, может вызывать утомление, что тоже приводит к снижению интенсивности внимания.
2. Планировать оптимальный объем работы на урок. Слишком

большой объем порождает рассеянность, создает условия для формирования неустойчивого внимания, как следствие, однообразия или утомления, а слишком малый объем — неполную загрузку и появление пауз вследствие отвлечения учеников.

3. Вводить соревновательные элементы или игры в процесс урока. При этом необходимо помнить, что сильное эмоциональное возбуждение мешает сосредоточить внимание на технической части упражнения, поэтому использовать упражнения, доставляющие детям радость, удовольствие, перед разучиванием техники движений нецелесообразно.

4. Стимулировать внимание учеников в отдельные моменты урока, подчеркивая важность выполняемых действий.

5. Постепенно раскрывать в разучиваемом упражнении все новые и новые нюансы. Показывать различные варианты выполнения данного упражнения.

6. Устранять причины отрицательного отношения учеников к разучиваемым упражнениям, возникшим, например, из-за боязни.

7. Заранее организовать место для занятия, чтобы не возникали потери времени на поиск спортивного инвентаря, организацию рабочего места (подготовку гимнастического снаряда и т.д.).

Поскольку внимание проявляется в деятельности, внимательность формируют и развивают только в процессе деятельности. Особое значение имеет развитие произвольного внимания, которое возможно только при наличии волевых усилий. В данном случае развитие волевых качеств означает и развитие внимания. Следовательно, деятельность должна быть такой, чтобы побуждать учащихся к проявлению и развитию волевых качеств.

Развитие внимания проходит эффективнее, если объем и продолжительность выполняемой работы, требующей внимания, постепенно увеличиваются.

Особую роль играет положительное отношение учеников к деятельности, важно, чтобы у них был интерес к учебному заданию, к урокам физической культуры в целом.

### *Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры*

Восприятие — это отражение в сознании предметов, событий, явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. Восприятие — это прежде всего чувственное познание. Так как, оно, с одной стороны, возникает при непосредственном воздействии раздражителя, а с другой — отражает в сознании человека это

воздействие, а затем идет осмысливание увиденного, услышанного, почувствованного. Главная роль восприятия — получение информации из внешнего мира и о самом себе, воспринимая которую человек ориентируется в пространстве, в ситуации, контролирует выполняемые действия, оценивает свои чувства и состояния окружающих, получает новые сведения.

Различают восприятие величины и формы предметов, их удаленность от наблюдателя, восприятие пространства, движения, времени и т.д.

Остановимся на наиболее важных для физической культуры видах восприятия.

*Восприятие удаленности и глубины объектов* связано с осуществлением глазомерной функции. Здесь возможны два случая: если расстояние до объекта не более 6 метров, удаленность и глубина определяются путем конвергенции (сведения зрительных осей глаз на фиксируемом объекте); если же расстояние до объекта превышает 6 метров, происходит своеобразное приспособление глаз — аккомодация (рефлекторное изменение кривизны хрусталика глаза).

С помощью глазомера, кроме всего прочего, определяется точность многих баллистических движений. Особое место занимает глазомер во время туристических походов и при ориентировании на местности. При работе с учениками учителю физической культуры следует отметить, что некоторые условия восприятия могут искажать восприятие пространства.

Например, дом на фоне неба кажется ближе, чем на фоне леса или горы, ярко освещенные предметы кажутся ближе. Важно отметить, что восприятие глубины всегда связано с переоценкой истинного расстояния. Это, как правило, создает дополнительные трудности при обучении детей нырянию, прыжкам с трамплина или с вышки.

*Восприятие направления* является разновидностью пространственного восприятия. С его помощью человек узнает, где в пространстве находятся объекты по отношению к нему самому. Это восприятие осуществляется при помощи зрительных и слуховых ощущений. Такие способности необходимо развивать у учащихся на уроках физической культуры.

*Восприятие движения* отражает в человеческом сознании изменение положения объектов и самого наблюдателя во времени и пространстве. Для физического воспитания роль этого вида восприятия особенно велика, так как образ физических упражнений возникает не только из отдельных поз, но и из смены их во времени и пространстве (имеет динамический характер).

Движение внешних объектов фиксируется, начиная с периферии

сетчатки глаза, что вызывает рефлекторный поворот глаз. Так изображение объекта переходит в центральное поле зрения, тогда объект различается и опознается. С помощью зрения человек получает сведения о перемещении объектов двумя способами: непосредственным восприятием (при фиксированном взгляде, при перемещении изображения по сетчатке глаза и с помощью прослеживающих движений глаз за перемещением) и на основе умозаключений (при сопоставлении положения объекта в двух последовательных временных интервалах).

*Восприятие движения собственного тела* связано с мышечно-двигательными, вестибулярными и тактильными ощущениями. Рецепторы, расположенные в сухожилиях, дают сигналы о напряжении мышц и об осуществляемых усилиях. Рецепторы, находящиеся в мышцах, сигнализируют о тоне мышц. Рецепторы суставных сумок и связок информируют о положении и перемещении частей тела в пространстве. Ощущения вращения, поворота, наклона, ускорения или замедления движений человек получает от вестибулярного аппарата. Осознательные ощущения сигнализируют о достижении человеком какого-либо объекта, о перемещении по какой-либо поверхности. Синтез зрительных, двигательных, вестибулярных, слуховых и тактильных ощущений (несколько модальное восприятие) позволяет человеку определить форму, амплитуду, направление, продолжительность, ускорение и характер движения.

Важно отметить, что двигательные восприятия отличаются слабой отчетливостью, поэтому для того, чтобы у учеников развивалась способность отчетливо воспринимать параметры собственных движений, требуется тренировка, связанная с постоянным анализом своих ощущений, сопоставлением их с корригирующими сигналами учителя.

*Восприятие времени* — это отражение в сознании длительности, скорости и последовательности явлений действительности. Восприятие времени — одна из составных частей интегрирования образа физических упражнений, поэтому трудно недооценить его значение для физической культуры. При восприятии времени большая роль отведена опыту человека, приобретаемого им в течение жизни. Например, судить о длительности какой-либо выполняемой работы легче, если учитывать объем сделанного или пройденный путь, сравнивать известные данные с получаемыми. Не случайно в спорте, чтобы определить интенсивность работы спортсмена на дистанции и прогнозировать ее результаты, используют имеющиеся сведения о прохождении дистанции другими участниками соревнования. Следовательно, для развития способности воспринимать длительность события необходимо заполнить отрезки времени той или иной деятельностью.

*Восприятие последовательности* связано с представлениями о прошедшем, настоящем и будущем.

Особое место занимает восприятие темпа и ритма. Восприятие темпа отражает частоту смены движений, совершаемых в определенный период времени. Восприятие ритма — структуру периодически повторяющегося во времени движения, соотношение между отдельными фазами движения. Темп больше характеризует циклические движения, а ритм — ациклические. Ритмический рисунок действия не обязательно предполагает равенство временных интервалов между отдельными частями физического упражнения, поэтому воспринимать ритм всегда труднее, чем темп.

Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры во многом соответствует приемам организации внимания, однако следует использовать и ряд дополнительных мер, формируя у учеников умение наблюдать, оптимизируя учебную информацию, учитывая индивидуальные особенности восприятия.

Как сформировать умение наблюдать? Наблюдение — это целенаправленное, планомерное восприятие объектов для их познания. Это активный, часто напряженный процесс, связанный с организацией произвольного внимания.

Наблюдая, человек ищет ответы на интересующие его вопросы. В этом процессе определенную роль играет мышление. Оно помогает отделить главное от второстепенного, закономерное от случайного.

Организуя наблюдения, проводимые на уроке, учитель физической культуры, как правило, начинает с постановки перед своими учениками учебной задачи: например, когда ставит специальную задачу по наблюдению за высотой отскоков мяча при его ведении в баскетболе, за положением туловища легкоатлета при выполнении «разбега» после низкого старта в беге на 100 метров.

На основе задачи по наблюдению ученик составляет план его проведения. Это важный элемент организации, который дает возможность избежать стихийности восприятия, при котором могут быть упущены главные, существенные моменты выполнения тех или иных действий.

Результаты наблюдений необходимо фиксировать, обсуждать с учениками. В обсуждении должны быть отражены все основные моменты, связанные с задачами наблюдения.

Грамотно организованное наблюдение способствует приобретению учениками опыта, что повышает быстроту, точность и объем восприятия. Все это помогает развитию способности рационального и полноценного восприятия учебного материала.

Что значит — оптимизировать учебную информацию? Слишком большой объем информации рассеивает внимание, создает напряженность.

Как показывает практический опыт, ученики спешат воспринять всю информацию. Это приводит к торопливости, к недостаточному осмыслению и закреплению учебного материала.

Малый объем информации снижает эффективность восприятия. Следует добавить, что к снижению эффективности восприятия приводит и излишнее «разжевывание» информации, и недостаток сведений.

Как вести учет индивидуальных особенностей восприятия? В психологии выделяют четыре типа восприятия и наблюдения: аналитический, синтетический, аналитико-синтетический, эмоциональный.

Аналитический тип восприятия характеризуется стремлением человека выделить и проанализировать прежде всего детали, частности воспринимаемого. Часто такому человеку трудно понять основной смысл изучаемого объекта или явления. С учениками, не обладающими аналитическим типом восприятия, следует проводить дополнительные занятия, выделяя главное, основное в учебном материале и отбрасывая второстепенное.

Синтетический тип восприятия характеризуется склонностью человека к обобщенному отражению воспринимаемого объекта или явления, к определению основного смысла. Люди этого типа не любят вникать в подробности, детали. Для них главное — составить общее представление. При работе с учениками, обладающими синтетическим типом восприятия, учитель должен проверять полноту сформированного образа, например изучаемого физического упражнения, детализируя информацию.

Аналитико-синтетический тип восприятия характеризуется стремлением человека как к анализу, так и к синтезу в равной степени. Этот тип наиболее эффективен для восприятия учебного материала. Учеников с таким типом восприятия большинство.

Эмоциональный тип восприятия характерен для людей, выражающих свои переживания по поводу воспринимаемого объекта или явления. Они склонны подменять реальное предметное отражение увиденного и услышанного своим отношением и переживаниями. Ученики с эмоциональным типом восприятия требуют к себе особого внимания. Для них необходимы повторные показы, объяснения, так как при повторении у этих школьников исчезает эмоциональная реакция на сущность учебного материала и восприятие получает новое направление, нередко ошибочное.

## *Особенности мыслительной деятельности*

Мышление — это процесс познавательной деятельности, отличающийся обобщенным и опосредованным отражением действительности. Отталкиваясь от ощущений и восприятия, мышление, выходя за пределы чувственного данного, расширяет границы познания в силу своего характера, позволяющего опосредованно (через умозаключения) раскрыть то, что непосредственно (через восприятие) не дано. С помощью мышления человек способен познавать как настоящее, так и прошлое и будущее. Мышление осуществляется с помощью мыслительных операций (анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования, обобщения, конкретизации, систематизации и классификации).

В процессе психического и интеллектуального развития каждый человек проходит определенные стадии. Выделяют три вида мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.

Если мыслительные операции осуществляются путем манипулирования с предметами — это наглядно-действенный вид мышления, с которого начинается развитие интеллекта человека еще в младенческом возрасте, однако он используется и взрослыми людьми в ходе выполнения профессиональной деятельности. В спортивной деятельности этот вид мышления часто бывает незаменим, что, в частности, активно проявляется в тактическом мышлении спортсменов.

Наглядно-образное мышление, опирающееся на первичные и вторичные образы, используется человеком в тех случаях, когда словесно описываемое представляется наглядно или когда умственную задачу следует решать с помощью схем или рисунков.

Для словесно-логического мышления характерно оперировать абстрактными понятиями, закодированными в словесной форме.

В практической интеллектуальной деятельности человек использует все три вида мышления. Опираясь словами-понятиями, человек использует и соответствующие им образы. Воспринимая тот или иной объект, человек создает его образ, а затем дает ему словесное обозначение.

Физические упражнения требуют от человека активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным способом развития интеллекта. Для этого важно, чтобы физические упражнения, применяемые учителем физической культуры в своей работе с учениками, отличались доступностью на начальном этапе и постепенным повышением сложности (интеллектуальной) на последующих этапах физического воспитания.



Особого внимания заслуживает развитие творческого мышления у школьников. Творческое мышление начинается с возникновения определенного затруднения, вследствие чего возникает проблемная ситуация. Проблемная ситуация, созданная учителем специально, имеет целью пробудить у ученика познавательную потребность, которая определяет творческое начало в мыслительной деятельности. Побуждая учащихся сравнивать и противопоставлять, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать, учитель активизирует их мыслительные операции, приучает их самостоятельно принимать решения, чем создает психологическую основу для успешного решения задач, направленных на развитие творческого мышления.

### *Особенности проявления памяти*

Память — это процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений. Другими словами, память — это индивидуальный опыт человека. Основная функция памяти — накопление опыта. Без памяти все ощущения и восприятия исчезали бы бесследно.

Память создает условия для нормального функционирования мышления: все представления и понятия хранятся в памяти. Память служит основой непрерывности психической деятельности человека в целом, связывая между собой настоящее, прошлое и будущее. Опираясь на память, человек управляет своим поведением, деятельностью. Без памяти человек всегда оставался бы в состоянии новорожденного.

На уроках физической культуры проявляются все виды памяти: при показе физических упражнений ведущая роль принадлежит зрительной памяти; при объяснении (описании, рассказе) — слуховая и словесно-логическая; при выполнении физических упражнений — двигательная, тактильная, вестибулярная.

Зрительная память связана с запоминанием, сохранением и воспроизведением зрительных образов, например, разучиваемого упражнения. Она же используется при показе учителем физического упражнения, при разучивании тактических действий, различных комбинаций спортивных движений и т. д.

Слуховая память связана с запоминанием звуков. Словесно-логическая память нужна для запоминания, сохранения и воспроизведения слов, понятий. Если слуховая память в основном обеспечивает ориентировку человека в окружающей обстановке, то словесно-логическая помогает человеку мыслить (использование внутренней речи), передавать информацию (внешняя речь) и понимать

высказывания других людей.

Особую роль при занятиях физической культурой играют двигательная, тактильная и вестибулярная память, связанные с запоминанием, сохранением и воспроизведением сигналов, поступающих в кору головного мозга с проприорецепторов, с рецепторов кожи и вестибулярного аппарата. Эти виды памяти используются человеком при разучивании физических упражнений и исполнении их. Известно, что разные движения (их параметры) заучиваются с различной степенью прочности. Труднее заучиваются ощущения, возникающие в результате мышечных усилий, необходимых для выполнения тех или иных действий, легче — пространственные параметры действий, еще легче — временные параметры движений. Экспериментально доказано, что соотношение степени прочности запоминания по этим параметрам может быть представлено как 7:2:1. Известны и особенности запоминания параметров движений согласно возрастным периодам. Так, учащиеся I–III классов затрачивают большее количество времени на заучивание движений. По сравнению со старшеклассниками, они тратят больше времени: на 50 % — заучивая степень мышечных усилий; на 25 % — запоминая амплитуды движений; на 11 % — усваивая временные соотношения движений.

Эмоциональная память — это память на эмоциональные переживания.

Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, которые либо побуждают к действию, либо удерживают от него. Отрицательные эмоциональные воспоминания могут вызывать у школьника неуверенность при выполнении физических упражнений, порой отказ от выполнения. Положительные эмоциональные воспоминания побуждают ученика к действию, делают его увереннее.

Любая деятельность в жизни человека, в том числе и спортивная, закрепляется во всех видах его памяти, составляя интегральные образования. Из интегральных видов памяти особое значение в физическом воспитании имеет память на движения. Они запоминаются зрительно, двигателью, тактильно, вестибулярно, мысленно и даже эмоционально. За счет различных модальностей восприятия и возникновения определенных образов в памяти фиксируется интегральный образ физического упражнения, который в дальнейшем становится эталоном для управления движениями при выполнении двигательных действий.

