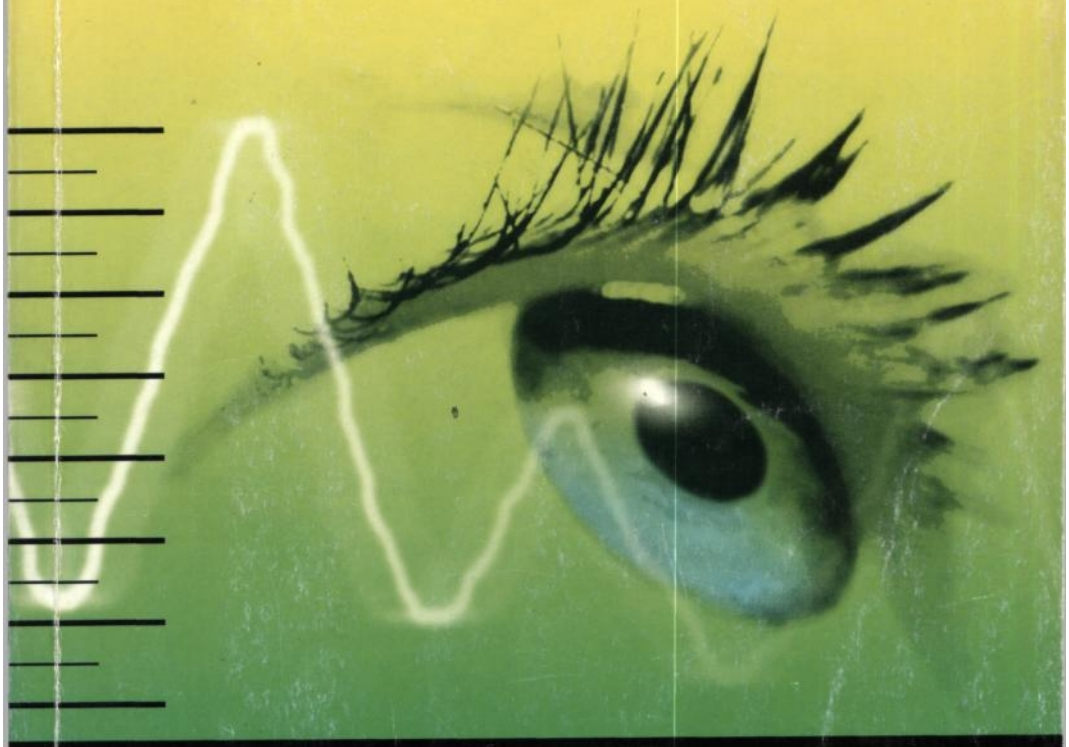
ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ

Под редакцией
И. П. Волкова

ПРАКТИКУМ

по спортивной психологии



ПИТЕР

Серия
«ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ»

Под редакцией
И. П. Волкова

ПРАКТИКУМ
по спортивной психологии

Санкт-Петербург
Москва ■ Харьков • Минск
2002

Практикум по спортивной психологии

Под редакцией И. П. Волкова

Серия «Практикум по психологии»

Главный редактор	*Е. Строганова*
Заведующий редакцией	*Л. Винокуров*
Руководитель проекта	*Е. Цветкова*
Выпускающий редактор	*А. Борин*
Литературный редактор	*Н. Римицан*
Художник обложки	*К. Радзевич*
Корректоры	*Т. Брылёва, Л. Комарова*
Верстка	*А. Борин*

ББК 88.43 УДК 159.9:796

П69 Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 288 с: ил. — (Серия «Практикум по психологии»).

ISBN 5-94723-107-7

В книге представлены разнообразные отечественные и зарубежные психологические методы и приемы, нашедшие широкое применение в профессиональной подготовке спортивных специалистов, а также в психологической диагностике, психологической помощи и консультировании спортсменов и тренеров на разных этапах спортивного совершенствования и формирования психологической готовности к соревнованиям.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2002

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-94723-107-7

ООО «Питер Принт*, 196105, Санкт-Петербург, Благодатная ул., д. 67.
Лицензия ИД № 05784 от 07.09.01.
Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2; 95 3005 — литература учебная.
Подписано в печать 26.04.02. Формат 60 «90/16. Усл. п. л. 18. Тираж 4500 экз.
Заказ № 2821.
Отпечатано с готовых диапозитивов в АООТ «Типография „Правда"».
191119, С.-Петербург, Социалистическая ул., 14.

Содержание

Предисловие 7
Введение 9

Раздел 1. Взаимодействие психики и физического тела в двигательной деятельности спортсмена 19

Тема 1. Психомоторика и сенсомоторика спортсменов 19
Задание 1. Исследование сенсомоторных реакций 21
Задание 2. Исследования быстроты движений 22
Задание 3. Исследование координационной психомоторики . . 24
Задание 4. Измерение вестибулярных реакций 26
Задание 5. Исследование двигательной проприорецептивной чувствительности 27
Задание 6. Измерение точности оценивания и отмеривания параметров движений 30
Задание 7. Изучение психомоторного проявления волевого усилия 35
Тема 2. Специальные физические упражнения для изучения психомоторики спортсменов 38
Задание 1. Оценка быстроты в действиях 38
Задание 2. Наблюдение и оценка сложно-координированных движений 40
Задание 3. Наблюдение устойчивости вестибулярных реакций . 42
Задание 4. Изучение способности к переключению внимания . . 44
Задание 5. Психомоторная совместимость спортсменов в командах 47
Задание 6. Комплексное исследование психомоторики спортсменов 49
Тема 3. Психомоторные и функциональные асимметрии у спортсменов 54
Задание 1. Исследование моторных асимметрий 55
Задание 2. Исследование сенсорных асимметрий спортсменов . 58
Задание 3. Исследование психических асимметрий 60

Раздел 2. Психология личности спортсмена и тренера **63**
Тема 1. Изучение интеллектуальных свойств занимающихся спортом 63
Задание 1. Умственные способности спортсменов 64
Задание 2. Изучение профиля мышления спортсменов 76
Задание 3. Изучение пластичности—ригидности мышления . . 82
Тема 2. Характерологические особенности личности спортсменов и тренеров 84
Задание 1. Типы человеческих характеров 85
Задание 2. Выявление характерологических акцентуаций личности 90
Задание 3. Направленность личности в спорте 98
Задание 4. Изучение агрессивности личности в спорте 103
Тема 3. Проявление свойств темперамента и психические состояния в спортивной деятельности .....« . 109
Задание 1. Измерение свойств темперамента спортсмена . . . **111**
Задание 2. Измерение ситуативной тревожности спортсмена . 116
Задание 3. Измерение предсоревновательного состояния спортсменов 122
Задание 4. Измерение личностной тревоги 127
Тема 4. Психология тренерской деятельности и личности тренера 132
Задание 1. Оценочные стереотипы восприятия и понимания тренером себя и других 133
Задание 2. Экспертная оценка успешности спортивного менеджера (руководителя, чиновника) 136
Задание 3. Диагностика направленности личности тренера . . 143
Задание 4. Выявление «синдрома выгорания» в тренерской деятельности 149
Задание 5. Прогноз и оценка успешности профессиональной карьеры в спорте 155