### **2.3. Развитие мотивационной сферы школьников на уроках физической культуры**

Одной из основных задач физического воспитания является сформированная потребность школьника в занятиях физической культурой и спортом. В этой связи особое значение приобретают исследования развития мотивационной сферы школьников (Л.И. Божович, П.К. Дуркин, Е.П. Ильин, Е.П. Пилоян и др.). Мотивы занятий физической культурой и спортом включены в общую структуру мотивационно-потребностной сферы, которая, в свою очередь, выступает существенной частью мировоззрения личности учащегося. Изучение мотивов занятий физической культурой и спортом – важнейшее условие формирования полноценной учебной деятельности школьника и значимая составляющая управления процессом воспитания личности (А.Ц. Пуни, Г.Б. Горская, Т.Е. Лапко, О.В. Дашкевич, В.А. Зобков и др.).

Занятия физической культурой и спортом – это полимотивированная деятельность. Иерархия мотивов в ней определяется сочетанием и степенью выраженности потребностей школьника, и наиболее важные моменты становления его мотивационной сферы связаны со сменой типов ведущей деятельности. Формирование положительно устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом служит предпосылкой воспитания личности учащегося.

В физической культуре и спорте под мотивацией принято понимать процесс, в результате которого определенная деятельность приобретает для индивида известный личностный смысл, создает устойчивость его интереса к ней и превращает внешне заданные цели его деятельности во внутренние потребности личности.

Среди занимающихся физкультурой в той или иной форме основными мотивами, по данным многих исследователей, выступают: укрепления здоровья, получение удовольствия от занятий (приятное времяпрепровождение), общение, желание родителей.

В структуре мотивации к занятиям физической культурой и спортом важно учитывать и общественные, моральные мотивы и мотивы самоутверждения, самовыражения. Успешное формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой возможны только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Пренебрежение одним из них, игнорирование того либо другого мотива одинаково приводят к негативным результатам (к мотивации избегания неудач).

Для достижения положительной мотивации к занятиям физической

культурой и спортом должны учитываться следующие положения:

- 1) деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат;
- 2) этот результат должен оцениваться качественно и количественно;
- 3) требования к оцениваемой деятельности должны быть не слишком высокими, не слишком низкими;
- 4) для оценки результатов должна быть определенная шкала и в рамках этой шкалы - некий нормативный уровень, считающийся обязательным, так что достижение этого уровня может вызвать гордость или, соответственно, разочарование;
- 5) деятельность должна быть желанной для субъекта, и ее результат должен быть получен им самим.

При исследовании возрастной динамики мотивации к занятиям физической культурой и спортом отмечено, что содержание и структура мотивации существенно изменяется по мере взросления ребенка. Поэтому для учителя физической культуры существенное значение имеет изучение мотивации к занятиям физической культурой и спортом на разных возрастных этапах становления личности по следующим признакам:

- по срокам поставленных целей;
- по методам формирования и поддержания установки на достижение успеха;
- по видам возможных поощрений;
- по видам совместных мероприятий для развития коллектива;
- по способам придания эмоциональности учебным занятиям;
- по особенностям, присущим личности учителя физической культуры.

#### **2.4. Развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся на уроках физической культуры (на примере младших школьников)**

Эмоции (от лат. *emoveo* - потрясаю, волную) – это психический процесс субъективного отражения наиболее общего отношения человека к предметам и явлениям действительности, к другим людям и самому себе относительно удовлетворения или неудовлетворения его потребностей, целей и намерений.

Если процесс удовлетворения потребностей протекает благоприятно, то человек испытывает положительные эмоции, и, напротив, отрицательные эмоции возникают в ответ на неудовлетворение потребностей или отсутствие нужного результата собственного действия. Эмоции, как и ощущения, восприятия или мышления, есть одна из форм

отражения сознанием реального мира. Однако эмоции отражают предметы и явления не сами по себе, а в их отношении к субъекту. Таким образом, эмоции обусловлены, с одной стороны, внутренними потребностями и мотивациями, а с другой - особенностями внешней ситуации. Они как бы устанавливают связь и взаимоотношения между этими двумя рядами событий. Радость или печаль, гнев или страх, восхищение или возмущение - все это различные виды психической (эмоциональной) реакции человека на раздражитель.

По отношению к личности все эмоциональные проявления возникают в трех основных видах:

1. Как острые эмоциональные реакции на внезапные обстоятельства (гнев, радость, тоска, страх).

2. Как эмоциональные состояния с изменениями нервно-психического тонуса (состояние эйфории и депрессии, страха и тревоги, гнева и тоски, фрустрационные и другие состояния).

3. Как выраженная избирательность эмоциональных отношений, положительных или отрицательных к тому или иному субъекту (чувства любви, привязанности, страсти, вражды, неприязни, ненависти и др.).

Эмоции, которые переживает человек, оказывают непосредственное влияние на выполняемую им деятельность. Рассматривая взаимодействие эмоций и развитие личности, можно выделить два фактора. Первый - это влияние наследственности на эмоциональный склад личности. Генетические предпосылки играют важную роль в формировании эмоциональности. Вторым фактором выступает индивидуальный опыт и обучение. Эмоциональные черты индивида обусловлены особенностями его социального опыта, особенно приобретенного в младенчестве и раннем детстве. От эмоций, которые чаще всего испытывает и проявляет ребенок, зависит успешность его взаимодействия с окружающими людьми. Эмоциональность влияет не только на формирование личностных черт и социальное развитие ребенка, но и на интеллектуальное развитие.

Развитие эмоций тесно связано с развитием мотивов и поведения, с появлением у ребенка новых интересов. На протяжении детства происходит не только глубокая перестройка органических потребностей, но и усвоение создаваемых обществом материальных и духовных ценностей, которые при определенных условиях становятся содержанием внутренних побуждений ребенка, а впоследствии и взрослого.

Поступление в школу изменяет эмоциональную сферу ребенка в связи с расширением содержания деятельности. Те раздражители, которые вызывали эмоциональные реакции у дошкольников, у школьников младших классов уже не действуют. Хотя младший школьник

бурно реагирует на задевающие его события, у него появляется способность подавлять волевым усилием нежелательные эмоциональные реакции.

Д.И. Фельдштейн отмечает, что детей 10-11 лет отличает весьма своеобразное отношение к себе: около 34 % мальчиков и 26 % девочек относятся к себе полностью отрицательно. Остальные 70 % детей отмечают у себя и положительные черты, однако отрицательные черты все равно перевешивают. Таким образом, характеристикам детей этого возраста присущ отрицательный эмоциональный фон.

Итак, эмоциональная сфера младших школьников характеризуется:

1) легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;

2) непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний - радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;

3) готовностью к аффекту страха; в процессе учебной деятельности страх ребенок переживает как предчувствие неприятностей, неудач, неуверенности в своих силах, невозможность справиться с заданием; школьник ощущает угрозу своему статусу в классе, семье;

4) большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений (на общем фоне жизнерадостности, бодрости, веселости, беззаботности), склонностью к кратковременным и бурным аффектам;

5) эмоциогенными факторами для младших школьников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в учебе и оценка этих успехов учителем и одноклассниками;

6) свои и чужие эмоции и чувства слабо осознаются и понимаются; мимика других воспринимается часто неверно, что приводит к неадекватным ответным реакциям младших школьников; исключения составляют базовые эмоции страха и радости, в отношении которых у детей этого возраста уже имеются четкие представления.

В отличие от дошкольников, которые предпочитают воспринимать только веселые и радостные картины, у младших школьников возникает способность к сопереживанию при восприятии тягостных сцен и драматических конфликтов.

В младшем школьном возрасте особенно ярко видна социализация эмоциональной сферы. К третьему классу у школьников проявляется восторженное отношение к героям, выдающимся спортсменам. В этом возрасте начинают формироваться любовь к Родине, чувство национальной гордости, формируется привязанность к товарищам.

Положительные эмоции развиваются у ребенка в игре и в

исследовательском поведении. Показано, что момент переживания удовольствия в детских играх по мере роста и развития ребенка сдвигается. У малыша оно возникает при получении желаемого результата, ему принадлежит завершающая роль, поощряющая доведение деятельности до конца. Следующая ступень функциональная, когда ребенку доставляет радость уже не только результат, но и сам процесс деятельности. На третьей ступени, у детей постарше, удовольствие возникает в начале деятельности, и ни результат действия, ни сам процесс не являются центральными в эмоции ребенка. В этом случае ребенок переживает удовольствие, предвосхищая событие.

Важно не создавать условия для развития отрицательных эмоций, но не менее важно не задавить положительные - ведь именно положительные эмоции лежат в основе нравственности и творческих способностей человека.

Таким образом, развитие эмоций тесно связано с эмоциональным осознанием ребенком себя и других людей, с осознанием причин, которые вызывают разные чувства и соответствующие им эмоции.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках, в том числе и на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у младших школьников еще до начала урока и должен меняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, к конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя.

Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у младших школьников, выполняющих физические упражнения.

1. Обстановка на уроке и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая все дело в шутку. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если младшие школьники двигаются, а не сидят, скучая, на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбужденность учителя (суетливость, шумливость), как правило, приводят к повышению неорганизованной активности учеников. Не следует смешить и развлекать учеников, бесконечно шутить с ними.

Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

2. Использование игрового и соревновательного методов в силу их психологических особенностей всегда вызывают у младших школьников сильную эмоциональную реакцию.

Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают по окончании игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру.

Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений.

Игра - это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития (возрастная особенность). С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и исполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами и условиями выполнения, затем полностью соответствующие реальным требованиям.

#### *Разнообразие используемых на уроке средств и методов*

Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний: монотонии, психическому перенасыщению.

Существует множество способов разнообразить средства и методы проведения уроков: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий. Включать различные новые физические упражнения (например, для развития одного и того же физического качества можно использовать разные по содержанию упражнения); менять обстановку, условия урока (переход из спортивного зала на воздух, музыкальное сопровождение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений в водной части урока).

Перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого



необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физических упражнений, стремились развить необходимые для этого физические и психические качества и получали удовольствие от этих уроков.

Активность, проявляемая учениками на таких уроках, может быть в двух видах: познавательная и двигательная.

Познавательная активность учащихся заключается во внимательном восприятии учебного материала и осмысленном отношении к нему, что вызывает прочное его освоение.

Двигательная активность учащихся связана с непосредственным, мотивированным и осознанным выполнением физических упражнений.

Другими словами, и познавательная, и двигательная активность прежде всего характеризуются психической активностью школьника.

При изучении личности школьника учитель физической культуры обязан соблюдать следующие правила:

1. Наблюдать за учеником нужно в естественных условиях обучения и воспитания.

2. Прежде всего следует определить главные личностные черты учащегося.

3. Отдельные особенности личности ученика необходимо рассматривать в совокупности с другими, характеризующими его личность.

4. Важно выявлять положительные черты личности школьника, на которые необходимо опираться при его обучении и воспитании.

5. Не следует упускать из вида и отрицательные черты ученика.

6. Не надо торопиться с оценками учащегося. Следует помнить, что нужен только объективный подход (важно учитывать не только свое мнение, но и оценки окружающих, данные ряда исследований личности школьника, динамику формирования качеств личности).

7. Важно вскрывать причины проявления негативных черт в личности ученика.

8. Необходимо выяснять тенденцию в развитии той или иной черты личности (прогресс — регресс).

9. Для полноценного изучения личности ученика нужно исследовать его в различных ситуациях, планомерно и систематически.

10. Целесообразно изучать школьника в коллективе (группе), выявлять учащихся, которые могут оказывать влияние на данного ученика, сравнивать поведение изучаемого школьника в группе и когда он один.

11. Следует учитывать мотивы (побудительные причины) тех или иных действий и поступков школьников.

## Контрольные вопросы

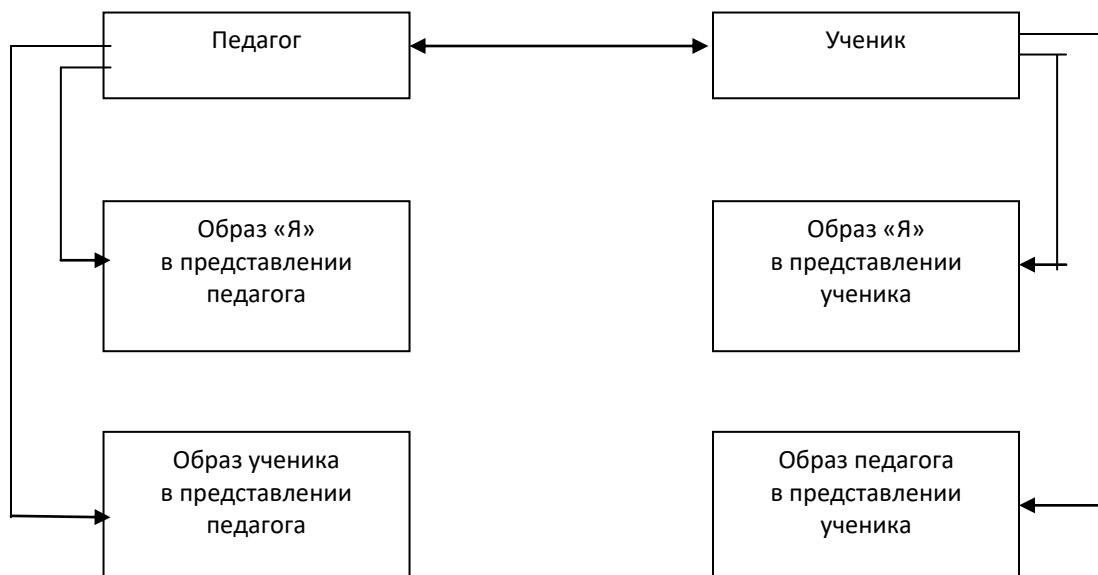
1. Охарактеризуйте младшего школьника как субъекта учебной деятельности.
2. Какие особенности отличают подростка от старшеклассника в отношении к учебной деятельности?
3. Какие общие и конкретные мотивы занятий физической культурой вы можете назвать?
4. Что определяет мотивы школьника, связанные с результатом учебной деятельности?
5. Объяснив, что означает понятие «направленность волевых усилий», дайте характеристику понятию «сила воли».
6. Какие правила должен соблюдать учитель физической культуры при изучении личности ученика?

## Задания и упражнения

1. Объясните, почему необходимо формировать у школьников умение наблюдать. Подберите 3-4 упражнения на формирование данного умения.
2. Заполните таблицу «Возрастные проявления воли»

Возраст	Проявления воли
Младшие школьники	
Подростковый возраст	
Старший школьный возраст	

3. Охарактеризуйте по предложенной ниже схеме, за счет чего достигается эффективное общение между учителем физкультуры и обучающимся.



## Глава 3. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### 3.1. Специфика деятельности учителя физической культуры

Профессиональная деятельность специалиста по физической культуре и спорту по сути является деятельностью педагогической. Ее основное содержание - управление деятельностью учеников, повышение их физической, технической и психической готовности, а также нравственное воспитание. Учитель физической культуры решает множество профессиональных задач, что обуславливает повышенные требования к его деятельности и личности.

Учитель физической культуры должен обладать разносторонними способностями и быть хорошо подготовлен физически. Цель его деятельности – формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой, здоровом образе жизни, для чего следует заинтересовать учеников, создавая положительный эмоциональный фон на уроках.

Деятельность преподавателя по физической культуре протекает в специфических, по сравнению с деятельностью других педагогов, условиях. Можно выделить три группы этих условий:

#### 1. Психическая напряженность.

По классификации, принятой в психологии труда, работу педагога в сфере физической культуры и спорта можно отнести к группе с высоким уровнем психической напряженности.

Факторы, вызывающие психическую напряженность:

- принятие учителем физической культуры срочных ответных решений в условиях дефицита времени;
- ответственность за жизнь и здоровье учеников, так как занятия физическими упражнениями связаны с риском;
- наличие на занятиях шума от криков детей (во время эстафет, подвижных игр), который вызывает психическое утомление;
- переключение с одной возрастной группы на другую;
- большая нагрузка на голосовые связки;
- большая учебная площадь (спортивный зал или стадион).

2. Физическая нагрузка (наличие физических напряжений). Особенностью условий деятельности преподавателя по физической культуре является необходимость: показывать физические упражнения и страховать учащихся, осуществлять физические действия совместно с учениками (особенно в походах), страховать учеников, выполняющих

физические упражнения.

### 3. Внешнесредовые факторы.

Еще одной спецификой деятельности являются климатические и погодные условия при занятиях на открытом воздухе и санитарно-гигиеническое состояние спортивных классов, залов. При этом частое пребывание на стадионе имеет и положительную, и отрицательную стороны, все зависит от погодных и климатических условий, которые требуют закалки и хорошего здоровья.

Л.Н. Данилина выделяет специфические для учителя физической культуры трудности, способствующие возникновению у него психического напряжения: большая учебная площадь спортивного зала или пришкольной спортивной площадки; сложность городской обстановки при проведении занятий лыжным спортом и плаванием; наличие спортивного оборудования и инвентаря, неправильное использование которого связано с риском для здоровья учащихся; одновременность занятий с учащимися разного пола, имеющими разные физические возможности и интересы; требование высокой моторной плотности уроков при большой наполняемости класса; необходимость руководить одновременно работой нескольких групп на разных снарядах; отсутствие достаточного инвентаря, учебников и учебных пособий по предмету «Физическая культура» (Данилина Л.Н., 1991).

О.В. Петунии обращает внимание на ряд факторов, усугубляющих напряженность труда учителя физической культуры: плохая материально-спортивная база, слабая помощь со стороны администрации школы и педагогического коллектива, неорганизованность как черта характера и т.д. (Петунии О.В., 1995).

Особенностью условий деятельности учителя физической культуры является необходимость показывать физические упражнения и страховать учащихся при выполнении ими физических упражнений, а также передвигаться вместе с учащимися при занятиях на воздухе, в походах и т.д. Это создает большую физическую нагрузку, так как учитель выступает для ребенка эталоном силы, ловкости, выносливости (Ильин Е.П., 2000).

## **3.2. Психологические особенности учителя физической культуры**

Профессиональное мастерство учителя физической культуры во многом определяется его способностями к педагогической деятельности, которые делятся на следующие группы:

1) дидактические способности — это способности передавать

учебный материал, делая его доступным. Учитель должен преподносить учебный материал ясно и понятно для конкретной группы учащихся, вызывая у них интерес к учебному предмету, возбуждая их активность и самостоятельность в учебной деятельности. Эти способности заключаются в умении учителя реконструировать, адаптировать учебный материал, трудное делать легким, сложное — простым, неясное — понятным;

2) академические способности — это способности к соответствующей области наук (учебный предмет). Способный учитель физической культуры знает свой предмет не только в объеме учебного курса, но и значительно шире и глубже. Он стремится к познанию последних открытий в области научных знаний по своему предмету, сам ведет исследовательскую работу;

3) перцептивные способности — это способности проникать во внутренний мир ученика, это психологическая наблюдательность, связанная с тонким пониманием личности школьника и его психического состояния;

4) речевые способности — это способности ясно и четко выражать свои мысли и чувства с помощью речи, мимики и к пантомимики. При этом учителю важно проявлять силу, убежденность и заинтересованность в том, что он говорит;

5) организаторские способности — это умение организовать учеников, формировать их коллектив, воодушевить школьников на решение учебных задач. Кроме того, это способность организовать собственную деятельность;

6) авторитарные способности — это способность непосредственно эмоционально-волевым влиянием на учащихся добиваться у них авторитета;

7) коммуникативные способности — это способность к общению с учениками, умение найти к ним правильный подход, наладить тесные контакты, установить с ними взаимоотношения, целесообразные для осуществления педагогической деятельности;

8) педагогическое воображение — это способность предвидеть последствия педагогической деятельности: прогнозировать развитие тех или иных качеств у воспитанников, предугадывая, что может «получиться» из учеников;

9) attentionные способности — это способность распределять свое внимание между несколькими видами деятельности одновременно. Учителю необходимо следить за содержанием и формой изложения учебного материала, развертывая свои мысли, держать в поле внимания всех учеников, реагировать на проявление признаков утомления,

невнимания, непонимания со стороны воспитанников, отмечать нарушения дисциплины, следить и за собственным поведением. И это далеко не полный перечень объектов, на которые должен распределять свое внимание учитель.

Умения учителя физической культуры делятся на конструктивные, организаторские, коммуникативные, гностические и двигательные.

1. Конструктивные умения помогают учителю планировать свою деятельность. К ним относятся умения: отбирать и строить учебный материал, осуществлять перспективное и текущее планирование, планировать приобретение и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Особенно ценным является умение корректировать планы.

2. Организаторские умения связаны с реализацией намеченных планов. Учитель должен уметь организовать свою деятельность и деятельность учеников.

3. Умение учителя общаться с учащимися, коллегами по работе, родителями, находить рациональные пути взаимодействия с окружающими — это все коммуникативные умения. Такие умения условно делятся на три группы: собственно коммуникативные, дидактические и ораторские. Собственно коммуникативные выражаются в умениях вступать в контакт с людьми, строить с ними отношения. Дидактические связаны с умениями учителя ясно и доходчиво доносить до сознания учеников учебный материал. К дидактическим относят умения пробудить интерес к занятиям физическими упражнениями, передать свою увлеченность ученикам, управлять вниманием учебной группы и прогнозировать последствия своих педагогических воздействий. Ораторские умения обеспечивает прежде всего культура речи, к овладению которой должен стремиться каждый педагог.

4. Гностические умения связаны с познанием учителем как отдельных учеников, так и коллектива класса в целом; с анализом педагогических ситуаций и результатов своей деятельности. Гностические умения базируются на перцептивных способностях: умении наблюдать, подмечать. Они включают в себя и умение пользоваться учебно-методической и научной литературой, и умение проводить элементарные исследования, анализируя их результаты.

5. Двигательные умения отражают прежде всего умение учителя выполнять физические упражнения. Правильный показ того или иного физического упражнения, входящего в программу обучения, определяет эффективность учебной деятельности школьников. К двигательным умениям учителя физической культуры относятся также умения и навыки выполнения страховки, ряд прикладных умений, необходимых при ремонте спортивного оборудования и инвентаря, в туристических походах

и т.д.

Как любой педагог, учитель физкультуры, преподаватель физического воспитания или тренер призваны решать задачи по всестороннему развитию личности воспитываемых. Воспитательные функции такого специалиста не исчерпываются руководством физическим образованием и развитием физических способностей. Чтобы успешно осуществлять процессы воспитания, обучения и развития, ему необходимо знать как присущие человеку социально обусловленные черты, так и свойства личности.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие функции выполняет учитель физической культуры в своей профессиональной деятельности?
2. Чем характерны проектировочные функции?
3. Для чего учителю нужен психологический анализ собственного урока?
4. Какие способности определяют профессиональное мастерство учителя физической культуры?
5. Чем важны гностические и конструктивные умения учителя?

## ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 4.1. Особенности спортивной деятельности. Ее структура

Цель тренировки заключается для спортсмена в подготовке к наивысшим спортивным достижениям, что, как известно, зависит от спортивных возможностей и готовности к достижению.

Спортивные возможности определяются физическими, спортивно-техническими и тактическими способностями, а также специальными знаниями и опытом спортсмена. Готовность к достижениям характеризуется отношением спортсмена к спортивной деятельности и требованиям, предъявляемым тренировкой и соревнованием. Осуществление подготовки спортсменов к спортивным достижениям — это сложный педагогический процесс, который подразделяется на образование и воспитание.

В тренировочном процессе образование и воспитание неразрывно связаны. Существующие между ними взаимные связи необходимо сознательно использовать, чтобы повысить эффективность спортивной подготовки.

Следует выделить основные компоненты тренировочного процесса, которые нужно рассматривать комплексно: 1) физическая подготовка (главное содержание заключается в развитии физических способностей и индивидуальных качеств спортсмена); 2) техническая подготовка (сущность ее состоит в том, чтобы спортсмен овладел рациональной техникой спортивной деятельности, что обеспечит ему экономное и оптимальное использование физических способностей и качеств); 3) тактическая подготовка (ее главное содержание заключается в развитии способности применять технические навыки и умения в определенных ситуациях спортивной деятельности); 4) психологическая подготовка (спортсмен должен уметь как на тренировках, так и в соревнованиях реализовывать свои физические способности, тактические концепции, технические навыки и умения, несмотря на постоянно повышающиеся уровни и плотность результатов в быстро меняющихся условиях спортивной деятельности); 5) воспитание личностных качеств (для реализации успешной спортивной деятельности и достижения высоких спортивных результатов спортсмен должен обладать значительным уровнем развития личностных качеств).

На современном этапе развития теории физического воспитания



различают пять основных физических качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость.

Эти физические качества имеют свои психологические характеристики: *быстрота* — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. С точки зрения психологии быстрота — это способность управлять временными признаками движения, отражение в сознании спортсмена продолжительности, темпа и ритма движения.

*Сила* — это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Для большинства видов спорта это одно из важнейших физических качеств. Но в каждом из этих видов к силе предъявляют различные требования.

*Выносливость* — это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость специфична: она проявляется у каждого человека при выполнении определенного вида деятельности, поэтому различают общую и специальную выносливость. Общей выносливостью называют способность в течение продолжительного времени выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам.

Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют специальной. Существует столько видов специальной выносливости, сколько имеется видов спортивной специализации (силовая, скоростная, прыжковая и т. д.).

*Ловкость* — это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В психологии спорта принято разграничивать общую ловкость (проявляемую в многообразных сферах спортивной деятельности) и специальную (способность к освоению и вариативному применению спортивной техники).

*Гибкость* (подвижность суставов) — это свойство упругой растягиваемости телесных структур (мышечные и соединительные), устанавливающее пределы амплитуды движений звеньев тела.

Овладение спортивной деятельностью связано с освоением ее психологической структуры, в которой выделяют три блока: мотивацию, средства и результаты деятельности.

*Мотивация спортивной деятельности.* Это блок, без которого деятельность просто не может начаться. Мотивация — совокупность различных побуждений к определенной активности, которые порождают,

стимулируют и регулируют эту активность. Блок мотивации образуют потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Блок мотивации выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции:

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

*Средства спортивной деятельности.* К ним относят способы и условия деятельности.

В качестве способов спортивной деятельности рассматриваются движения и действия (двигательные и умственные: технические и тактические) или, пользуясь терминологией теории спорта, физические упражнения — тренировочные и соревновательные.

В теории и методике спортивной тренировки разработаны рациональные способы выполнения физических упражнений, совокупность которых образует технику определенного вида спорта. Каким из этих способов деятельности спортсмен будет отдавать предпочтение, зависит, с одной стороны, от его целей, а с другой — от условий деятельности — объективных и субъективных.

*Результаты спортивной деятельности.* Их рассматривают в узком и широком смысле. В узком смысле это конкретные спортивные достижения, выраженные в секундах, метрах, баллах и т.п., занятых местах, рекордах, квалификации и титулах спортсмена.

Результаты спортивной деятельности в широком смысле связаны с влиянием спорта на развитие человека и человеческого общества. Здесь обычно выделяют биологические, педагогические, психологические и социальные эффекты спорта (здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, спортивный характер, особенности психической саморегуляции, социальный статус, стиль поведения и т.п.).

## **4.2. Этапы спортивной деятельности**

Деятельность спортсмена носит соревновательный характер и по своей сути направлена на достижение максимального результата независимо от уровня квалификации спортсменов.

Без состязательного момента спортивная деятельность утрачивает свой смысл. В связи с этим взаимодействие спортсменов на соревнованиях имеет два аспекта:

- по отношению в сопернику – как противоборство;
- по отношению к партнерам по команде – как сотрудничество, взаимодействие.

Деятельность спортсменов – это многолетний непрерывный процесс обучения и физического развития, то есть тренировочных занятий с использованием больших, а порой и предельных, физических нагрузок.

Продуктом спортивной деятельности является изменение спортсмена как личности и индивида, спортивные достижения (рекорды, чемпионские звания) и зрелища.

Для соревновательной деятельности характерны следующие особенности:

- публичность со всеми вытекающими отсюда последствиями (оценка зрителями, средствами массовой информации и т.п.). Поэтому занятия спортом стали престижным делом, дающим возможность прославиться на всю страну и мир;

- значимость ее для спортсменов, так как он стремится либо к победе, рекорду, либо к выполнению спортивного разряда или норматива;

- ограниченность числа зачетных попыток, поэтому часто нет возможности исправить неудачное действие или выступление;

- ограниченность времени, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию и принять самостоятельное решение;

- непривычность условий ее осуществления при смене мест соревнования: климатические, временные, метеорологические различия, новые спортивные снаряды, спортивные залы и площадки.

Все это приводит к возникновению у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое на тренировочных занятиях, как правило, отсутствует.

Имеются данные, что мужчины лучше реагируют на условия соревнований, чем женщины.

В современный спорт кроме самих спортсменов вовлечены:

- тренеры;
- спортивные руководители;
- врачи;
- психологи;
- массажисты;
- менеджеры;
- судьи;
- журналисты.

Однако центральной фигурой остается спортсмен, остальные

действующие лица занимаются поиском талантов и созданием условий для реализации имеющихся у спортсмена возможностей.

Соревновательная деятельность как широкое понятие включает в себя ряд этапов, различающихся и организационно, и психологически:

- подготовка к деятельности;
- принятие старта;
- осуществление деятельности;
- проведение восстановительных процедур;
- оценка достигнутого результата.

Каждому этапу спортивной деятельности соответствуют определенные психологические состояния, которые возникают в зависимости от условий и специфики деятельности.

На каждом этапе соревновательной деятельности перед спортсменом стоят определенные задачи, в том числе и психологического плана.

### **Контрольные вопросы**

1. Дайте определение понятию «спортивная деятельность».
2. Перечислите компоненты, составляющие структуру спортивной деятельности.
3. Охарактеризуйте этапы спортивной деятельности.
4. Назовите основные физические качества.
5. Перечислите психологические характеристик основных физических качеств.

### **Задания и упражнения**

Задание 1. Среди примеров, раскрывающих переживания спортсменов перед началом или в ходе соревновательной борьбы, найдите: а) спортивное воодушевление; б) спортивную злость; в) соревновательное или игровое увлечение; г) предстартовое возбуждение; д) спортивный азарт или перевозбуждение.

1) Ю. Власов (неоднократный чемпион мира) вспоминает, что однажды, накануне выступления в международном соревновании по тяжелой атлетике, он пытался заснуть. И хотя в комнате было темно и очень спокойно, сон не шел. Лежал и думал о соревновании. Наверное, минуло несколько часов, прежде чем он задремал. Это был чуткий, напряженный сон.

2) П. Снелл перед последним поворотом вложил все силы в финишный спурт. Сражаясь на прямой, он не думал ни о чем, кроме надвигающейся ленточки. Тогда он почти потерял сознание и, пробежав финишный столб, упал в чьи-то руки. Как рассказывает сам Питер: «Я не помню этого... Это была самая быстрая миля в моей жизни — и это позволило нам побить рекорд».

3) П. Снелл рассказывает о соревновании в беге на 880 ярдов, где единственным его соперником был Дж. Керр, которому он однажды проиграл на этой дистанции. «Я мирно дрейфовал вдоль предпоследней прямой, когда вдруг Джордж пролетел мимо. В мозгу молнией вспыхнуло воспоминание о прошлом проигрыше. Ну, нет, это не повторится снова.

С отчаянной решимостью я принялся преследовать Джорджа на последнем вираже. Когда мы вышли на прямую, я был на ярд позади. Джордж бежал в полную силу, и я пядь за пядью продвигался к нему в отчаянной битве.

Мы прошли 800-метровую отметку грудь в грудь... Я сорвал ленточку на грудь впереди».

Задание 2. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?

1. Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успешному исходу начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, с целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил его одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника.

2. Большой силы воли требует умение не реагировать на ложные атаки.

Если новичок сумеет удержать себя от реакции на ложную атаку, то специально записанная миограмма всегда покажет, что он чуть было не среагировал, но сдержался. Мастер всегда тормозит свои реакции более уверенно, даже на миограмме не всегда можно увидеть, стоило ли ему это значительных внутренних усилий.

Задание 3. В чем состояла ошибка тренера?