Раздел 3. Психология воспитания, обучения и тренировки в спорте **163**
Тема 1. Методы наблюдения в процессе занятий спортом 163
Задание 1. Наблюдение за поведением и действиями спортсменов 164

Задание 2. Наблюдение за поведением и действиями тренера . 169
Тема 2) Изучение мотивации в подготовке спортсменов 172
Задание 1. Изучение доминирующего типа мотивации у спортсмена 173
Задание 2. Оценка стремления спортсмена к эффективному взаимодействию с тренером 177
Задание 3. Определение характерной для спортсменов потребности в одобрении 179
Задание 4. Диагностика силы мотивационной установки к достижению успеха 181
Тема 3. Педагогическая психология общения тренера со спортсменами 184
Задание 1. Обучение тренеров умению преодолевать трудности педагогического общения 184
Задание 2. Обучение тренеров педагогическим умениям выслушивать учеников и вести с ними воспитательную беседу 186
Задание 3. Метод анализа конкретных ситуаций в педагогическом общении тренера со спортсменами 190

Раздел 4. Социально-психологическое обеспечение подготовки спортсменов **195**
Тема 1. Межличностное общение в спортивной деятельности . . 195
Задание 1. Измерение взаимоотношений в спортивных группах и командах 195
Задание 2. Выявление склонности к конфликтным взаимоотношениям 200
Тема 2. Социально-психологический анализ взаимовлияний в команде 206
Задание 1. Анализ ситуаций общения тренера со спортсменами в ходе соревнования 206
Задание 2. Анализ конфликтов во взаимоотношениях спортсменов 209
Задание 3. Предупреждение и разрешение конфликтов в общении членов команды 210
Задание 4. Организация социально-психологического тренинга взаимовлияний в команде 212

Тема 3. Социально-психологические методы формирования и изучения командной сплоченности 221
Задание 1. Принципы и упражнения для формирования командной сплоченности 222
Задание 2. Измерение психологической атмосферы в команде 227
Задание 3. Изучение привлекательности команды для спортсменов 231
■ Тема 4, Изучение влияния соревнований на личность спортсменов 233
Задание 1. Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов 234
I Задание 2. Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию 237
Раздел 5. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям 242
Тема 1. Методы ментального тренинга в спорте 242
Задание 1. Характеристика методов ментального тренинга. . 243
Задание 2. Мысленная репетиция соревновательной ситуации в состоянии релаксации 248
Задание 3. Ментальные методы формирования психологической самозащиты от сбивающих влияний 251
Задание 4. Аудиокассетные методики ментального тренинга в спорте 254
Тема 2. Психологическое консультирование, психологическая помощь спортсменам и тренерам 258
Задание 1. Диагностика умения психолога выслушивать клиентов 259
Задание 2. Метод интервью в практике консультирования в спорте 265
Задание 3. Опыт психологического консультирования спортсменов 270
Задание 4. Аудиторно-групповой метод психологического консультирования в спорте 277
Дополнительная литература 285

Предисловие

Спорт формирует личность посредством духовного стремления к физическому совершенству, к успеху в соревновательной деятельности в движении, в напряжении, в преодолении себя и соперников в соревнованиях. В итоге приходит осознание спортсменом своих возможностей в овладении силами своего физического тела и духа. И этим духовным стремлением к совершенству спортсмена наградил бог. Однако земным правилом для спортсмена является русская поговорка: «На бога надейся, а сам не плошай!». Изучение возможностей психики и психологии личности спортсмена начинается с использования методов наблюдения, а измерение — с методов психодиагностики в спорте.

В данном практикуме представлены разнообразные методики психодиагностики, психотренинга и психологической помощи в спорте, которые частично уже нашли применение в работе психологов как в сфере спортивной психологии, так и в обучающих и практических целях подготовки психологов разных специальностей. Методики, представленные в практикуме, направлены на изучение трех основных объектов психодиагностики в спорте: *личности спортсмена, личности тренера, их взаимоотношений в совместной спортивной деятельности.* При этом в практикуме отражена традиционная для психологии классификация всего многообразия психологических проявлений личности человека по трем главным аспектам их научного изучения: *процессы, состояния, свойства* личности.

Спортивная деятельность рассматривается в заданиях и упражнениях практикума как учебно-тренировочная деятельность по повышению спортивного мастерства и как соревновательная деятельность. Взаимодействие психики с физическим телом спортсмена проявляется в богатстве его психомоторики и сенсомоторики, что изучается прежде всего аппаратурными методиками и методами наблюдения. Методики изучения межличностных взаимодействий спортсмена и тренера, структуры взаимоотношений и командной сплоченности представлены в разделе социально-психологического обеспечения спортивной деятельности. В практикуме также представлены методики социально-психологического тренинга в целях предупреждения и разрешения конфликтов в общении спортсменов, а также дано описание методики ментального тренинга с использованием аудиокассетных записей при подготовке спортсменов к соревнованиям.

Психологическое содержание представленных в практикуме методов и методик отражает широкий спектр многих малоизученных психологами процессов и явлений, происходящих в российском и мировом физкультурном и спортивном движении. Спорт как наблюдаемая зрителями (спортивными болельщиками) на стадионах физическая двигательная активность спортсменов имеет глубокий и невидимый социально-психологический слой человеческих взаимоотношений, нравственный смысл которого соответствует известной библейской заповеди «неубий».

Изучение психологии людей, занимавшихся спортом с детства и успешно построивших свою постспортивную карьеру, показывает также, что многие закономерности развития современного человека как личности, выявляемые с помощью психологических методов в условиях спорта, могут быть перенесены и на другие виды профессиональной деятельности человека. Например, такие качества, как дружелюбие, чувство коллективизма, трудолюбие, настойчивость, целеустремленность, формируемые в спорте, нужны человеку в его трудовой жизни, а такие психомоторные свойства, как быстрота реакций, выносливость, концентрация внимания и др., выявляемые у спортсменов, являются необходимыми свойствами для успешной профессиональной адаптации в ряде современных профессий — оператора, диспетчера, летчика и т. д. С этой точки зрения, и учитель физической культуры, тренер детско-юношеской спортивной школы и другие практические работники и специалисты в области физической культуры и спорта, наблюдающие и изучающие своих учеников, должны уметь сочетать свои профессиональные интересы с потребностями общества в воспитании нравственно полноценных и подготовке физически развитых его граждан, помогать своим питомцам определять перспективную область применения своих физических сил и спортивных способностей на жизненную перспективу. При этом важно учесть, что *психика, спортсмена* является своеобразным двусторонним «психическим зеркалом», сенсорно отражающим внешние условия его спортивной деятельности и экстрасенсорно отражающим не только его собственный внутренний мир, но и сходные мысли и чувства всех других спортсменов на нашей планете.

Введение

Различают три основных направления применения психологических • методов и методик в педагогической практике спорта.

1. Выяснение того, каким видом спорта целесообразно заниматься новичку (ребенку или подростку).
2. Формирование спортивного коллектива, выступающего на соревнованиях как единое целое (спортивная селекция). В настоящее время в большинстве команд высшей лиги включены в штат специальные тренеры-селекционеры, которые отбирают из команд более низши.1 лиг именно тех спортсменов, которые по своим психическим, физиологическим и физическим качествам претендуют на роль игрока (спортсмена) высшей лиги.
3. Отбор спортсменов с одинаково высоким уровнем квалификации (комплектование команды) для включения их, например, в национальную олимпийскую сборную.

Решение проблемы *спортивного отбора,* как известно, невозможно без психологических знаний о спортсмене и связано с решением следующих четырех задач.

1. Определение *модельных характеристик* — своего рода *спортограм - ма* вида спорта со своими требованиями к устойчивости психики, структуре личности и спортивно-важным качествам спортсмена.
2. Прогнозирование — одна из самых актуальных проблем в спорте, теснейшим образом связанная с психологическим отбором.
3. Повышение эффективности отбора, что непосредственно связано с методиками психодиагностики в спорте: чем адекватнее требованиям спортограммы содержание той или иной психологической методики для целей диагностики спортивно-важных качеств личности, тем выше эффективность спортивного отбора.
4. Улучшение организации отбора (обычно отбор и спортивная ори ентация проводятся в течение ряда лет на нескольких этапах, так как необходимо выяснить по крайней мере две характеристики индивида: во-первых, успешность его продвижения в учебном про цессе и, во-вторых, эффективность его действий в дальнейшей ре альной обстановке со всеми возможными усложненными ситуация ми, включая экстремальные условия).

Спортивному педагогу в своей практической деятельности приходится сталкиваться со всеми разновидностями отбора и решать все

вышеназванные задачи. Если мысленно представить все временные этапы психологического отбора в спорте, то можно абсолютно четко совместить разновидности отбора с решением вышеназванных задач.

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

На *втором этапе* решение задач спортивной селекции основывается на углубленных модельных характеристиках психологических особенностей спортсменов, составленных в соответствии с требованиями каждого вида спорта в отдельности. Допустим, на первом этапе мы определили, что мальчик по своим психологическим показателям — быстроте и точности сенсорных реакций, подвижности нервной системы, оперативному мышлению, распределению внимания и т. п. — подходит для занятий спортивными играми или спортивными единоборствами. На втором же этапе мы должны отобрать данного мальчика уже конкретно для определенного вида спортивных игр (футбола, баскетбола, хоккея, волейбола, тенниса и др.) или спортивных единоборств (бокса, борьбы, фехтования). Это, так сказать, первичная психологическая селекция. А вторичная заключается в отборе перспективных молодых спортсменов в команды высшей лиги.

Эта проблема более сложная, так как помимо чисто специфических психологических способностей спортсмена к занятиям тем или иным видом спорта надо определить и уровень развития его волевых, эмоциональных, интеллектуальных и сенсорных качеств, определить его личностные социально-личностные особенности. То есть на данном этапе решается, по существу, и задача прогнозирования успешности выступления спортсмена в том или ином виде спорта.

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

Опыт наиболее известных спортивных тренеров-педагогов показывает, что эффективность третьего этапа отбора тесно связана с эффективностью *психологического отбора* на втором и первом этапах. То есть цикл замыкается: отбор на третьем этапе позволяет обосновать отбор на втором и первом этапах. И наоборот, чем выше эффективность первого этапа, тем выше эффективность второго и третьего этапов психологического отбора.

Но вопрос заключается в том, *какие методики психодиагностики* и какие методы психологической подготовки спортсменов следует рекомендовать их тренерам на том или ином этапе отбора для решения той или иной задачи? Исходя из исследований спортивных психологов, прежде всего, по-видимому, следует рекомендовать те психологические методы и методики, которые необходимы для определения личностных, социально-психологических и мотивационных особенностей спортсменов на втором и третьем этапах отбора, что важно также для решения педагогических задач спортивной селекции и первичного комплектования команды. В дальнейшем тренеру необходимо более углубленное знание об индивидуальных особенностях спортсменов, с которыми он работает. Надо также учесть, что личностные и индивидуально-типологические особенности личности спортсмена — это наиболее консервативные качества, сформировавшиеся у человека на базе наследственно-врожденных задатков, и они менее всего подвержены быстрым изменениям по желанию тренера или спортсмена, но и они подвержены временным флуктуациям, развитию или изменению путем упорной тренировки. Как показал спортивный психолог Г. Е. Леевик (1986) в своих исследованиях высококвалифицированных спортсменов-парашютистов, даже меланхолик с его слабо-

стью нервных процессов может стать мастером парашютного спорта при методически правильной подготовке.

Психологические качества — волевые, интеллектуальные, эмоциональные, мнемические, сенсорные (например, пороги ощущений и др.) являются более подвижными элементами психики и психологии спортсмена, чем психические свойства темперамента или черты характера спортсмена. Поэтому психодиагностика психологических качеств личности спортсменов может осуществляться в более короткие сроки для решения задач всех трех этапов отбора. Главное, чтобы методики были стандартизированы и унифицированы применительно к тому или иному виду спорта, проводились в стандартных условиях и психологически грамотным специалистом. Только систематические психодиагностические исследования могут дать в руки тренеру положительные знания о реальном состоянии личности спортсмена, его реальной психологии и настрое на деятельность, что позволит тренеру достоверно прогнозировать его поведение в экстремальных условиях соревнований.

Психические состояния — наиболее подвижный элемент психологии спортсмена. Умелая психодиагностика психического состояния спортсмена может многое сказать о степени его соревновательной надежности, точнее спрогнозировать поведение спортсмена в экстремальных условиях, внести коррективы в его предсоревновательную подготовку. Методики психодиагностики психического состояния, представленные в данном практикуме, помогут спортивному педагогу четче отдифференцировать спортсменов по степени их напряженности, возбуждаемости или заторможенности, определить тревожность или боевую готовность, стартовую апатию или «предстартовую лихорадку» и подобные им состояния спортсменов.

Важно знать, что ни одна даже самая лучшая методика не сможет дать всестороннюю психологическую характеристику личности спортсмена. Она вскрывает лишь малую часть, какую-то грань его психологических способностей, черт его личности, качеств, состояний. Поэтому только системный, комплексный подход к изучению личности спортсмена сможет привести педагога к объективной характеристике психологии спортсмена. Педагог должен научиться применять все методики, описанные в пособии, умело и грамотно их интерпретировать с постоянной мыслью о том, что личность спортсмена, в особенности юного, — это настолько сложное явление, что ошибки в ее оценке недопустимы.

Он должен помнить также о том, что никакие качества, никакие способности не остаются неизменными. Они все время изменяются. Приведем известные слова Гёте о том, что «природа без конца создает новые формы и то, что существует теперь, никогда не существовало раньше, а то, что было, никогда не вернется». Эти слова педагогу важно помнить всегда: только под влиянием педагога, хорошо вооруженного психологическими знаниями и методами исследования личности спортсмена, проблема психологического отбора и подготовки спортсменов к соревнованиям может быть решена успешно. Предлагаемые в практикуме методики психодиагностики и ментального тренинга в спорте окажут спортивному педагогу и спортивному психологу в этом самую непосредственную помощь. Психодиагностические материалы оберегают педагога от грубых педагогических ошибок и могут оказать ему неоценимую помощь в учебной и воспитательной работе, в организации учебно-тренировочных занятий и обеспечении индивидуального подхода в воспитании юных спортсменов.