«Вначале Жармухамедов на тренировочных играх пробовал спорить

с судьями. Чем меньше был авторитет у судьи, тем больше Жармухамедов с ним спорил, не соглашаясь с тем или иным решением. Затем в этих спорах у него начала проскальзывать грубость. Потом он начал пререкаться и с тренером. Пришлось поговорить с игроком в спокойной обстановке один на один. Я доказал ему, что он не прав. Жармухамедов согласился. Ведь парень он в общем спокойный, умный, трудолюбивый. Но других мер, кроме личной беседы, я, однако, не применил.

И вот произошло первое серьезное нарушение. Во время матча в Москве с киевским «Строителем» Жармухамедов получил пятое персональное замечание и, покидая поле, грубо оскорбил арбитра. Это был беспрецедентный случай».

## Глава 5. Психологическая подготовка в спорте

Психологическая подготовка занимает особое место в современном спорте. Можно очень хорошо подготовиться к главному старту сезона, подойти к нему на пике формы. Но к сожалению на отборочных турнирах спортсменов может выступить блестяще, выигрывая у всех потенциальных соперников, но на главном соревновании игра почему-то не получается. Как правило, специалисты разводятся руками и говорят, что недостаточна психологическая подготовка спортсмена.

Несмотря на убеждение, что осуществлением психологической подготовки спортсменов должен заниматься специально обученный спортивный психолог, информация об этом процессе будет полезна и спортивным педагогам, в частности тренерам по спорту. Иногда тренер знает своих подопечных лучше любого психолога и, обладая необходимой информацией, может составить систему подготовки спортсмена самостоятельно.

В формировании психической готовности спортсмена Р.З. Шайхтдинов выделяет три этапа:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка;
- 3) волевая подготовка.

По мнению других авторов, общая психологическая подготовка включает следующие направления: моральная подготовка; волевая подготовка; совершенствование интеллектуальных качеств; повышение помехоустойчивости; обучение настройке на выполнение упражнения, самоконтролю и самооценке двигательных действий; обучение приемам саморегуляции психических состояний и другое.

Термин «психологическая подготовка» чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда юный спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности. Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к

участию в конкретном соревновании.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна включать:

- определение цели участия в соревновании;
- создание установки на достижение этой цели;
- формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

Эффективное осуществление процесса психологической подготовки возможно только при активном сознательном желании самого спортсмена. Отсюда следует необходимость формирования у спортсмена положительного отношения к психологической подготовке. Это с предельной ясностью должен осознавать и тренер. Руководя психологической подготовкой спортсмена к соревнованию, тренер исходит из того, что важными факторами, определяющими психическую готовность, являются величина потребности в достижении запланированного соревновательного результата, и оценка спортсменом вероятности его достижения. Поэтому, регулируя величину потребности и оценку вероятности успеха, тренер может оптимизировать психическое состояние своего ученика на каждом этапе психологической подготовки к соревнованию.

## **5.1 Классификация видов спорта**

Для того, чтобы определить особенности психологической подготовки в различных видах спорта, целесообразно разделить их на группы по некоторым существенным признакам. В настоящее время насчитывается более 200 отдельных видов спорта, отличительными признаками которых служат правила соревнований, особый состав соревновательных действий, предмет состязаний и способы ведения спортивной борьбы. Виды спорта могут быть с непосредственным контактом соперников (спортивная борьба) или с опосредованным контактом (фехтование), с выполнением соперниками соревновательных действий без помех со стороны друг друга (легкая атлетика, плавание, гимнастика) или с преодолением сопротивления (спортивные игры, единоборства).

В теории и методике физической культуры принята систематика видов спорта, основывающаяся на характере деятельности спортсмена, источнике и способе достижения спортивного результата (табл. 1).



Таблица 1. Классификация видов спорта на основе характера деятельности

Группа	Характеристика	Виды спорта
1-я система «человеческие возможности» или «человеческий фактор»	Заключается в высокоактивной двигательной деятельности, достижения в которой в решающей мере производны от физических способностей спортсмена	Плавание, легкая атлетика, единоборства, гимнастика, лыжные гонки, фигурное катание и пр.
2-я система «человек – машина»	Характеризуются действиями спортсмена по управлению внешними «самодвижущимися» средствами передвижения, за счет умелого использования которых достигается спортивный результат	Мотоспорт, планеризм, авиационный спорт и пр.
3-я система «человек – конструктор – машина»	Характеризуются использованием условной модельно-конструкторской деятельности	Авиамоделирование, автомоделирование
4-я система «человек – оружие»	Характеризуются использованием стрелкового оружия, при этом двигательная активность спортсмена жестко лимитирована условиями поражения цели	Стрельба из лука, стендовая стрельба
5-я	Исход состязаний определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника	Шахматы, шашки
6-я	Представляет собой многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта	Спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и пр.

Представляет особый интерес и рассмотрение психологической систематики видов спорта, основой которой являются различия в направленности психической активности (табл. 2).

Таблица 2. Психологическая систематика видов спорта

Группа	Вид психологической деятельности	Необходимые психологические качества	Виды спорта
1-я	Сенсорномоторная	Сенсорное восприятие, сенсорно-моторные качества	Гольф, городки, кегли, стендовая стрельба, пулевая стрельба, стрельба из лука
2-я	Мобилизующефункциональная	Сенсорно-моторные качества, волевые качества, способность к овладению средством передвижения	Легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, велогонка, конькобежный спорт, академическая гребля, гребля на байдарках, лыжные гонки
3-я	Координационноэстетическая	Артистичность, эстетические и творческие сенсорно-моторные качества	Фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, синхронное плавание, прыжки в воду
4-я	Связанная с риском	Чувство риска, смелость, самообладание, концентрация внимания, решительность, восприимчивость, эмоциональная устойчивость, технические навыки и способности	Автомобильный спорт, мотоспорт, планеризм, парашютный спорт, бобслей, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина
5-я	Координационноэвристическая	Эвристические способности, тактическое чутье, эмоциональная устойчивость, технические навыки и способности	Бокс, дзюдо, борьба
6-я	Индивидуальноэвристическая	Способность к владению спортивными снарядами, эвристические способности, сенсорно-моторные качества	Бадминтон, настольный теннис, фехтование

Продолжение таблицы 2

7-я	Коллективноэвристическая	Эвристические способности, коммуникабельность, способность к сотрудничеству, способность к владению спортивными снарядами	Гандбол, футбол, баскетбол, волейбол, хоккей на траве, регби, водное поло
8-я	Интеллектуальная	Эвристические способности, стратегия, предвосхищение	Шахматы

Наиболее распространённые виды спорта включены в программу летних и зимних Олимпийских игр. Поэтому в теории спорта в основном используются «Олимпийская классификация видов спорта». Эта классификация основана на учете основных закономерностей соревновательной и тренировочной деятельности в различных видах спорта, а также довольно таки схожей спецификой нескольких видов спорта (табл. 3).

Таблица 3. Олимпийская классификация видов спорта

Группа	Специфика	Виды спорта
1-я	Циклические виды спорта	Беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, гребля, велоспорт, лыжный спорт, конькобежный спорт и пр.
2-я	Скоростно-силовые виды спорта	Легкоатлетические виды спорта, метание, спринтерские номера программы в различных видах спорта
3-я	Сложнокоординационные виды спорта	Спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и пр.
4-я	Единоборства	Греко-римская борьба, самбо, дзюдо, бокс
5-я	Спортивные игры	Футбол, хоккей, волейбол и пр.
6-я	Многоборья	Лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье, современное пятиборье и пр.

Рассмотрение данной классификации также имеет определенный смысл, поскольку специфика видов деятельности будет определять особенности психологической подготовки. Именно этой классификации мы и будем придерживаться при рассмотрении специфических особенностей психологической подготовки в различных видах спорта.

## 5.2 Особенности психологической подготовки в циклических видах спорта

### *Психологическая подготовка в лыжных гонках*

Психологический аспект профессиональной деятельности в лыжных гонках рассматривался еще на заре спортивной психологии (Пуни, 1930). Однако накопленные по этой теме знания были обобщены лишь в монографии А.Д. Захарова, изданной в 1971 году. При этом за последние несколько десятилетий в лыжном спорте произошли кардинальные изменения: появление лыж с пластиковым скользящим покрытием (впервые они вошли в соревнования высокого уровня на чемпионате мира в Фалуне, Швеция, 1974 г.), включение в программу соревнований свободного стиля (1985 г.), внедрение обработки трасс машинным способом и появление конькового хода (1980-е гг.), начало соревнований по лыжному спринту (2001 г.). В результате целенаправленных исследований в области эргономики и использования современных материалов вес инвентаря и экипировки существенно снизился (Михайлова, 1998). На этом фоне результаты лыжников-гонщиков, занимавших первые 6 мест на чемпионатах мира и Олимпийских играх, давали устойчивый прирост в среднем на 1% ежегодно.

Характерный вид двигательных действий спортсменов-лыжников обеспечивается циклически повторяющимися динамическими сокращениями всех основных мышечных групп как верхней, так и нижней части тела.

Для лыжных гонок характерны специфические трудности. Специальные исследования в этой области были проведены А.П. Поварницыным (1967).

С одной стороны, эти трудности обусловлены спецификой лыжного спорта, с другой – особенностями личности спортсмена. К первой группе относятся следующие трудности:

- постоянное и неуклонно нарастающее утомление;
- неблагоприятные погодные условия: сильный мороз или боковой ветер, метель, падающий дождь и т.д.;
- неблагоприятные условия скольжения;
- трудные трассы, возможность падения, ушибов, получения травм, поломки инвентаря и т.п.;
- неожиданно возникающее болезненное состояние.

Ко второй группе относятся трудности, обусловленные индивидуально-психологическими особенностями спортсмена:

- боязнь падений, получения травм, ушибов, поломки инвентаря, длины дистанции, больших физических и психических

напряжений, проигрыша и т.п.;

- навязчивые мысли, связанные с неуверенностью в своих силах, и сомнения в качестве смазки, инвентаря и т.п.;
- смущение, вызванное непривычной обстановкой, соперниками;
- чрезмерное, но необоснованное стремление спортсмена выиграть гонку, вызывающее перевозбуждение;
- болезненное отношение к неудачам;
- субъективные переживания хода спортивной борьбы, тактических действий соперников, информации о ходе гонки.

Перечисленные трудности могут вызвать как у новичков, так и у лыжников высокой квалификации накануне соревнования или в ходе его неблагоприятные внутренние состояния, различные по форме и содержанию и возникающие, как правило, произвольно, независимо от воли и желания спортсмена.

Одной из главных задач общей психологической подготовки к соревнованиям является развитие волевых качеств лыжников-гонщиков. Эта задача решается приближением условий тренировочных занятий к условиям деятельности лыжника-гонщика на соревнованиях. Тренировка на местности с различным рельефом, в сложных погодных условиях, в гололед или оттепель не только развивает физические, технические и другие качества спортсмена, но и в большей степени формирует волевые качества спортсмена, воспитывает его навыки и умения, наблюдательность, критичность ума, интеллектуальные качества и пр. Формированию необходимых волевых качеств лыжника-гонщика способствуют тренировки, направленные на развитие физических качеств: выносливости, скоростной выносливости, быстроты, силы. Так, продолжительные тренировки, развивая выносливость, способствуют также развитию ведущих волевых качеств лыжника-гонщика: инициативности, настойчивости и упорства.

Развитию волевых качеств способствуют групповые методы тренировки. Группы должны подбираться примерно равными по силам и быть небольшими по количеству. Групповые тренировки в лыжном спорте необходимы не только в силу специфики вида спорта (метель, отсутствие лыжни и т.п.), они также повышают эмоциональность тренировочных занятий и способствуют формированию у занимающихся отсутствующих волевых качеств. Чувства долга, ответственности перед товарищами формируют у спортсменов инициативность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание. В лыжном спорте большое значение имеют специализированные восприятия: чувство времени, чувство снега, чувство скорости, чувство лыж, чувство пульса.

## *Некоторые методы психологической подготовки лыжника-гонщика* Внутренний диалог

Под внутренним диалогом понимается мысленное сообщение, в котором субъект интерпретирует чувства и восприятие, регулирует или изменяет оценки и убеждения, а также дает себе инструкции и подкрепление.

### Мысленный образ

Согласно определению А. Ричардсона, (Richardson, 1969) к мысленным образам относится любой квази-сенсорный и квази-перцептивный опыт, который осознается субъектом и возникает в отсутствии реальных стимулов, вызывающих формирование соответствующих им истинных сенсорных или перцептивных эквивалентов.

Согласно имеющимся данным, использование мысленных образов находится на первом месте по частоте применения среди других приемов, позволяющих улучшить спортивные результаты

Внешняя визуализация является более выгодной стратегией на стадии становления/овладения тем или иным техническим навыком, либо в процессе занятий, нацеленных на его отработку или совершенствование. Однако в том случае, когда спортсмен уже достиг определенного уровня мастерства, внутренняя визуализация оказывает более выраженное влияние на его результаты.

К специальным приемам саморегуляции состояния лыжника-гонщика можно отнести:

а) воспитание самоконтроля за внешними проявлениями эмоциональной напряженности, возбуждения или угнетения (выражением лица, тоном мышц и т.п.). В случае закрепощенности или угнетения следует расслабиться, усилить или успокоить дыхание;

б) развитие умения различными способами отвлекаться и отключаться от неблагоприятных влияний среды, обстановки и т.п.;

в) овладение приемами словесного самовнушения, выбор которых зависит от ряда факторов, и прежде всего от особенностей характера и личности спортсмена. Самовнушение, необходимое для сохранения нервно-психической свежести к соревнованиям, должно способствовать борьбе с навязчивыми мыслями, ликвидации психологических барьеров накануне соревнований.

Характер предстартовых психических состояний у спортсменов различен, и для каждого нужны индивидуальные тренировочные нагрузки, позволяющие сохранить нервнопсихическую свежесть.

## *Психологические особенности плавания*

В плавании специфические особенности спортивной деятельности предъявляют особые требования к психологическим особенностям спортсмена. Так, у пловца-спринтера должен быть достаточно высокий уровень силы нервных процессов, обуславливающий способность выполнять работу с максимальными усилиями, но относительно непродолжительную по времени. Пловцу-стайеру необходима высокая устойчивость к монотонии. Высокие проявления данного свойства способствуют выполнению длительной по продолжительности работы монотонного характера. В равной мере и спринтеру, и стайеру необходима высокая лабильность нервной системы (Биневский Д.А., 1985).

На современном этапе можно выделить следующие ярко выраженные качества (акценты), характеризующие личность пловца высокого класса:

1) способность к переносимости стресса. Речь идет о способности спортсмена переносить стресс только по положительному типу, т.е. по такому типу, когда в экстремальных условиях наблюдается максимальная мобилизация психических и соответственно физических качеств;

2) высокий уровень интеллектуальных способностей, с которыми связана моторная одаренность и способность к обучаемости. Хорошо известно, что интеллектуально развитый, «думающий» спортсмен, участвующий в процессе своей подготовки совместно с тренером, понимающий значение различных видов воздействия на организм на разных этапах подготовки, обладающий высоким интеллектуальным контролем своих проявлений, достигает гораздо больших успехов в своей деятельности, в отличие от спортсмена, пассивно подчиняющегося и плохо понимающего цель и смысл предлагаемых нагрузок;

3) темперамент, играющий немаловажную роль в достижении успешности в спортивной деятельности. Темперамент обуславливает уровень потенциальных возможностей организма (как психических, так и физических), уровень психической и физической выносливости и работоспособности;

4) уровень мотивации достижения у спортсмена. Необходимым условием здесь является оптимальный уровень развития. Уровень мотивации подвергается воздействию и воспитанию в том случае, если выявлена истинная побуждающая к занятиям спортом причина;

5) способность к соперничеству, соревновательности. Данное качество достаточно хорошо поддается воспитанию и коррекции при условии, если первоначальный уровень его развития выше средних

значений; б) волевой контроль. При высоком уровне развития это достаточно сильное качество, способное компенсировать недостаточно высокий уровень развития таких способностей, как соревновательность, устойчивость в стрессе и мотивация.