В процессе спортивного обучения, тренировки и подготовки к соревнованиям информация о развитии у наблюдаемого спортсмена состояния его тренированности, изменений в его мышечно-двигательных ощущениях и психомоторике, сдвигах в моторной памяти, мышлении, внимании и др. позволяют творчески мыслящим педагогам-ученым ' определять оптимальные пути дальнейшего спортивного совершенствования и двигательного развития спортсменов, обеспечивать на научно-продуманной основе лучшее усвоение юными спортсменами нового учебного материала. В спортивной тренировке знание индивидуальных особенностей спортсмена — это путь предупреждения состояния перетренированности, путь для достижения спортсменом высоких результатов без ущерба для полноценного здоровья его организма и психики.

Наличие сведений'о типологических чертах личности обучаемого помогает выбрать и рекомендовать для него адекватный его свойствам нервной системы и темперамента *индивидуальный стиль* для наиболее эффективной спортивной деятельности. С другой стороны, учет, например, относительной слабости основных нервных процессов у воспитуемого дает основание воспитателю оптимизировать свои воздействия, не злоупотреблять жесткими нагрузками и дисциплинарными мерами по поводу соблюдения спортивного режима, так как это может лишь ухудшить взаимоотношения с тренером и вызвать у спортсмена состояние обиды на тренера, на тренировках может выразиться в состоянии общей заторможенности и рассеянности. Психодиагно-

стическая информация может явиться также средством обратной связи, характеризующим эффект воспитания и обучения, что позволяет тренеру своевременно внести коррективы во взаимоотношения со спортсменами.

Оценивая основные факторы интеллектуального развития (мнемический, логический, метафорический и др.), академик Б. Г. Ананьев в свое время показал, что интеллект развивается во взаимосвязи всех его функциональных компонентов как *целостная система анализа и обработки информации человеком.* Было выявлено, что изменения в межфункциональной структуре интеллекта влияют на изменения в каждой из его отдельных функций. Это — богатейший материал для педагогической психологии спорта, для оптимизации учебно-тренировочного процесса, ибо активное движение, физические упражнения, спортивные соревнования влияют на уровень развития умственных качеств личности, прежде всего на развитие практического интеллекта человека. Неслучайно, что сейчас наше государство, находящееся в трудном социально-экономическом положении в связи с бурным развитием предпринимательства, возглавляет Владимир Путин — мастер спорта по дзюдо.

Роль спорта в развитии практического интеллекта людей особенно очевидна при сравнительном изучении деловых качеств, организаторских способностей и практической трудовой отдачи бывших спортсменов, занимающих руководящие должности в армии и в различных других ведомствах и организациях, с лицами, занимающими те же должности, но не имеющими опыта спортивной жизни. Именно к свойствам практического интеллекта, развиваемого спортом, относится до сих пор оспариваемое учеными утверждение известного английского психолога Г. Айзенка о том, что характеристика скорости умственных процессов является фундаментальным базисом интеллектуальных различий. Тем не менее бесспорно, что спортивная тренировка и спортивные соревнования учат людей мыслить быстро, точно и практично, с установкой на успех.

В данном практикуме представлены простейшие методики измерения интеллектуальных способностей спортсменов с учетом временных параметров выполнения тестовых заданий. Однако скорость выполнения этих заданий является лишь дополнительным показателем возможностей вербального интеллекта спортсменов, который, наряду с практическим интеллектом, также помогает спортсмену правильно тактически мыслить и выигрывать соревнования.

В спортивной и трудовой профориентации могут применяться одни и те же психодиагностические методики. Все зависит от цели их применения. Простейшая их классификация может выглядеть следующим образом.

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

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

По *форме применения:*

- наблюдение (в естественных условиях или моделировании сложных ситуаций, в процессе тестирования);

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

По *способам применения:*

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

Отметим ряд требований к психологическим методам и тестам, применяемым для оценки психологических и спортивно-профессиональных качеств спортсменов в различных видах спорта.

1. *Прогностическая ценность.* Заключается в требовании, чтобы результаты обследования нашли свое выражение в последующих успехах, в профессиональной деятельности, к которой отбираются и готовятся обследуемые лица. Ценность теста обычно измеряется коэффициентом корреляции результатов его выполнения и внешних критериев, для предвидения которых применяется тест. Вполне приемлемо применение тестов, ценность которых характеризуется коэффициентом 0,20-0,50.
2. *Надежность, стабильность результатов* у одного и того же испытуемого. Достаточная надежность необходима для того, чтобы можно было использовать результат данного теста как стабильный результат суммарной оценки. Надежность измеряется коэффициентом корреляции между отдельными рядами результатов, полученных

по одному и тому же тесту. Иногда так называемый нечетно-четный коэффициент внутритестовой надежности определяется как коэффициент корреляции между суммами результатов, полученных в течение нечетных рабочих периодов, и суммами результатов, полученных в течение четных периодов. Надежность тестов обычно повышается с его продолжительностью. Минимально допущенным значением коэффициента надежности следует считать величину 0,7. 3. *Научность, обоснованность, надежность.* Применение теста должно основываться на каких-либо достаточно определенных принципах построения профессиограммы для данного вида трудовой или спортивной деятельности. Психологу, применяющему тест, должно быть ясно, какая именно черта или свойство испытуемого подвергались изучению и почему это свойство следует оценивать именно так. Полученные данные должны подвергаться научному анализу и интерпретироваться в связи с определенными научными положениями и психологическими концепциями ученых.

4. Уникальность и дифференцированность. Методика должна быть направлена на определенную черту, на определенное качество или группу качеств. Желательно, чтобы была меньше корреляция между результатами избранного теста и результатами других тестов, направленных на изучение заведомо иных качеств.
5. *Адекватность тем качествам, на оценку которых направлен тест,* общность применяемого теста и раздела изучаемой деятельности в отношении их психологической структуры.
6. *Объективность,* характеризуемая наибольшей стандартизацией те ста. Условия обследования должны быть таковы, чтобы на резуль таты теста не влияли посторонние факторы (индивидуальные осо бенности экспериментатора, настроение испытуемого, ошибки ап паратуры и др.). Должна быть исключена предвзятость мнения экспериментатора, особенно при производстве записей результа тов тестирования. По каждому тесту должны быть подготовлены специальные инструкции, четко определяющие, что делать и что говорить экспериментатору и испытуемому.
7. *Достоверность.* Должны проводиться объективные численные измерения, которые можно представить таблично или графически.
8. *Сочетание методов численной оценки тестов* с данными педагогического наблюдения, с анализом характеристик и анкетных данных.

9. Наличие эффективных внешних критериев оценки результатов тестирования в спортивной практике. 10. *Доступность тестов,* характеризуемая их достаточной для оперативного использования простотой и быстротой выполнения, массовостью, возможностью применения с ограниченным количеством исследовательского персонала.