#### *Особенности психологической подготовки в плавании*

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием. Для воспитания выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений используют упражнения с заданием показать наивысший результат после напряженной тренировки (об упражнении заранее не сообщается). Для повышения надежности навыков и воспитания уверенности применима тренировка в среднегорье, плавание с тормозными устройствами, гипоксическая тренировка. Для воспитания стойкости и самообладания необходима тренировка с большим количеством пловцов на одной дорожке, соблюдение заданной скорости или темпа при сбивающих факторах. Для воспитания бойцовских качеств, воли к победе нужно обеспечить конкуренцию на тренировочных занятиях и соревнованиях, соревнование пловца с группой спортсменов, стартующих по эстафетному принципу (Воронцов А.Р., 1989).

Немаловажное значение имеет психологическая настройка самого спортсмена перед стартом. Здесь многое зависит от индивидуальных особенностей пловца, типа его нервной деятельности. Однако в подавляющем большинстве случаев пловцы перед стартом бывают перевозбуждены, чрезмерно волнуются. Снять это возбуждение можно разными способами.

Прежде всего, этому служит разминка в воде за 10-15 мин до старта или на суше, если нет возможности размяться в воде. После разминки нужно тепло одеться, затем полезно вслушаться в характер команды стартера, представить себе мысленно, как под эту команду брать старт. Не следует пассивно ждать вызова на старт в кресле или шезлонге. Лучше за 5-6 мин до старта выполнять легкие гимнастические упражнения, семенящий бег, как это, например, делает Г. Прокопенко. А чемпион олимпийских игр Д. Шолландер до самого свистка стартера, призывающего пловцов на стартовую тумбочку, выполняет различные легкие движения руками, ногами, туловищем, готовя себя, таким образом, не только физиологически к предстоящей работе на дистанции, но и психологически, поддерживая свою активность на более высоком уровне. Перед стартом он глубоко дышит (гипервентиляция).

Следует приближать тренировку пловцов к условиям соревнований (общие старты, гандикапы, плавание с лидером, старт по выстрелу,



соблюдение всех правил старта, прохождения дистанции, поворотов) и приглашая на нее зрителей (Платонов В.Н., 2012). Пловцы должны привыкнуть к обстановке соревнований, тогда она не будет вызывать тормозных процессов в коре головного мозга, не будет сковывать движения, расстраивать технику, налаженную в процессе тренировки. С этой точки зрения, полезно часто стартовать на соревнованиях, но не обязательно на каждом из них показывать свой лучший результат.

Отдельные, особенно не решающие, соревнования можно использовать для проверки различных моментов подготовки: техники плавания, старта, поворотов, раскладки скорости на дистанции и т.д. Надо приучить пловцов к мысли, что соревнования – одна из форм тренировки. Во время тренировки надо по возможности плавать в различных бассейнах и тем более на разных дорожках. Вредно, если пловец на протяжении многих месяцев тренировки плавает по одной и той же дорожке. Попав на соревнованиях в другой бассейн, на другую дорожку, в непривычные условия, он будет чувствовать себя «не в своей тарелке», появится заторможенность и он вряд ли покажет свой лучший результат. Поэтому выезд спортсменов на соревнования заранее, за несколько дней, не является прихотью, а имеет серьезные основания.

### *Особенности психологической подготовки в велоспорте*

Современная тренировка в циклических видах спорта характеризуется большими величинами выполняемой тренировочной работы, значительными временными затратами на тренировочные занятия, широким использованием тренировочных занятий с большими нагрузками. Так, например, годовой объем работы сильнейших велосипедистов мира достиг 40-45 тыс. км, при дневных затратах на тренировочные занятия до 4-6 часов.

В велосипедных гонках порой возникают обстоятельства, создающие дополнительные требования к волевой подготовке, например дождь и холод во время многодневных гонок, перенесенные падения на одном из этапов, проколы однотрубок и необходимость ликвидировать отставание от группы в гонках на шоссе. Психическая устойчивость к преодолению ощущений утомления становится составной частью функциональной подготовленности. Психологическая подготовка велосипедистов-шоссейников в зимний период приобретает особую актуальность в связи со спецификой тренировочных средств, применяемых в это время. Активное использование велостанка в процессе занятий позволяет поддерживать на определенном уровне специфическую работоспособность велосипедиста, совершенствовать технические

элементы езды и функциональную подготовленность спортсмена в целом.

Однако при относительной загруженности основных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и др.) психика спортсмена почти выключена, и не на одно-два занятия, а на три-четыре месяца. Особенно это касается зрительного анализатора, дающего до 80-90% всей информации об окружающей спортсмена среде.

В результате однообразия тренировок на велостанке у спортсмена может возникнуть состояние монотонии, которое сопровождается апатией, скукой и другими психофизиологическими изменениями (Фетискин Н.П., 1999). Это затрудняет подготовку не только спортсменов высокой квалификации, но и спортсменов-юношей, у которых еще не выработано умение преодолевать большие физические напряжения, а отношение к занятиям строится в основном на эмоциональной заинтересованности.

В.А. Коваленко предлагает использовать методику активизации зрительных восприятий и ощущений, которая не только устранила состояние монотонии при работе на велостанке, но послужит также средством развития у велосипедистов-шоссейников специализированного восприятия – «чувства скорости». Суть методики заключается в том, что спортсменам показывают на экране с помощью кинопроектора («Каштан», «Школьник», КПЗЛ-3 и др.) движущуюся на зрительской дорожке с заранее известной скоростью. Задача велосипедистов – визуально определить скорость движения и воспроизвести ее на велостанке. Разница между истинной скоростью движения дорожки и визуально определяемой или воспроизводимой на велостанке – один из показателей специализированного восприятия «чувства скорости» у велосипедистов (Коваленко В.А., 1976).

Для велосипедистов с преимущественным проявлением выносливости внимание характеризуется небольшим объемом и внутренней сосредоточенностью. В спринтерских гонках на треке, требующих быстрой смены действий в зависимости от постоянных изменений ситуации, наиболее успешно выступают велосипедисты, обладающие большим объемом и внешней сосредоточенностью внимания. Наиболее успешно реализуется такой тип внимания спортсменами, умеющими не просто воспринимать большой объем внешней информации, но и быстро выделять наиболее важные для данного момента детали. Для снятия чрезмерной психической напряженности спортсменов к моменту выхода на старт применяют переключение мыслей на техникотактическую сторону деятельности, а не на спортивный результат; самоубеждение и самоприказ; убеждение

тренера; произвольную задержку выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; контроль за мимикой и приведение ее к той, которая соответствует спокойному состоянию; произвольная регуляция дыхания сменой ритмов вдоха и выдоха; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; психорегулирующая тренировка (вариант успокоения). В случае отсутствия признаков излишнего волнения могут использоваться другие средства психической регуляции: концентрация мыслей на достижение победы; создание представлений о преимуществе над соперником; воспоминание об отдельных неудачах, вызывающих мысль о необходимости реванша; представления об усилиях в финальной части дистанции; применение тонизирующих движений в сочетании с кратковременной гипервентиляцией; психорегулирующая тренировка (вариант мобилизации).

### **5.3 Особенности психологической подготовки в скоростно-силовых видах спорта**

#### *Психологическая подготовка в легкой атлетике*

В настоящее время спортсмен еще очень далек от действительных пределов в легкой атлетике. Из физиологии известно, что каждый человек обладает огромным запасом потенциальных сил. В особых случаях, например, в минуту опасности, он проявляет «чудеса» силы, быстроты, выносливости. Об этом должен помнить каждый спортсмен. Однако эта скрытая энергия не проявляется в обычных условиях: простого желания для этого недостаточно. Необходим очень мощный эмоциональный подъем, во много раз усиливающий работоспособность центральной нервной системы.

Проявить потенциальные возможности спортсмену мешают различные причины, основная из них – психологические барьеры. Они бывают разные, но это всегда препятствие на пути к спортивному росту. У одного спортсмена такой барьер – это убежденность в невозможности победить известного чемпиона. У другого – мнительность, мысли о том, что победа – удел особо одаренных, и поэтому он всегда проигрывает.

Чаще всего спортсмены создают себе самый главный барьер – преклонение перед рекордом: они близко подходят к рекордам, но не смеют перейти через него. Современная легкая атлетика постоянно дает примеры значительного превышения результатов, которые совсем недавно казались недостижимыми.

Конечно, современная техника, методика тренировки и условия для соревнований более совершенны. Но все же секрет в преодолении психологических барьеров лежит в смелости самого спортсмена, в его непоколебимой уверенности в возможности достижения цели.

Во многих легкоатлетических дисциплинах (барьерный бег, прыжки, метания) многообразие и сложность технических приемов, индивидуальной тактики, психических проявлений обуславливают необходимость выполнения исключительно больших объемов тренировочной работы аналогичного характера, связанной с совершенствованием отдельных приемов и действий, локальных качеств и способностей. Умение их реализовать в сложных условиях соревновательной борьбы требует специального и целенаправленного совершенствования (Озолина Н.Г. и др., 1989).

Психологическую подготовку легкоатлета разделяют на круглогодичную и предсоревновательную. Основными проблемами круглогодичной подготовки являются:

- 1) формирование определенных свойств личности спортсмена, способствующих успешному и стабильному выступлению в ответственных соревнованиях; совершенствование психических процессов и качеств, помогающих овладению высоким уровнем технического и тактического мастерства или компенсирующих отдельные недостатки физической подготовленности;

- 2) создание положительных устойчивых эмоциональных состояний и выработка умения регулировать их в экстремальных условиях;

- 3) содействие восстановлению психической работоспособности после высоких нагрузок.

В процессе психологической подготовки можно выделить два направления:

- 1) воспитание морально-волевых качеств. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции;

- 2) совершенствование специфических психических возможностей. Могут быть использованы словесные воздействия тренера (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление (Блюминштейн В.Д., 1982).

Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения.

Например, произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания (изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его); последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей аутогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног; успокаивающие приемы массажа и самомассажа. Важную роль играют приемы словесного самовоздействия, которые сводятся к концентрации мыслей на достижении высокого результата или победы («Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все, что можешь», «Возьми себя в руки и добейся того, к чему стремишься», «Успокойся», «Не волнуйся»).

В процессе тренировок используют разнообразные методические приемы:

- облегчение условий выполнения упражнений, за счет применения различных моделирующих устройств;
- усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и пр.);
- интенсификация тренировочной деятельности посредством увеличения ее продолжительности.

Как одну из интереснейших возможностей обеспечения подготовки легкоатлета к проявлению им наивысшей спортивной формы, Н.Г. Озолин предлагает аутобиотрансфузию, посредством восприятия ранее сделанной на стереомагнитофоне записи самого лучшего состояния атлета (по субъективным и объективным показателям). Проводится запись, сидя в удобной позе в 1,5-2 метрах от стереомагнитофона, направив открытые ладони к микрофонам. Длится запись 8-12 минут. Запись мощного биоэнергетического поля спортсмена можно сопровождать тихо звучащей мелодией и словами «Я в отличном состоянии», «Я в прекрасной боевой спортивной форме», «Готов бороться за победу», «Убежден, что достигну желаемой цели» и другие словесно-мысленные настроения. Прослушивается запись в той же позе, обратив ладони к динамикам. Прослушивание осуществляется за один час и менее до старта 2-3 раза (Озолин Н.Г., 2003).

С.В. Нурисламов, А.А. Стрельцов и др. предлагают психологическую подготовку легкоатлетов разбивать на несколько этапов в соответствии с длительностью периодов между соревнованиями. В среднем после

каждого соревнования было рекомендовано в течение 1-2 дней проводить анализ просчетов и недоработок с протоколированием их, потом примерно 5% от периода без соревнований рекомендовалось очистить свое мышление от вопросов соревновательного процесса. Затем в течение тренировочного процесса разрабатывать процесс включения эмоциональных резервов во время соревнований, и думать около 50% межсоревновательного периода больше о старте, чем о финише, увеличивая вес размышлений об отрыве и финише к концу этого периода. За 2 дня до соревнований требовалось прекратить всяческие размышления о них, а предстартовой психоэмоциональной подготовкой заняться в зависимости от темперамента личности за 1-3 часа до ответственного старта (Нурисламов С.В., 2009).

Чтобы осуществить перелом к более активной спортивной борьбе, необходимо резко изменить психологическую настроенность, перевести себя мысленно на новый волевой и двигательный режим. Для этого в процессе соревнования, в перерывах между упражнениями и стартами необходимо выключиться на несколько секунд из психического напряжения, расслабиться и мысленно отбросить непригодный ход борьбы, словно очистить в сознании место и тотчас же ввести туда представление о скачкообразном изменении усилий, темпа, собранности, нацеленности, и перевести всего себя на новые «рельсы».

#### **5.4 Психологическая подготовка в спортивных играх**

Спортивные игры характеризуются очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности атлетов, занимающихся игровыми видами спорта, определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

Характерные особенности спортивных игр:

1) коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива;

2) соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы;

3) комплексный и разносторонний характер воздействия игры на

функции организма и проявление двигательных качеств. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся;

4) непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации;

5) высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре;

6) самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

Спецификой спортивных игр является то, что это командные игры, поэтому здесь важна сплоченность и согласованность действий игроков. Даже при хорошей психологической подготовке отдельных игроков, игру не выиграть, если нет командного духа.

В связи с этим в спортивных играх необходимо уделять внимание одновременно и психологической подготовке отдельных игроков, и психологической подготовке команды в целом. Быстрая смена игровых ситуаций, чередование удач и неудач, физическое напряжение, влияние зрителей требует большого всплеска эмоций, радости и переживаний. У спортсменов сила раздражителей, действующих на центральную нервную систему в соревновательных условиях, очень велика. Это приводит к резкому повышению возбудимости коры головного мозга и изменению условно-рефлекторной деятельности, что является физиологической основой появления сомнений, неуверенности в своих силах, скованности и лишней напряженности в движениях. Поэтому игроки могут допускать двигательные ошибки. В связи с этим психологическая подготовка в спортивных играх должна предусматривать эффективные средства для снижения эмоционального возбуждения.

### *Особенности хоккея как вида спорта*

Хоккей – это вид спорта, требующий умения выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное

усилие. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека. Кроме того, хоккей предполагает действия с клюшкой, контроль за шайбой, реакцию на постоянные изменения ситуации, силовую борьбу, смену состава через каждые 45 секунд, сопровождающуюся уходом с площадки на скамейку и расслаблением, постоянные старты и остановки, смены направления движения.

Психологические особенности игровой деятельности хоккеиста вытекают из сущности хоккея, характера спортивной борьбы, регламентируемой правилами игры. Наиболее важным отличием деятельности хоккеиста является то, что она осуществляется в движении на коньках, а также в условиях постепенного и непосредственного контакта с игроками команды соперников и при жестком силовом единоборстве в любой точке хоккейного поля.

Кроме этого, быстрота перемещений, высокая интенсивность борьбы, мгновенные изменения игровых ситуаций затрудняют выполнение и без того сложных техникотактических действий (различные виды бега на коньках, удары и броски шайбы, ведение, обводка, финты и отбор шайбы).

Все это предъявляет повышенные требования к психике хоккеиста. Быстрая смена игровой обстановки, передвижения хоккеистов и шайбы, жесткость силовых единоборств требуют от хоккеиста устойчивости, распределения и переключения внимания и быстроты ориентировки. Умение оценивать ситуацию, предвидеть дальнейший ход ее развития, выбрать правильное решение и реализовать его зависит от тактического мышления и определяет творчество хоккеиста. Творческий характер тактической деятельности проявляется в инициативности, неожиданности и нестандартности принимаемых решений.

Успешная деятельность хоккеиста немыслима без высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, выдержки и самообладания. Кроме этого, в хоккее в большей степени, чем в других видах, проявляется коллективизм, когда действия каждого спортсмена подчинены общим задачам команды, когда для достижения победы очень важны чувство локтя, взаимопомощь и взаимовыручка, товарищеская поддержка.

В хоккее подготовка спортсменов должна начинаться с младшего школьного возраста, так как этот возраст является периодом формирования у ребенка ловкости, гибкости, координации двигательного навыка, формирования чувства конька. На этапе начальной подготовки игровое отношение к тренировке позволяет юному спортсмену осваивать те сферы спортивной деятельности, которые внушают ему страх. Игра



позволяет ребенку раскрепоститься и снять психологические барьеры.

У ребенка формируются мотивы для занятий спортивной деятельностью. У подростков мотивы занятий спортом носят иной характер, ведущие места занимают такие факторы как:

1) мораль – формируется патриотизм на всех уровнях, начиная с отстаивания на соревнованиях чести своего тренера, своей команды, школы, города, страны;

2) самоутверждение – формируются самооценка и убеждения;

3) эстетика – формируется внешний облик спортсмена, традиции команды;

4) благополучие – формируется стремление попасть в команду мастеров.

С возрастом формируются новые задачи в спортивной деятельности, формируются новые потребности и мотивы для занятия хоккеем. Потребность в движении и соответствующие ей мотивы удовольствия трансформируются в мотивы долженствования и потребность в физической нагрузке. Потребность в самоутверждении меняется на потребность сделать карьеру в спорте. Новые потребности могут постепенно перестраивать всю структуру направленности личности подростка.

Исследованиями установлено, что хоккеисты-профессионалы по большинству показателей, отражающих состояние таких когнитивных процессов, как восприятие, мышление, память, внимание, воображение, достоверно не различаются с хоккеистами-студентами института физической культуры. Исключение составляют «чувство времени» и скорость сложной реакции, где лучшие показатели вариативности ошибки воспроизведения заданного временного интервала и более быстрые показатели сложной реакции различения имеют профессионалы (Судат М.И., 1993).

### *Психологическая подготовка в хоккее*

Психологическая подготовка в хоккее занимает такое же значимое место, как и тренировка физических качеств. Отечественный специалист по психологии спорта Д.К. Семин предлагает включать в комплексную методику психологической подготовки хоккеистов следующие приемы:

1) беседы с игроками;

2) внушенный отдых;

3) аутотренинг;

4) самовнушение, самоубеждение, самоприказ (Семин Д.К., 2007).

В частности, при подготовке к играм Д.К. Семин предлагает

следующий набор формул для самовнушения: «Я полностью контролирую свое поведение». «Я вижу трудности на своем пути и это – возможность моего творческого роста». «Я контролирую свои мысли и эмоции». «Я с каждым днем чувствую себя лучше и лучше, более и более уверенным, полный контроль!» «Я в состоянии достичь своей цели, я достигну своей цели». «Мое сильное тело и мозг – едины». «Я представляю себя счастливым, здоровым, успешным». «Я буду таким, как себя представляю». «Спокойная уверенность». «Я спокоен и уверен в себе».

Эти формулировки должны повторяться игроками вечером перед сном по 3-4 раза по кругу.

Можно выделить следующие виды психологической помощи юным хоккеистам.

1. Профилактика кризиса (возрастного, социального, личностного), предупреждение психологических барьеров у юных хоккеистов. Текущее состояние спортивной группы возрастает и по той причине, что спортсменам приходится преодолевать трудности не только в спорте, но и возрастной кризис (кризис первоклассника; подростковый возраст).

2. Коррекция уже возникших негативных состояний. Уточнение правильности выбора вида спорта. Помощь в налаживании контакта с тренером и товарищами по команде.

3. Помощь в овладении необходимыми двигательными навыками, правилами соревнований, основами тактики хоккея и спортивной этики. Формирование мотивации, «закрепляющей» ребенка в спорте. Тренер должен начинать разбор команды соперников с ее слабых сторон. В противном случае, дети начинают выискивать у себя слабые стороны, что может привести к возникновению у них психологического барьера.

4. Помощь в повышении надежности соревновательной деятельности и достижении стабильно высоких результатов.

Для этого тренеру необходимо учитывать следующие моменты:

- для быстрой адаптации спортсменов к игровой ситуации желательно познакомить их со световыми и цветовыми особенностями, микроклиматическими условиями, а также размерами игрового зала;

- для адаптации к соревнованию надо подготавливать биоритмы спортсменов, тренировка должна проходить в то время суток, на какое назначены соревнования;

- приучать спортсменов к жесткости соревновательных условий.

5. Помощь в соревновательном процессе. Особое значение необходимо придать первым для детской и подростковой группы соревнованиям. Они должны носить статус праздника, с парадом открытия, награждениями и поздравлениями. Юные спортсмены должны

почувствовать значимость участия в соревнованиях, установка должна быть направлена на демонстрацию тех умений, которые они получили за время обучения в спортивной школе.

6. Помощь в решении жизненных проблем, подготовке или адаптации к школе и новому режиму жизни, поддержание тренером связи со школой и родителями ребенка.

Взаимодействие тренера и юных спортсменов включают в себя следующие требования:

а) открытость тренера для общения со спортсменами, дружелюбие преобладает в команде над чувством конкуренции;

б) введение групповых норм как основы дисциплины и порядка на занятиях;

в) стимулирование юных спортсменов к самостоятельности в тренировочном процессе в сочетании с взаимопомощью. Например, проведение части тренировки или подготовки упражнения кем-то из членов команды.

Если юный спортсмен стремится провести свободное время до или после тренировки с тренером, это свидетельствует о его стремлении к общению с ним. Тренер должен первым начинать разговор, если спортсмен не знает, с чего ему начать. Реакция тренера на любую услышанную им информацию от спортсмена должна быть положительной, а отрицательная оценка, если она появляется, может быть дана позже.

На этапе углубленной тренировки психологическая помощь спортсменам видоизменяется, акцент переносится на достижение спортивных результатов. Повышается удельный вес специальной подготовки спортсменов. Тренер хочет, чтобы спортсмен быстрее начал оправдывать его надежды.

Нередко форсирование спортивной подготовки приводит к более частым травмам. В этот кризисный период требуется обновление технического арсенала тренировочного процесса и качества исполнения ранее заученных действий, что может привести к деавтоматизации двигательного навыка и нестабильности выступлений. На этом этапе психологическая помощь заключается в формировании психологических детерминант, спортивного результата (например, мотивация достижения успеха, формирование индивидуального стиля деятельности). Спортсмену нужна индивидуальная психологическая помощь в его отношениях с товарищами по команде и с тренером, помощь в решении личных проблем.

## *Особенности волейбола как вида спорта*

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Основными видами двигательных актов волейболистов являются быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча, выполнение которых связано с определенным риском и требует смелости и самообладания. Наиболее существенным отличием техники волейбола является непосредственный кратковременный контакт с мячом, что абсолютно исключает броски и захваты. Все двигательные акты очень изменчивы.

В процессе тренировки волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества приемов защиты и нападения. Сложность игровых действий заключается и в том, что весь арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих от игроков исключительной точности и дифференцирования движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости, характеру.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полета мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями. Ведущую роль играет быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений.

Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна также быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений. Примером могут служить упражнения в нападающих ударах с электротренажером, когда лампочки в зонах загораются вначале при разбеге, затем в моментах отталкивания, во время прыжка и наконец, в момент замаха на удар. При этом вместо одной (во время разбега) может зажигаться другая (во время прыжка), что создает дополнительные трудности и учит игрока изменять принятое решение относительно направления удара.

Еще одна отличительная черта волейбола – сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и противника), предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

Оценка спортивного результата в волейболе также имеет своеобразный характер и отличается от других спортивных игр. Он находит выражение в количестве побед над соперниками и месте в турнирной таблице. Оценивается только победа или поражение, в отличие от тех видов спорта, в которых спортивные упражнения оцениваются по общекомандному результату. Спортивный результат в волейболе служит основным критерием оценки уровня спортивного мастерства волейболистов и качества работы тренеров. Это требует полного подчинения интересов каждого игрока целевой установке команды в целом.

### *Особенности психологической подготовки волейболиста*

Каждый волейболист испытывает перед игрой (да и во время поединка) сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его спортивные действия, чем и обуславливается перестройка психологических и физиологических процессов в его организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, что повышает готовность организма к выполнению предстоящих игровых действий. У других игроков возникают перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения, готовность организма и возможности спортсмена. Очень часто приходится наблюдать волейболистов, которые в процессе тренировок демонстрируют высокое мастерство, но во время игры их порой трудно узнать: они выглядят как неопытные новички.

Анализ условий игры и действий свидетельствуют, что предъявляемые высокие требования к физическим нагрузкам влияют на психологическую устойчивость нервной системы и на все стороны психики: ощущение, восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, эмоции и на морально-волевые качества личности. По своему характеру все движения представляют динамическую работу переменной

интенсивности, где периоды значительной мышечной деятельности чередуются с периодами относительного расслабления. Поэтому учебно-тренировочный процесс нужно строить исходя именно из этих позиций. Для повышения психологической устойчивости волейболистов существуют определенные принципы психологической подготовки, которые в общем виде можно изобразить как алгоритм с наличием внутренних и внешних связей. Специфика вида спорта накладывает отпечаток на развитие у волейболистов тех или иных сторон психики человека: восприятие, внимание, представление, воображение, мышление, память, эмоции, морально-волевые качества.

Основные задачи общей психологической подготовки в волейболе:

1. Воспитание морально-волевых качеств личности. Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист, – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Для воспитания целеустремленности и настойчивости необходимо вырабатывать у игроков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой игры; развивать интерес к данной работе; ставить конкретные задачи на определенный срок и проверять их выполнение; задавать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение; проводить занятия при любых условиях; не давать возможности останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи. В целях воспитания выдержки и самообладания необходимо учить преодолевать утомление и болевые ощущения; добиваться выполнения любого задания точно и до конца; развивать способности не теряться в трудных жизненных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции; развивать специальную выносливость; проводить тренировки и игры в усложненных условиях; воспитывать у игроков чувство товарищества, умение подчинять личные интересы интересам коллектива; воспитывать чувство чести своего коллектива. Для воспитания решительности и смелости целесообразно применять различные упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления чувства боязни, колебания; включение в тренировки элементов хоккея, баскетбола, прыжков в воду, прыжков с парашютной вышки.

2. Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера».

3. Развитие внимания, в частности его объема, интенсивности,

устойчивости, распределения и переключения. 4 Совершенствование тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия. 5 Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.

### *Особенности тенниса как спортивной игры*

Специфической спортивной игрой является теннис. В частности, одиночные разряды отличаются от ранее описанных игр по многим характеристикам, в первую очередь отсутствием команды игроков, а значит и необязательностью таких качеств, как способность к сотрудничеству, коммуникабельность, коллективизм. Чаще всего выделяют следующие психологические особенности игры в теннис (Метцлер П., 2000):

- это технически сложный вид спорта, требующий хорошей координации;
- игроку приходится принимать решения в очень короткие промежутки времени;
- существует множество временных перерывов между розыгрышами мячей и во время переходов;
- в большинстве турниров не разрешается по ходу игры тренерская поддержка;
- на профессиональном уровне приходится еженедельно участвовать в турнирах, а значит много переезжать с места на место;
- в теннисных матчах нет ограничений во времени, зато есть решающие геймы;
- профессиональный игрок тренируется не менее 4-6 часов в день;
- игра вынуждает предвидеть траекторию мяча и перемещение противника по корту одновременно;
- в теннисе очень сильно востребованы ментальные способности.

Успех в теннисе требует сообразительности (40%), рациональной техники (30%), высокой физической работоспособности (32%) (Fish R.A., 1968). При анализе психологических аспектов игры можно выделить ряд факторов, от которых зависит возможность достижения успеха (Иванова Т.С., 2001).

1. Фактор «быстродействия» – это необходимость быстро среагировать и своевременно принять и переработать возникающую информацию, прогнозировать возможные варианты действий и принимать оперативные решения.

2. Фактор «обеспечения точности действий». Мяч должен быть послан не просто на другую сторону корта, а в то место, откуда отыграть его сопернику будет очень сложно. Решить проблему точности действий помогают верная оценка пространственных и временных характеристик движущегося мяча, тонкие кинестетические ощущения, точность дифференцировки мышечных усилий, сенсомоторная координация.

3. Фактор «стабильности» определяют устойчивая психика, которая проявляется в возможности сохранять устойчивое внимание на протяжении всего матча, стабильность всех технических элементов.

4. Фактор «ориентировки» составляют скорость сенсомоторных реакций, приема и переработки информации, точность вероятностного прогнозирования, рациональность и быстрота оперативного мышления, а также распределение, интенсивность, объем и переключаемость внимания, точность глубинного зрения.

5. Фактор «личности». Теннис – это схватка личностей. Процесс общения и управления спортсменом должен строиться на основе особенностей личности теннисиста.

6. Фактор «состояния» позволяет спортсмену достичь оптимального боевого состояния, используя знания о его индивидуальных особенностях, средствах и методах управления им. Таким образом, психологические аспекты проявления в теннисе свойств личности и специальных качеств показывают необходимость комплексного и многогранного подхода к психологической подготовке в теннисе.

### *Психологическая подготовка в теннисе*

Мотивация, концентрация, контроль мыслей и эмоционального состояния, визуализация, вхождение в оптимальное психическое состояние («зону») представляют собой важнейшие навыки в теннисе. Позитивный разговор с самим собой, постановка целей, расслабление являются наиболее эффективными психологическими методами в теннисе (Алексеев А.В., 2005).

Дж. Лоэр подчеркивает необходимость теннисиста овладения идеальным состоянием для выступлений (Loehr J.E., 2001). По мнению автора, чтобы овладеть умением управлять своим психологическим состоянием, необходимо:

- 1) непрерывное самопознание;
- 2) овладение настройкой на положительные эмоции;
- 3) моделирование психологического настроения, характерного для успешных соревнований.

С. Вилкинсон предлагает проводить психологическую подготовку в



теннисе по восьми направлениям.

1. Повышение уверенности в себе. Уверенность в себе базируется на внутреннем сознании своей важности, значительности в глазах тех людей, мнение которых важно для спортсмена. Причем сознание собственной значимости и необходимости должно присутствовать у человека вне зависимости от его достижений. Мастерство тренера будет проявляться, в частности, и в том, что благодаря систематическим тренировкам уверенность теннисиста в себе будет возрастать. Необходимые указания (пояснение, объяснения, замечания), сделанные в нужный момент в правильной форме, усилят желаемый эффект. Например, «я рад видеть тебя в своей команде», «мне нравится работать с этими ребятами», «ты действительно использовал все свои возможности, имеющиеся на сегодняшний день», «твоя подготовка (удар справа, слева) действительно улучшилась», «твои успехи – хороший пример для команды», «ты очень помог мне – я очень тебе благодарен», «с тобой приятно работать». Таким образом, в сочетании с улыбкой, приветливостью, а иногда рукопожатием, в доверительной форме можно значительно повысить уверенность спортсмена в себе. Спортсмены любят, когда тренер называет их по имени, делится своими наблюдениями, мыслями, ценит и укрепляет взаимовыгодные контакты, стремится проводить вместе свободное время, при разговоре смотрит в глаза, внимательно слушает и вникает в ответы подопечных. С. Вилкинсон обращает внимание тренеров на то, что в противном случае уверенность теннисиста никогда не достигнет оптимального уровня. Уверенность при решении различных игровых задач может строиться только по линии «от успеха к успеху», то есть тренировочные задачи в этом случае ставятся таким образом, чтобы каждый фрагмент, каждое звено тренировочного процесса обеспечивалось максимально удачным решением. Иными словами, если тренер не доволен результатами теннисиста, это значит, что задачи, перед ним поставленные, были неадекватны. В этом случае требования снижаются, однако это можно сделать различными путями в зависимости от ситуации. Только когда необходимое достигнуто, уровень сложности можно повысить.

2. Работа над психологической устойчивостью в условиях соревнований. Психологическая устойчивость – это умение выступать на индивидуально максимальном уровне в условиях высокой интенсивности и значимости матча при значительном прессинге со стороны соперника. Она проявляется, например, при розыгрыше тай-брейка в третьем сете, когда необходимо действовать раскованно и неординарно, не испытывая страха за каждый мяч, но в то же время контролируя ситуацию, получая удовольствие от борьбы. Теннисисту необходима психологическая

устойчивость и для преодоления возможных «провалов» и кризисных моментов во время матча, овладения ситуацией, умение сделать правильные выводы и перестроить тактический план игры в зависимости от непредвиденных обстоятельств. Если психологически теннисист готов к неожиданностям, то любые помехи во время матча не будут иметь решающего влияния на результат. Основные проблемы психологической устойчивости в условиях соревнований связаны с тем, что теннисисту свойственно желание победить во что бы то ни стало в сочетании с боязнью поражения. Психологический прессинг в современном теннисе требует и высокой помехоустойчивости в течение розыгрыша очка на турнире, матче.