Доктор психологических наук,
профессор В. Л. Маригцук

Раздел 1

Взаимодействие психики и физического тела в двигательной деятельности спортсмена

Тема 1. Психомоторика и сенсомоторика спортсменов

Пояснения к теме. Научное исследование *психомоторных процессов,* связывающих внешний мир движений физического тела человека с его внутренним миром — потребностей, психических процессов и состояний человека, берет свое начало от экспериментальных работ выдающегося русского психофизиолога И. М. Сеченова в конце XIX века, который впервые ввел в научный обиход понятие и термин «психомоторика».

И. М. Сеченов в связи с этим писал: «Жизненные потребности родят хотения (мотивы. — *Примеч. ред.),* и уже эти ведут за собой действия; хотение будет тогда — мотивом и целью, а движение — действием или средством достижения цели. Когда человек производит так называемое произвольное движение, оно появляется вслед за хотением в сознании этого самого движения. Без хотения как мотива или импульса движение было бы вообще бессмысленно»[1].

Вышеуказанная мысль И. М. Сеченова, как и сам термин «психомоторика», подчеркивает дуалистическую природу психомоторных >еакций, их связующую функцию для объединения в единое целостное действие высших психических процессов и двигательно-телесной деятельности организма человека. «При этом, — как отмечал Е. Н. Сурков, — имеется в виду, что одним и тем же движением можно выпол-

Сеченов И. М. Избранные произведения. Т. 1. — М.: Изд-во АН СССР, 1952. — С. 60.

нить разные действия, т. е. достигать разных целей, а одна и та же цель может быть достигнута разными движениями»'.

В *психомоторике спортсменов* выделяют не только сложно-координированные и многопараметрические биомеханические движения тела, в структуре которых в единстве представлены их пространственные, временные и силовые компоненты, но и многообразные виды *сенсомоторных реакций* рук, ног, головы, туловища и др.

Термин «сенсомоторика» обозначает тот класс психомоторных реакций, которые связаны с работой внешних органов чувств, т. е. деятельностью той или иной *сенсорной системы,* привязанной к конкретному *анализатору мозга* в форме ощущений — зрительных, слуховых, тактильных, вестибулярных и др. В свою очередь, в класс сенсомоторных реакций входят их многочисленные виды и разновидности: *простая* сенсомоторная реакция; *сложная* сенсомоторная реакция; *сенсомоторная координация.* В каждой из трех названных видов двигательных реакций необходимо различать три типичных психических механизма:

1) *сенсорный механизм реакции* — процесс обнаружения и восприятия стимула;
2) *центральный механизм реакции* — более или менее сложные процессы, связанные с речемыслительной и мнемической переработкой воспринятого, иногда с различением, узнаванием, оценкой и сознательным выбором тех или иных стимулов;
3) *моторный механизм реакции* — процессы, определяющие начало и окончание движения всего физического тела спортсмена или некоторых частей тела (например, сгибание пальца стрелка при нажатии на курок после прицеливания и пр.).

В зависимости от того, насколько сложен центральный механизм реакции, различают так называемые простые и сложные реакции.

Простая сенсомоторная реакция — это возможный наиболее быстрый ответ заранее известным простым одиночным движением тела (или его частью — пальцами, рукой, ногой, туловищем) на внезапно появляющийся, но заранее известный сигнал. Простая реакция оценивается по одному параметру — *латентному времени* реакции, т. е. времени от момента появления раздражителя, к которому привлечено внимание, до начала ответного движения. Если же учитывается (измеряется) и время выполнения движения, то следует говорить об *общем времени реагирования* на стимул, которое является характеристикой выполнения сенсомоторного действия. Следовательно, *скорость простой реакции* — это типичное для данного спортсмена в данных условиях среднее латентное время его реакции.

Сложная сенсомоторная реакция также имеет свои разновидности. Если в ответ на один сигнал надо сделать определенное движение, а на другой никакого движения делать не надо, то говорят о *реакции различения.* Если центральный момент связан с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных, то такую реакцию называют *реакцией выбора.* Например, если из ряда кнопок испытуемому следует нажать в ответ на определенный сигнал только одну, то *центральный момент* усложняется за счет выбора нужной кнопки и узнавания сигнала. Центральный момент реакции может быть усложнен путем изменения *смыслового значения* кнопок по дополнительному сигналу. Такая реакция называется *реакцией переключения.*

Изучение различных видов психомоторных реакций спортсменов имеет не только теоретическое, но прежде всего практическое значение в подборе пространственно-временных режимов организации движений во время обучения технике новых упражнений и выполнения комплекса упражнений, в сложно-координированных действиях спортсменов (особенно в единоборствах, у боксеров, фехтовальщиков, гимнастов, акробатов и др.). На основе интеграции (объединения) простых видов сенсомоторного реагирования формируются более сложные их *психомоторные комплексы,* что важно учитывать не только в тренировке спортсменов, но и для изобретения новых видов упражнений (например, петля Корбут, сальто Цукахаро и др.).

Задание 1. Исследование сенсомоторных реакций[1]

Вводные замечания. Цель выполнения данного задания — ознакомить студентов с простыми и сложными психомоторными реакциями и обучить их измерению.

Простые реакции на свет, звук, тактильный раздражитель оцениваются с помощью различных источников раздражения и электромеханических или электронных миллисекундомеров. С передачей сигнала одновременно включается секундомер. Обследуемый ответным действием его выключает. Интервал между сигналом и началом ответа — *времяреакции.* Может оцениваться отдельно сенсорный и моторный компоненты реакции.

Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. — М.: ФиС, 1984. — С. 5.

Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пос. — М.: Просвещение, 1984. — С. 136-156.

Сложные реакции включают в себя различные выборы из нескольких сигналов. Например, нажимать кнопку (выключающую электросекундомер) можно только на красный свет или на сочетание красного **и** зеленого (загорание двух лампочек). Могут быть воспрещающие сигналы (например, не нажимать кнопку, если одновременно с сигнальной лампочкой загорится красная). Одним из более сложных вариантов реакции выбора может быть условие, требующее рассуждения (например, нажимать кнопку в том случае, если загораются 3 лампочки, из которых две одинакового цвета, а третья — другого цвета).

Могут применяться сигналы, высвечиваемые словами (например: «Вторая»), цифрами («2», что означает номер кнопки), или простые вычисления (сумма или разность двух высвечиваемых чисел, что означает номер соответствующей кнопки) и т. д.

Завершение работы. Студенты обсуждают результаты измерения психомоторных реакций друг у друга. Преподаватель дает общий обзор рассмотренных на занятии со студентами аппаратурных методик, рекомендованных для изучения психомоторики спортсменов.

Задание 2. Исследования быстроты движений[1]

Вводные замечания. Измерение быстроты движений осуществляется оценкой более сложных моторных ответов, включающих в себя, например, координированные движения двумя руками или руками и ногами. Сигналы подаются также в более сложных комбинациях, требующих переработки их по определенным алгоритмам. Таковы исследования на аппаратах типа «Абдив», «ДКН», «УПО-2» и др.

Рис. 1. Аппарат «Абдив». 1 — табло с сигнальными лампочками; 2 — приборы; 3 — наушники для подачи звуковых сигналов; 4 — ручка управления; 5 — педали с датчиками для измерения прилагаемых усилий; 6 — рычаг для ответных действий; 7–8 — кнопки для ответных действий

См. также: Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики) / Под ред. Е. П. Ильина. — Л., 1981; Практические занятия по психологии: Учеб. пос. для ИФК / Под ред. Д. Я. Богдановой, И. П. Волкова. — М.: ФиС, 1989.