3. Ролевое моделирование. Основной задачей игрока, как уже упоминалось, является борьба за каждый мяч. Зачастую спортсмен выходит на матч уже готовым проиграть, не проявляет бойцовских качеств. Все это сразу ощущает соперник, действительно, встреча может закончиться очень быстро. Здесь надо подчеркнуть значение информации, получаемой соперником невербальным путем. Любая деталь, любая мелочь, в поведении может выдать психологическое состояние теннисиста: вялая походка, недовольное выражение лица, торопливость при подбросе мяча на подаче, болезненное реагирование на реплики зрителей. Чтобы изменить свои негативные представления требуется время и усилия самого спортсмена.

Дж. Лоэр советует внимательно проанализировать все негативные проявления во время игры. Например, теннисист закрывает глаза и опускает голову, когда допускает ошибку. Теперь же, стараясь избежать таких негативных проявлений своего настроения, спортсмен не закрывает глаза и держит голову высоко поднятой. Следует составить список таких проявлений недовольства собой за весь матч и поменять поведение на противоположное (Loehr J.E., 2001). Полезно бывает выбрать себе образец среди выдающихся теннисистов и следовать ему во время участия в соревнованиях. Например, в период выступлений знаменитого шведа Б. Борга многие теннисисты, особенно его соотечественники, усвоили сдержанную, неброскую манеру игры.

4. Методы концентрации-релаксации необходимы для контроля за эмоциями.

5. Самовнушение.

6. Визуализация – это мысленное представление своих действий, повторяемое многократно, пока не будет достигнута слитность «кадров», при этом рекомендуется использовать все органы чувств. Теннисист должен «увидеть» своего противника, «услышать» звук мяча, отскакивающего от ракетки, «почувствовать» тяжесть ракетки в руке,

«запах» растущих рядом с кортом деревьев и «привкус» соли на губах после долгого розыгрыша очка.

7. Умение ставить адекватные задачи. Задачи следует ставить конкретные, например, добиться 70%-го попадания после первой подачи, оставляя себе между розыгрышами очка 16-18 с, используя только положительное самовнушение в течение всех тренировок. Ближайшим задачам рекомендуется отдавать предпочтение по сравнению с отставленными. «Небольшие» победы помогут сфокусировать сознание на возможности достижения успехов.

8. Ежедневная практика психотренинга. Наиболее важный момент в психологической подготовке теннисиста – это осознание того, что для достижения наивысшего потенциала в игре необходимо уметь контролировать состояние уверенности в себе. Уверенность, по определению Дж. Лоэра, – это не что иное, как особое мышление. Любое состояние, возникающее во время матча (страх, злость, раздражение) вызывает нежелательные сдвиги обменных процессов организма.

Дж. Лоэр предлагает теннисистам следующие методические рекомендации для совершенствования психологической устойчивости.

1. Установить, какие моменты в игре были удачными. Чем содержательнее «меню» достигнутых успехов, тем стабильнее уверенность в себе.

2. Определить, что удалось достигнуть (например, победа в турнире, победа в матче, вход в 1/4 финала и т.д.). Не следует заострять внимание на негативных моментах спортивной карьеры. Более пристального анализа заслуживают удачные розыгрыши очка, умение максимально выложиться в матче, чувство уверенности в победе, грамотное ведение игры в сложных ситуациях, выигрыш укороченного мяча – все это примеры текущих положительных моментов в игре, которые корректируются, шлифуются и поэтому привлекают внимание и спортсменов, и тренеров.

3. Не рекомендуется, анализируя свою успешно складывающуюся спортивную карьеру, нацеливаться на непрерывные победы в будущем. Если выигран какой-либо турнир, это еще не значит, что все и в дальнейшем будет также безоблачно.

4. Играя неудачно, необходимо научиться находить в поражениях залог успеха, следуя девизу: «Победа или поражение – это не так существенно, главное, что сделан важный шаг вперед!» Поражения могут принести даже больше пользы, чем победы, если спортсменом и тренером правильно расставлены психологические акценты. В этом случае уверенность теннисиста в себе будет расти независимо от результатов матча.

Кроме того, в настольном теннисе есть и другая проблема – психологический барьер, обусловленный динамикой счета. Некоторые спортсмены прекрасно проводят встречу, но когда счет становится, например, 10:5, вдруг исчезают легкость и уверенность в игре. Проблема игры в концовках есть у многих игроков. Для преодоления подобной проблемы нужно на тренировках выполнять задания, которые моделируют возможные проблемные ситуации. Например, играть партии, когда счет 6:9 на своей подаче. Научиться бороться за каждое очко поможет игра на счет до 3-х очков. Поддачи при этом выполняются по очереди. Выигрывает тот, кто первым набирает три очка. Определенной смелости может добавить игра на счет «трехходовками», когда за три хода нужно выиграть очко (Скитневский В.Л., 2007).

### **Контрольные вопросы**

1. Содержание Олимпийской классификации видов спорта.
2. Перечислите виды спорта, относящиеся к группе скоростно-силовых видов спорт.
3. В чем специфика психологической подготовки скоростно-силовых видов спорта?
4. Основные методы психологической подготовки при сложно-координационных видах спорта.
5. Перечислите методы управления психическим состоянием теннисиста. Раскройте содержание одного из методов (на выбор).
6. Методы развития волевых качеств волейболиста.
7. В чем суть командной психологической подготовки в хоккее.

### **Задания и упражнения**

1. Приведите примеры из мира спорта о значимости психологической подготовки спортсменов.
2. Составьте схему форм проявления интуиции в психологической структуре личности:
  - интуиция как свойство личности;
  - интуиция как состояние;
  - интуиция как процесс.

## Интересные факты из мира психологии спорта

Спорт - это не только здоровье, но и стремление быть лучше, двигаться вперед. Спорт тоже не стоит на месте, он развивается и прогрессирует вместе с человечеством. Появляются новые герои, устанавливаются новые рекорды - как личные, так и командные. Самые интересные, фантастические и курьезные факты остаются в истории спорта, в памяти всех поклонников, в нашей с вами памяти. Вашему вниманию предлагается несколько интересных фактов и статистики в спорте.

1. Бокс был узаконен как вид спорта только в 1900 году.

2. Единственная страна, участвовавшая во всех чемпионатах мира по футболу - Бразилия.

3. Самым молодым хоккеистом в истории НХЛ, набравшим 50 или более голов и 100 или более очков за сезон и самым молодым игроком, признанным "Самым полезным игроком лиги" в возрасте 19 лет стал Уэйн Гретцки в сезоне 1979-80 годов .

4. Вопреки известному заблуждению, в дзюдо не 10, а 12 данов. Правда, одиннадцатого дана не удостоился ни один человек, а двенадцатый был присужден только одному человеку - основателю дзюдо Дхигаро Кано.

5. В 1936 году в Берлине впервые была применена хоккейная вратарская маска японским вратарем Танаки Хоимой.

6. Из 51 матча, проведенных Майком Тайсоном на профессиональном ринге, 21 он закончил нокаутом в первом раунде (40,8%).

7. Масса мячика для игры в настольный теннис - 2,5 грамма.

8. Победителям Кубка Стэнли вручается копия кубка, а оригинал хранится в Зале хоккейной славы в Торонто.

9. После удара профессионального волейболиста, мяч может лететь со скоростью до 130 км/час. А с помощью удара хоккеиста шайба может развить скорость до 160 километров в час.

10. Примерно 30 процентов игроков НБА имеют на своем теле татуировки.

11. Самый быстрый гол в НХЛ был забит уже на третьей секунде игры.

12. Согласно исследованиям, проводимым Detroit Free Press, 68 процентов профессиональных хоккеистов потеряли на льду хотя бы по одному зубу.

13. Финальная игра Чемпионата Европы по футболу 1976 года была сотой игрой Франца Бэкинбауэра за команду ФРГ.

14. Больше всех матчей за сборную России по футболу провёл Виктор Онопко: 109 игр в период с 1992 по 2004 гг.

15. Сборная Ватикана по футболу провела лишь один международный матч в своей истории - со сборной Монако, закончившийся ничьей со счётом 0:0.

16. Чаще всех выигрывал Лигу Чемпионов, в том числе и Кубок чемпионов Реал (Мадрид) — 9 раз.

17. Самый высокий баскетболист в мире — центровой Сун Минмин (Китай). Его рост — 236 см, вес — 152 кг.

18. В первых десяти ходах в шахматах 170 000 000 000 000 000 000 000 000 путей для игры.

19. В 1936 году на открытии одного из турниров по настольному теннису поляк Алекс Энрлих и румын Панет Фаркаш разыгрывали один мяч в течение 2 часов 12 минут.

20. Самый молодой спортсмен, который выиграл национальный чемпионат был житель Ямайки Джей Фостер. Это произошло в 1958 году. На тот момент ему было всего 8 лет.

21. Что это за белый порошок, которым мажут руки гимнасты?

Это порошок магнезии. Он удаляет с рук малейшие следы влаги, которая может привести к падению со снаряда, и облегчает скольжение, в результате чего вертеться на брусках или перекладине гимнастам становится проще.

22. Как измеряется расстояние, на которую спортсмен прыгнул в длину? Он же плюхается всем телом, так от какой точки идет отсчет?

Все просто: местом приземления считается точка касания, ближняя от толчковой планки. Поэтому-то прыгуны и стараются вытянуть вперед руки и ноги — чтобы случайно не чиркнуть конечностью по песку до финального приземления, ведь в любом случае засчитано будет только первое касание.

23. Слышат ли пловцы-синхронисты музыку, под которую выступают?

Да. Для этого в бассейн под водой встроены специальные динамики. Французская синхронистка Марго Шретъен утверждает: «Звук, конечно, не как в наушниках, но все слышно нормально».

24. Почему пловцы перед стартом похлопывают себя по плечам?

Для многих спортсменов это похлопывание — привычный ритуал, снижающий нервное напряжение. Некоторые, впрочем, утверждают, что эти хлопки ускоряют циркуляцию крови, что перед стартом совсем не лишнее.

25. А почему некоторые пловцы надевают сразу по две резиновых шапочки?

Вторая шапочка прижимает резинку от плавательных очков, из-за этого они сидят плотнее и не рискуют сползти.

26. Что за синяки видны на теле Майкла Фелпса?

И не только у Фелпса, а и у других американских спортсменов. Это следы от медицинских банок — тех самых, которыми наших мам и бабушек в детстве лечили от простуды. Сейчас в спортивном мире — новое модное поветрие: считается, что медицинские банки усиливают циркуляцию крови и помогают расслаблению мышц.

27. Какова температура воды в олимпийских бассейнах?

По стандартам Международного Олимпийского комитета, температура воды в олимпийских бассейнах должна быть между 27 и 28 градусов по шкале Цельсия.

28. Почему на олимпийских полях для хоккея на траве — синее покрытие?

Поля для хоккея на траве покрыты искусственной травой. Синий цвет был впервые использован на лондонской Олимпиаде в 2012 году, поскольку синее покрытие лучше всего контрастирует с желтым мячиком,

что удобно для зрителей, судей и самих спортсменов. На пекинских Играх-2008 и ранее спортсмены играли на зеленом поле белым мячом.

29. Почему в теннисе счет идет так странно — 15, 30, 40, гейм?

Изначально система счета была связана с положением стрелок на часах, отсчитывавших очки по четвертям — 15 минут, 30, 45 и, наконец, 60. Правда, позднее, во Франции XIX века, с развитием тенниса цифру 45 заменили на 40 — предположительно, чтобы проще было объявлять счет. Несколько раз предпринимались попытки изменить систему счисления на более простую — с 1 до 4, — но они не имели успеха.

30. Почему американский футбол так и не стал олимпийским видом спорта?

Американский футбол популярен, в основном, в США. Поэтому в МОК рассудили, что включать в олимпийскую программу вид спорта, интересный лишь жителям одной страны, не имеет смысла.

31. Что такое плавание вольным стилем?

Ровно то, что звучит в названии: спортсмену разрешается плыть любым стилем, хоть по-собачьи. Ограничения действуют лишь на комбинированной эстафете: здесь спортсмену, плывущему вольным стилем, разрешается плыть как угодно, но не брассом, не баттерфляем и не на спине. Впрочем, подавляющее большинство спортсменов считает вольным стилем ту или иную разновидность кроля.

32. Что символизируют пять олимпийских колец?

Они символизируют единство пяти континентов, хотя ни одно из них не является символом какого-то конкретного континента. Цвета колец — синий, красный, желтый, зеленый, черный, — были выбраны, как наиболее часто встречающиеся на флагах государств мира.

33. Откуда пошла традиция зажигать чашу с олимпийским огнем на все время Игр?

Это древнегреческая традиция — впрочем, об этом знают многие. Немногие, однако, в курсе, что древнегреческий олимпийский огонь был не просто факелом, а жертвенником, на котором приносились жертвы богам. К счастью, эта часть традиции до нас не дошла.

34. Какие виды спорта входят в современное пятиборье?

Современное пятиборье — вид спорта, восходящий к военным тренировкам XIX века. Фактически, оно воссоздает ситуации, с которыми



приходилось сталкиваться офицеру, доставляющему донесение командующему сквозь ряды неприятеля. В него входят скачки, стрельба, фехтование, плавание и бег.

35. Почему все гимнасты такого маленького роста?

Тому есть много объяснений. Одно из них гласит, что в этом виноваты не природные данные, а режим тренировок. На концах костей у человека есть хрящевые прокладки, так называемые «пластины роста». Если эти прокладки постоянно подвергаются чрезмерным нагрузкам, они истончаются, и рост костей замедляется. Поскольку занятия гимнастикой на уровне спорта высших достижений — дело весьма травмирующее для костно-мышечной системы, эти самые «пластины роста» у них изнашиваются очень быстро, и рост практически останавливается.

36. Почему на соревнованиях по дзюдо вручаются две бронзовые медали?

Такова схема соревнований в дзюдо. Согласно ей, спортсмены проигравшие в четвертьфиналах, встречаются между собой в схватках на вылет, и победитель этой «битвы четырех» получает бронзовую медаль. Такие же соревнования проходят между проигравшими в полуфиналах, — в схватке между ними определяется второй бронзовый медалист. Такая же система действует, кстати, в боксе и классической борьбе.

37. Можно ли использовать дзюдо для самообороны?

Да. Дзюдо — реальное боевое искусство, возникшее в Японии в XVI столетии и модернизированное в XIX веке мастером Дзигоро Кано. Олимпийским видом спорта оно стало лишь в 1964 году.

38. Сколько весит золотая медаль?

На Играх в Рио — 2016 золотые медали весили 500 граммов. Состояли они на 92,5% из серебра, на 6,16 из меди и лишь на 1,34 из золота, которое использовалось лишь для покрытия. Таким образом, каждому золотому медалисту Рио досталось по 6,7 граммов 24-каратного золота.

39. И сколько же стоит золотая медаль Олимпиады?

Где-то между \$560 и \$590. Но это — цена официальная, на рынке коллекционирования цена во много раз выше. Так, золотая медаль, завоеванная чернокожим атлетом Джесси Оуэнсом в 1936 году на берлинской Олимпиаде, в 2013 году была продана с аукциона за 1,5

миллиона долларов.

40. Получают ли победители олимпиад дополнительные денежные выигрыши?

Зависит от того, какую страну они представляют. Бразильские спортсмены получают, в пересчете, около 30 тысяч американских долларов за «золото», 15 тысяч — за «серебро» и чуть меньше 10 тысяч — за «бронзу». В Аргентине каждая медаль стоит около 20 тысяч долларов, в России — порядка 60 тысяч. А вот в Италии премиальные для спортсмена могут достигать 185 тысяч долларов. А вот в самих США премируют лишь золотых медалистов, выдавая каждому сравнительно скромную сумму в \$25 тысяч.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Алексеев, А.В. Психическая подготовка в теннисе. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005 – 112 с.
- Бабушкин, Г.Д. и др. Психология деятельности тренера. – Томск, 2006.
- Биневский, Д.А. Актуальные вопросы технической подготовки пловца [Текст] / Д. А. Биневский // Актуальные вопросы спортивного плавания : сб. науч. трудов. – Омск : Омский ин-т физической культуры, 1985. – С. 52-53.
- Блюминштейн, В.Д. Предстартовая подготовка легкоатлета и его индивидуально-психологические особенности личности // Психология и современный спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 128-137.
- Воронцов, А.Р. Научно-методические основы построения многолетней спортивной подготовки юных спортсменов на основе учета возрастной динамики физического развития : учеб. пособие – М., 1989. – 66 с.
- Данилина, Л.Н. Педагогическое общение // Лекция для студентов ГЦОЛИФКа. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 19с.
- Дубровина, И.В. и др. Психология. – М.: Академия, 2006.
- Журавлев, Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена : методическое пособие. – М.: Изд-во МКПЦН, 2009.
- Захаров А.Д. Психологическая подготовка лыжников. – М.: Физкультура и спорт, 1971. - 104 с.
- Иванова, Т.С. Психологическая подготовка юных теннисистов в детских спортивных школах // Физическое воспитание и спорт учащейся и студенческой молодежи : сборник науч. и научно-метод. статей. – М. : Московский гос. институт управления, 2001. – С. 102-103.
- Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2003
- Ильин, Е.П. Психология воли. – СПб., 2000.
- Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. – СПб, 2000.
- Каминский, И.В. Различные аспекты психологической подготовки лыжников-гонщиков // Национальный психологический журнал - 2013. - №2(10) - с.117-126.
- Коваленко, В.А. Восприятие чувства скорости велосипедистами-мишоссейниками // Теория и практика физической культуры. – 1976. — № 7. – С.16-18.
- Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте. – М.: Изд-во МКПЦН, 2009.
- Легкая атлетика : учебник для ин-тов физической культуры / под ред.

Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

Макаренко А.С. Собрание сочинений в 4-х томах. – Т.2. – М.: Правда, 1987. – 544 с.

Медведкова, Н.И., Илькевич, К.Б., Нохрин, М.Ю., Медведков, В.Д. Зависимость коэффициента интеллекта от уровня двигательной активности первокурсников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №2 (96).

Метцлер, П. Теннис. Секреты мастеров. – М. : Советский спорт, 2000. – 320 с.

Михайлова, С.В. Повышение эффективности подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков на основе психологического контроля: Автореф. дис. .... канд. пед. наук. – Челябинск., 1998. - 30 с.

Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012.

Нурисламов, С.В. Структурный подход к психологической подготовке спортсменов в циклических видах спорта // Материалы международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2009». – М., 2009. – С. 88-90.

Общая и спортивная психология / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск, 2000.

Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать. – М. : Астрель, АСТ, 2003. – 863 с.

Основы общей и спортивной психологии : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск, 2004.

Петунии, О.В. Теоретические основы подготовки студентов к профессиональной деятельности учителя физической культуры: Автореф. дис. .... д-ра пед. наук. – СПб., 1995. - 30 с.

Платонов, В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху : в 2-х книгах. – М. : Советский спорт, 2012. – Кн. 1. – 480 с.

Поварницын, А.П., Щенин, Б.П. О динамике «чувства времени» в условиях лыжной гонки. В кн.: Тезисы Всесоюзн. совещ. по психологии физического воспитания и спорта. – Тбилиси, 1967. – с.102-104.

Полозов, А.А., Полозова, Н.Н. Модули психологической структуры в спорте : монография. – М.: Советский спорт, 2009.

Попов, А.Л. Спортивная психология : учеб. пособие для спортивных вузов: Московский психолого-социальный институт: Флинта. 2000.

Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии: методическое пособие / под общ. ред. В.А. Курашвили, А.Б. Стрельченко, И.А. Чегловой. – М.: Издательство «МедиаЛабПроект»,

2008.

Психология : учебник для ИФК / под ред. В.М. Мельникова. – М., 1987.

Психология физического воспитания и спорта / под ред. А.В. Родионова. – М., 2004.

Психология физической культуры и спорта: учебник для студ.высш. учеб. заведений / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Неопалов и др.; под ред. А.В. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Психология физической культуры и спорта: учебник для студ.высш. учеб. заведений / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. – М.: Издательский центр Академия, 2009.

Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002.

Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. – М., 1959.

Родионов, В.А. История спортивной психологии // Системная психология и социология. – 2010. – Т.1. – №2.

Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. – Махачкала, 2002.

Скитневский В.Ю. Психологическая подготовка спортсмена по настольному теннису // Настольный теннис. – 2007. – №6.

Спортивное плавание : учебник для вузов физической культуры / под ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.

Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004.

Судат, М.И. Прогнозирование игровой деятельности хоккеистов высокой квалификации // Тезисы докладов научной конференции по итогам работы за 1992 г. – Омск, 1993. – С.77-78.

Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям. – Киев: Радянська школа, 1973. – 145с.

Фетискин, Н.П. Влияние мотивации на устойчивость к однотипной деятельности // Ананьевские чтения – 99 : тезисы научно-практической конференции. – СПб., 1999. – С. 127-128.

Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003.

Fish, R. A. The Anatomy and Psychology of Tennis. – London : Maylana press LTD, 1968. – 393 p.

Loehr, J. E. Maintaining technique under pressure // World-class tennis technique / P. Roetert, J. Groppe (eds.). – Champaign, IL., 2001. – P. 131-146.

Richardson A. Mental imagery. – New York : Springer, 1969.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### КЕЙСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

#### Образец тестового задания

1. Психология физического воспитания и спорта это:
  - а) область медицинской науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека;
  - б) область педагогической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека;
  - г) область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека;
2. Продуктом деятельности в спорте является:
  - а) оздоровительный эффект;
  - б) спортивное достижение;
  - в) образовательный эффект;
3. Характер взаимодействия спортсменов существует в двух формах:
  - а) борьба и сотрудничество;
  - б) уничтожение и взаимодействие;
  - в) противоборство и взаимодействие.
4. В младшем школьном возрасте устойчивость произвольного внимания равна:
  - а) 10-15 мин;
  - б) 45 мин;
  - в) не сформирована вообще.
5. В психологии выделяют:
  - а) 4 типа восприятия и наблюдения;
  - б) 3 типа восприятия и наблюдения;
  - в) 2 типа восприятия и наблюдения.
6. Принцип индивидуализации обозначает:
  - а) индивидуальную работу с отдельным спортсменом;
  - б) работу по формированию индивидуальных черт характера спортсмена;
  - в) учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена.
7. Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из:
  - а) 3-х стадий;
  - б) 4-х стадий;
  - в) 2-х стадий.
8. Общие признаки психического перенапряжения проявляются в виде:
  - а) капризности, неустойчивости настроения, внутренней раздражительности;
  - б) быстрой утомляемости, снижении работоспособности, расстройстве сна;
  - в) общего депрессивного фона настроения, тревожности, высокой ранимости.
9. Оптимальное предсоревновательное эмоциональное напряжение называется:

- а) боевой готовностью;
- б) стартовым безразличием;
- в) стартовой лихорадкой.

10. В структуру психологического обеспечения физической подготовки входят:

- а) специальные знания, психологические качества, методы воспитания физических качеств;
- б) специальные знания, физические качества, методы воспитания физических качеств;
- в) теоретические знания, физические качества, методы воспитания физических качеств;

11. В структуру тактического действия входит:

- а) восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи;
- б) ощущение спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи;
- в) восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, составление плана по решению тактической задачи;

12. Моделирование деятельности – это:

- а) процесс практического создания моделей машин, механизмов и т.д.;
- б) процесс мысленного создания будущей деятельности в предполагаемых условиях;
- в) процесс фантазирования в целях отдыха и самосовершенствования.

13. Дидактические способности тренера – это:

- а) способности к соответствующей области наук (учебный предмет);
- б) способности передавать учебный материал, делая его доступным;
- в) способность к общению со спортсменами.

14. В педагогической психологии различают четыре типа индивидуальных стилей педагогической деятельности:

- а) эмоционально-импровизационный, эмоционально-методический, рассуждающе-импровизационный, рассуждающе-методический;
- б) эмоционально-импровизационный, авторитарный, рассуждающе-импровизационный, рассуждающе-методический;
- в) эмоционально-импровизационный, эмоционально-методический, рассуждающе-импровизационный, индивидуальный.

15. Различают 3 типа контроля состояний спортсмена:

- а) поэтапный, текущий, конечный;
- б) поэтапный, текущий, оперативный;
- в) начальный, текущий, окончательный.

## Пример теоретических и практических контрольных заданий

**Задание 1.** Составить аннотированный список понятий дисциплины «Психология физической культуры» (табл. 1). В таблице должно быть отражено не менее 20 основных понятий курса.

Таблица 1

### Категориальный аппарат дисциплины «Психология физической культуры»

№ п/п	Понятие	Определение	Источник (автор, выходные данные)
1	Психология физической культуры	Область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	Гогунов Е.Н., Марьянов Б.И. <i>Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.</i> - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.

**Задание 2.** Экспериментально изучите оценочные стереотипы восприятия и понимания тренером себя и других.

*Вводные замечания.* Педагогическая цель задания состоит в ознакомлении студентов с методом оценочной биополяризации и в обучении их умениям исследовательской работы с помощью этого метода для измерения оценочных стереотипов восприятия и понимания тренером себя и других людей в совместной работе и в общении со спортсменами. Данный тест, как показывает исследовательская практика в сфере спорта, можно с успехом применять также и для психодиагностики предрасположенности тренера к тому или иному стилю руководства, а также для изучения особенностей структуры его самосознания по показателям самооценки.

*Методика исследования.* Для оперативной количественной обработки результатов группового эксперимента необходим электронный калькулятор. Тест состоит из набора биполярных качеств личности, значимых для тренера по его работе с точки зрения успешности влияния в общении с партнерами: а) как товарищами по межличностному общению (личностные качества); б) как сотрудниками по совместному делу - работе (деловые качества). Обычно набор биполярных качеств в одном опыте не превышает более 20 противоположных по смыслу качеств: отрицательное качество оттеняет значение положительного качества, что делает его оценку более точной (так называемые прилагательные антонимы, например "честный-лживый").

*Инструкция.* "Перед вами набор биполярных качеств личности. Выраженность каждого биполярного качества оценивается с помощью 10-балльной шкалы:



Качество, присущее в высшей степени 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0 Качество, вовсе не присущее.

Пользуясь данной шкалой, выполните следующие три действия:

1) выберите из числа знакомых вам людей наиболее предпочитаемого человека как сотрудника по совместной работе и оцените его качества в столбце П протокола опыта;

2) выберите из числа знакомых вам людей наименее предпочитаемого человека как сотрудника и оцените его качества в столбце Н протокола опыта;

3) оцените самого себя в столбце С протокола опыта".

Методика работы. Испытуемые получают протокол опыта, заполняют его в соответствии с инструкцией и затем проводят первичную количественную обработку данных - подсчитывают суммы баллов по столбцам и высчитывают индексы оценочной биполярности: АСОобщ (общее); АСОл (личностное), АСОд (деловое).

*Протокол опыта с примерным перечнем биполярных пар качеств личности*

Название качества личности	П	Н	С	Противоположное название качества
1. Доброжелательный				Недоброжелательный
2. Общительный				Замкнутый
3. Уравновешенный				Вспыльчивый
4. Честный				Лживый
5. Симпатичный				Несимпатичный
Сумма оценок (Л)				
6. Требовательный				Нетребовательный
7. Дисциплинирован				Разболтанный
8. Педагог-специалист				Неопытный педагог
9. Организатор				Неорганизатор
10. Авторитетный				Неавторитетный
Сумма оценок (Д):				
Общая сумма оценок:				

*Обработка данных.* Индекс оценочной биполярности выводится как разность между суммами оценок по столбцам П и Н, т.е. разность между суммами оценок предпочитаемого и не предпочитаемого сотрудников.

Рассчитываются три индекса оценочной биполярности:

1) по набору биполярных личностных качеств (см. качества 1-5 в протоколе опыта):

$АСОл = (УПл - УНл);$

2) по набору биполярных деловых качеств (см. качества 6-10 в протоколе опыта):

$АСОд = (УПд - УНд);$

3) суммарный индекс:

$АСОобщ = (АСОл + АСОд);$

4) оценки самого себя ОСС по данным столбца С:

$ОСС = (УП - УН),$

где УП - сумма оценок предпочитаемого сотрудника; УН - сумма оценок не предпочитаемого сотрудника.

*Анализ и интерпретация данных.* Интерпретируя индексы оценочной bipolarизации, следует иметь в виду, что они количественно характеризуют проявление оценочных стереотипов испытуемого при восприятии других людей в значимых ситуациях совместной деятельности.

Чем выше индекс оценочной bipolarизации (т.е. чем больше разность между суммой оценок предпочитаемого и не предпочитаемого сотрудников), тем критичнее, категоричнее оценочные суждения данного испытуемого о других людях, тем консервативнее и эмоциональнее его оценочные стереотипы, тем больше его склонность к доминированию, проявлению своего влияния на организацию общения в малой группе, применению авторитарных методов руководства другими людьми.

Указанную тенденцию индивидуальных особенностей социальной перцепции характеризует прежде всего индекс АСОобщ. Различия в величине АСОд и АСОл могут свидетельствовать о предпочтительности для испытуемого деловой или межличностной ситуации общения. Так, если у испытуемого АСОд равен 6 баллам, а АСОл – 24 баллам, то это означает, что в ситуации совместной работы или общего дела данный испытуемый в 3-4 раза сильнее склонен проявлять повышенную критичность и категоричность в своих оценочных суждениях при восприятии действий партнеров (своих спортсменов), нежели в ситуации межличностного неделового общения с ними (за пределами спортивной деятельности). Можно также обоснованно предположить, что данный испытуемый сильнее ориентирован на дело, чем на межличностные отношения.

Индекс оценки самого себя принято обозначать ОСС. В интерпретации индекса ОСС важно учитывать знак итоговой суммы - минус (отрицательный индекс ОСС) или плюс (положительный индекс ОСС). Отрицательный индекс ОСС предполагает, что чем выше его величина в сравнении с суммой оценок предпочитаемого сотрудника, тем более эгоцентричен и автономен (независим) в своем поведении и в принимаемых решениях данный испытуемый, тем сильнее он может противопоставить себя коллективу, ориентирован в своей тренерской деятельности на самого себя. Наоборот, чем выше положительный индекс ОСС, тем более зависим испытуемый от влияния коллектива, мнений и ожиданий окружающих людей, тем более он ориентирован в своем самосознании ("Я") на социум. Величины ОСС, близкие к нулю, могут свидетельствовать об адекватности его самооценки, величины со знаком минус - о завышенной самооценке, а величины со знаком плюс – о заниженной. Следовательно, образы предпочитаемого и не предпочитаемого сотрудников могут служить для испытуемого своеобразными "социумными зеркалами", одновременно смотрясь в которые он получает возможность корректировать поток своего влияния на других и на самого себя с позиций социума, в котором он привык действовать как субъект совместной деятельности с другими людьми. Данные теста дают возможность определить склонность испытуемого к стилю руководства и сформулировать рекомендации по совершенствованию своей самооценки и самоконтроля в общении на работе и в быту.

Учебное издание

Юрий Леонидович Лукин  
Татьяна Васильевна Шелкунова

Психология физической культуры и спорта

Редактор И.А. Вейсиг  
Корректурa авторов  
Компьютерная верстка

Библиотечно-издательский комплекс  
Сибирского федерального университета  
660041, Красноярск, пр. Свободный, 82а  
Тел/факс (391)2062667, e-mail [publishing\\_house@sfu-kras.ru](mailto:publishing_house@sfu-kras.ru)

Подписано в печать 19.11.2018 г. Формат 60x84 <sup>1/16</sup>.  
Усл. печ. л. 5,6. Тираж 500 экз. Заказ 6348

Отпечатано в типографии ИП Щигорев С.П.  
дизайн-студия DOS,  
Лесосибирск, ул. Магистральная, 38,  
т. +7 (953) 585-50-01