Методика группового опыта. Учебный класс-лаборатория оборудован специальными столами с помещенными на них аппаратами «Абдив» для измерения психомоторных реакций. Управление с центрального пульта на столе преподавателя. Методика удобна для группового обучения студентов.

Рис. 2. Групповое обследование с помощью аппарата «АГИП»

Тегашнг-тест. Осуществляется с помощью устройства типа телеграфного ключа с электросчетчиком или рисованием точек на листе бумаги, который разграфлен на несколько частей. Обычно дается задание в максимальном темпе замыкать и размыкать ключ. Через каждые 30 с снимаются показания счетчика по ходу работы. В другом варианте через каждые 30 с обследуемый начинает наносить точки в следующей части бумаги. Оценивается общее количество движений за 2 мин и их динамика от первого отрезка в 30 с к последующему отрезку времени.

Реакция на движущийся объект. Исследуется с помощью устройства, включающего в себя электросекундомер и ключи для замыкания и размыкания электроцепи. Целесообразно давать задания в диапазоне 10-15 с, указывая, на какой цифре через это время следует остановить стрелку секундомера. Экспериментатор называет соответствующую цифру и включает секундомер, обследуемый выключает его на указанной цифре. Сначала нужно дать 10 пробных заданий, которые не учитываются, а затем зарегистрировать результаты 20 контрольных реакций, записывая преждевременные (например: -2, -3, -1) изапаз-

дывающие (+2, +1, +3 и т. д., имея в виду 0,2; 0,3; 0,1 с и т. д.). Учитывается общее абсолютное среднее время, характеризующее ошибку реакции (в нашем случае это 0,2 с), а также количество преждевременных и запаздывающих реакций.

Завершение работы. Студенты обсуждают результаты измерения психомоторных и сенсомоторных реакций друг у друга. Преподаватель дает общий обзор методик, рекомендованных для исследования психомоторики спортсменов.

Задание 3. Исследование координационной психомоторики

Вводные замечания. Изучение координационных реакций может успешно осуществляться с помощью *координациометпров* различной сложности, тремометров-координациометров и специальных физических упражнений. Одним из приемов оценки координации и точности движений являются также задания на приборах для исследования *слежения,* отличающиеся достаточно высокой сложностью применяемых электронных схем. Координациометры имеют металлическую панель с несколькими фигурными вырезами, источник тока и электросчетчик. Дается задание провести координированные согласованные движения двумя руками, проводя металлические щупы по вырезам. Касание щупа о края выреза регистрируются электросчетчиком (или электромеханическим секундомером). Одним из вариантов такого исследования является введение длинного металлического щупа (например, 50 см) в калиброванное отверстие в железной пластинке с регистрацией числа касаний электросчетчиком.

Метод тремометрии. *Тремор* — это колебания дистальных звеньев конечностей небольшой амплитуды. Он является нормальной физиологической реакцией на регулирующие воздействия нервных центров на мышцы, влияния дыхания и сердечных сокращении на устойчивость тела и т. д. Это так называемый спонтанный тремор, который не является адекватным показателем двигательной координации.

В большинстве проб, в которых измеряется тремор, учитывается слагаемый из двух факторов результат (степень подавления волевым усилием спонтанного тремора). К сожалению, истинную степень усилия мы измерять не можем, так как для этого требовалось бы сначала определить спонтанный тремор, затем тремор при волевом усилии и из первой величины вычесть вторую. Существующие методики дают возможность измерять только вторую величину.

Различают статический и динамический тремор. *Статический* тремор — это колебания дистальных звеньев руки при неподвижном выпрямленном вперед положении руки. *Динамический тремор* измеряется при обводке контуров различной конфигурации. Для того и другого тремора используется одна и та же аппаратура (тремометр).

Аппаратура, необходимая для исследования тремора. Существует несколько вариантов тремометров, например сделанный в виде деревянного ящика с металлической крышкой, в которой имеется несколько отверстий возрастающего диаметра и прорези различной конфигурации. Эта металлическая крышка подсоединена через счетчик импульсов к одному из полюсов источника тока (чаще всего к батарейке). Другой полюс соединен с металлическим стержнем толщиной 2-3 мм. При касании стержнем металлической крышки происходит замыкание, и счетчик импульсов фиксирует это. О замыкании сигнализирует световой или звуковой сигналы (загорание лампочки, гудок и пр.).

Измерение статического тремора. Инструкция: «Сядьте прямо, положите левую руку на колено. Возьмите правой рукой металлический стержень (иглу) и введите его перпендикулярно в отверстие, крайнее слева. Старайтесь держать кончик стержня в середине отверстия, не касаясь его стенки. Выньте стержень из отверстия по команде "Стоп!", которая будет дана через 10 с». Пробу можно проводить и левой рукой, но при этом следует иметь в виду, что число касаний будет большим. Поэтому при сравнении тремора у нескольких лиц надо выяснить, какая рука является у них ведущей, и проводить для левшей пробу левой рукой.

Измерение динамического тремора. Испытуемому дается инструкция: «Перед вами металлическая доска с прорезями различной конфигурации. Введите стержень в одну из них и по команде "Начали!" проведите его вдоль периметра прорези, стараясь не касаться стенок. Углубляйте стержень в прорезь на 2-3 мм, чтобы он не выскакивал из нее. Фиксируйте число касаний стенки прорези и время прохождения лабиринта (последнее — ручным секундомером)». Поскольку время выполнения пробы у разных испытуемых различно и чем быстрее она выполняется, тем больше шансов чаще касаться стенок прорези, то для выравнивания в какой-то степени испытуемых необходимо делить число касаний на время прохождения лабиринта.

Завершение работы. Студенты обсуждают результаты измерения психомоторных и сенсомоторных реакций, преподаватель обобщает итоги занятия, предлагает студентам ответить на вопросы: 1) Что такое

статический тремор и как его измерить? 2) Что такое динамический тремор и как его измерить?

Задание 4. Измерение вестибулярных реакций

Вводные замечания. Функция *вестибулярных реакций* заключается **в** поддержании вертикального положения тела и обретения человеком *чувства равновесия.* Тело человека даже в *момент стояния* на ногах в вертикальном положении само по себе не может находиться в устойчивом равновесии, так как центр тяжести расположен высоко и несимметрично по отношению к опорной площади. Для поддержания равновесия нужна активная сила, напряжение различных мышц ног, таза, спины, шеи.

Причины колебаний тела человека при стоянии до конца не выяснены. Зависимость их от перистальтики кишечника, сердцебиения и т. п. не подтвердилась. Предполагается, что, возможно, здесь играют большую роль *координационные механизмы* мышечной деятельности (вариативность центрально-нервных влияний, гравитационные ощущения и др.).

В спортивной практике для измерения чувства равновесия тела используются пробы, применяемые в невропатологической клинике, в частности стояние на одной ноге (другая сгибается в колене и упирается в опорную ногу) с вытянутыми вперед руками. Фиксируется время (с помощью ручного секундомера), в течение которого испытуемый может стоять в этой позе. Однако такой способ изучения равновесия довольно приблизителен. При нем не учитываются число и амплитуда колебаний тела, которые за счет коррекции и мышечных напряжений нивелируются испытуемым. Поэтому в научных исследованиях используют метод стабилографии.

Метод ортостатической пробы (от греч. *ottos* — прямой, *states* — стоящий вертикально). Этот естественный метод изучения вестибулярных реакций заключается в переводе тела испытуемого из горизонтального (лежа) в вертикальное положение (стоя). Основным фактором, вызывающим вестибулярные реакции, при этом является *гравитационное поле Земли,* создающее нагрузку на тело испытуемого величиной \g с вектором действия «голова — ноги». Различают активную и пассивную ортостатическую пробу. *Активная проба* заключается в самостоятельном переходе испытуемого из положения лежа в положение стоя с дальнейшим неподвижным стоянием на двух или одной ноге. При *пассивной пробе* для этой цели может применяться поворотный стол на шарнире, позволяющий проводить манипуляции с телом испытуемого в различных пространственных координатах без усилий со стороны испытуемого.

Метод стабилографии. Имеется несколько типов стабилографов, которые создаются в научных лабораториях. Однако серийное их производство не налажено, и это тормозит использование этого метода в широких масштабах.

В основе методики стабилографии лежит принцип электрического измерения механических величин. Во время опыта испытуемый спокойно стоит на жесткой металлической или деревянной площадке, опирающейся на четыре металлические опоры, деформация которых в связи с перемещениями центра тяжести тела испытуемого регистрируется датчиками сопротивления, соединенными с электрорегистрирующими приборами.

Завершение работы. Студенты обсуждают результаты применения предложенных преподавателем методик измерения моторных реакций, делятся своими ощущениями от применения метода ортостатической пробы. Преподаватель обобщает итоги занятия, предлагает студентам контрольные вопросы для обсуждения: 1) В чем суть метода стабилографии? 2) Как и где применяется метод ортостатической пробы?

Задание 5. Исследование двигательной проприорецептивной чувствительности

Вводные замечания. *Проприорецепция* (от лат. *proprius* — собственный и *receptum* — брать, принимать) — телесные ощущения и телопсихические восприятия человека от трансформации раздражений, возникающих вследствие сокращения и расслабления участвующих в двигательной деятельности мышц. Проприорецептивная чувствительность возникает в результате активности внутримышечных и сухожильных специализированных рецепторных клеток. В результате систематических тренировок данный вид сенсомоторной чувствительности достигает у спортсменов высокого дифференциального уровня, позволяющего им хорошо представлять выполняемые движения и точно дозировать мышечные усилия в физических упражнениях.

Кинематометр Жуковского. Различные проприорецептивные функции, связанные с управлением протяженностью движений, спортивные психологи и психофизиологи изучают с помощью *кинематометра* М. И. Жуковского; функции, связанные с управлением усилий, —

с помощью динамометров различных конструкций; функции, связанные с временем движений, — с помощью секундомера.

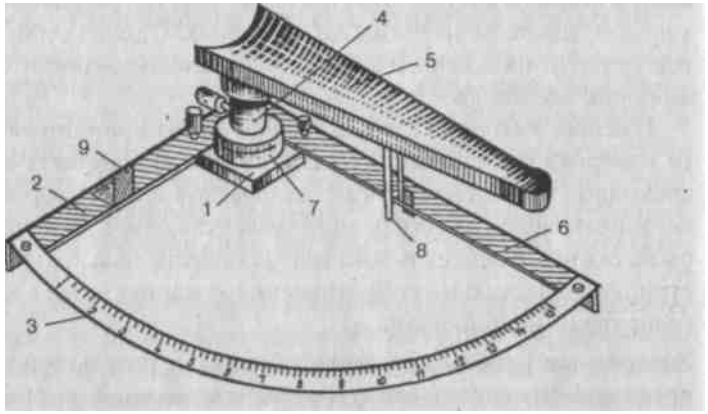


Рис. 3. Кинематометр Жуковского

Модифицированный вариант кинематометра М. И. Жуковского представляет собой металлический прямоугольник (10 х 10 см), к которому крепятся под прямым углом две граненые металлические полосы длиной около 35-40 см. К их свободным концам прикрепляется сделанная из плотной фанеры дуга со шкалой от 0 до 90 угловых градусов.

Согласно рис. 3, на металлической стойке (4) основания кинематометра помещена деревянная платформа — ложе (5), имеющая верхнюю поверхность в виде желоба, с тем чтобы предплечье правой руки исследуемого располагалось на ней удобнее. Платформа движется в горизонтальной плоскости по радиусу, вращаясь на металлической стойке без значительного сопротивления, и перемещает за собой стрелку (6), указывающую своим положением на шкале протяженность выполненного движения в угловых градусах. Крепится стрелка на стойке с помощью диска (7), а фиксируется к ложу кинематометра двумя металлическими стержнями, ограничивающими стрелку с двух сторон (8). Убрав левый стержень (путем его вывинчивания), можно добиться того, чтобы после каждого движения стрелка оставалась на том месте, куда ее привела рука испытуемого, что на первых порах облегчает съем показателей со шкалы кинематометра, но при этом вынуждает экспериментатора каждый раз возвращать стрелку в исходное (нулевое) положение. Ограничители (9), укрепленные с обеих

сторон на металлических полосах прибора, задерживают движение стрелки, а с ней и платформы, не позволяя им выходить за пределы шкалы и фиксируя (при упоре справа) исходное положение руки. Чтобы во время эксперимента кинематометр не смещался, его укрепляют к краю стола за металлические полосы двумя струбцинами.

Метод динамометрии. Для изучения точности усилий можно использовать динамометры различных типов (ручные медицинские, гидравлические, ртутные различных конструкций, динамометр В. А. Абалакова).

Медицинский динамометр (рис. 4) прост в обращении, портативен и серийно изготовляется медицинской промышленностью. Однако его размеры, предназначенные, как правило, для взрослых, не позволяют использовать его при обследовании детей, например, в начальной школе, так как им трудно обхватить пальцами кисти дуги динамометра. Поэтому при обследовании детских контингентов целесообразно пользоваться малыми (детскими) динамометрами.

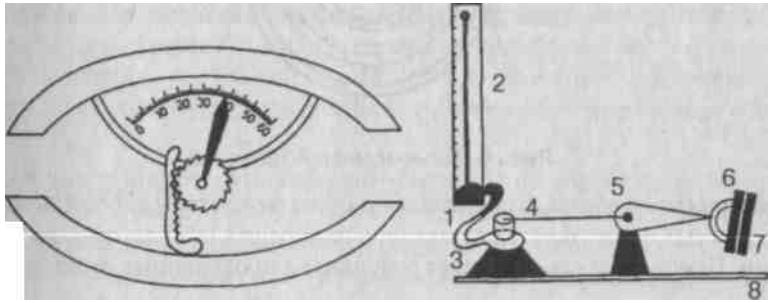


Рис. 4. Медицинский динамометр

Рис. 5. Гидравлический динамометр

Гидравлические и ртутные динамометры в этом отношении более удобны, так как их ручку можно приспособить к размерам кисти обследуемых (рис. 5). Кроме того, эти динамометры позволяют измерять выносливость к статическим усилиям. Однако их громоздкость и отсутствие серийного заводского производства (они изготавливаются, как правило, в мастерских при НИИ системы здравоохранения) ограничивают их массовое использование. Кроме того, они не очень Удобны для транспортировки.

Динамометр Абалакова. Явное преимущество имеет динамометр конструкции В. А. Абалакова. Сохраняя достоинства гидравлических и

ртутных динамометров, он выигрывает в габаритах и может быть использован в любых условиях (рис. 6).

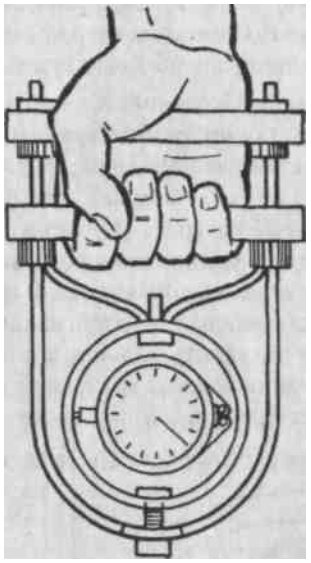


Рис. 6. Динамометр Абалакова

Завершение работы. Студенты обсуждают результаты апробации предложенных преподавателем методов измерения психомоторных реакций. Преподаватель обобщает результаты проведенных опытов.

Задание 6. Измерение точности оценивания и отмеривания параметров движений

Вводные замечания. Оценивание пространственных, временных и силовых параметров движений является основной функцией при управлении движениями; их повторении и корректировании по ходу выполнения движения. Чем точнее оцениваются параметры движения, тем точнее даются управляющие движениями с имеющимися у человека шкалами пространства, времени и усилия.

Оценивание протяженности движений. На кинематометре испытуемый с *закрытыми глазами* оценивает в угловых градусах амплитуду пассивных движений в локтевом суставе правой руки. Передвижение руки испытуемого осуществляется вместе с платформой кинематометра, которую передвигает на определенное число градусов экспериментатор. Ошибка оценивания и ее знак определяется путем сравнения названной при оценке амплитуды с реальной ее величиной. Если испытуемый называет большую (чем реальную) амплитуду, то он переоценивает ее; если же меньшую, то реальная амплитуда недооценивается. В первом случае знак ошибки «+», во втором «-». Разница в градусах между названной и реальной амплитудой характеризует точность оценивания: чем меньше разность, тем выше точность оценивания. Целесообразно высчитывать среднюю ошибку из нескольких попыток на каждой амплитуде (малой — 20-25 угловых градусов, средней — 40-50° и большой - 70-75°).

Измерение точности отмеривания амплитуд движений. Исследуемый (на кинематометре Жуковского) сгибает руку в одном случае на 20°, в другом — на 50°, в третьем — на 70°. На каждой амплитуде производятся пять отмериваний при закрытых глазах и фиксируется величина отмеренных амплитуд (в угловых градусах). Разница между заданными величинами и отмеренными (в угловых градусах) свидетельствует о точности отмеривания (чем меньше разница, тем больше точность). *«Недоводы»* до заданной амплитуды обозначаются знаком «-», *«переводы»*- — знаком «+». Высчитывается средняя точность отмеривания из пяти попыток на каждой амплитуде (знак ошибки при этом не учитывается).

Измерение точности отмеривания усилий. Описанный выше эксперимент может быть проведен *методом динамометрии.* Испытуемый сначала сжимает динамометр с максимальной силой. Затем с учетом последней испытуемому дается задание нажать с определенным усилием, равным, например, 20 кг, 40 кг, 50 кг. Точность отмеривания этих усилий определяется точно таким же способом, как и точность отмеривания амплитуд. ,

Измерение точности отмеривания временных отрезков (-«чувство времени»). С помощью секундомера с соблюдением правил предыдущих процедур измеряется точность отмеривания временных отрезков. Испытуемый, произвольно включая и выключая секундомер нажатием большого пальца на пусковой механизм, должен отмерить 3,7 и 10 с. Ошибка вычисляется, как и прежде.

В спортивной практике принято измерение «чувства времени» за 10 с с умножением на 6, что равно так называемой «индивидуальной минуте» — субъективная мера времени, которая может быть сопоставлена с объективной мерой — астрономической минутой из 60 с. В состоянии возбуждения и мышечного напряжения *индивидуальная*

минута короче астрономической, а в состоянии покоя и мышечной релаксации она может быть длиннее астрономической минуты. В состоянии предстартовой лихорадки время в психическом мире спортсмена как бы «сжимается», т. е. течет быстрее, а в состоянии предстартовой апатии время для спортсмена, наоборот, как бы «расширяется», т. е. течет медленнее. Следовательно, состояние психики и связанное с ее качеством состояние физического тела спортсмена является своеобразной «машиной времени».

Измерение точности воспроизведения параметров движений. Точность воспроизведения в большинстве случаев измеряется в экспериментальных работах как средняя из пяти попыток на заданной амплитуде. Однако это несколько искажает адекватность суждений об измеряемой функции, так как в большинстве случаев при повторных попытках эталон забывается и, таким образом, на величину, по которой мы судим о точности воспроизведения эталона, оказывает свое влияние хорошая или плохая память испытуемого. Поэтому для чистоты эксперимента необходимо изменить Традиционную процедуру измерения точности воспроизведения параметров движении: воспроизведение должно быть однократным после предъявления для запоминания эталона. Многократное же воспроизведение следует использовать в том случае, когда, кроме точности воспроизведения, необходимо измерить и память на протяженность движения, развиваемого усилия или воспроизводимого отрезка времени. **Измерение точности воспроизведения временных отрезков по памяти.** Данная методика применяется для изучения оперативной психомоторной памяти спортсменов, которая совершенствуется по мере тренировок и приобретения спортивного мастерства. Испытуемый отмеривает на секундомере (не глядя на циферблат) любой короткий (2-3 с) и длинный (10-12 с) *интервал времени.* После фиксации этих интервалов времени в оперативной памяти испытуемый старается воспроизвести их в последующих попытках. Экспериментатор фиксирует в протоколе опыта то положение стрелки секундомера, на котором ее остановил испытуемый. Сравнивание первого (эталонного) и второго (воспроизведенного) отрезков времени дает критерий точности воспроизведения временных интервалов по памяти. **Измерение точности дифференцирования временных отрезков.** Исследование проводится с помощью секундомера. Испытуемый сам отмеривает короткие и более длинные отрезки времени (пуская и останавливая секундомер), а затем по отношению к выбранному отрезку

времени пытается как можно меньше увеличить выбранный интервал или уменьшить его.

Измерение точности воспроизведения амплитуд движений. С помощью *кинематометра Жуковского* испытуемый с закрытыми глазами производит движение до ограничителя, тайно поставленного экспериментатором, затем отводит предплечье назад в исходное положение, а затем в следующем движении старается вновь воспроизвести предыдущую попытку, сделать точно такое же по амплитуде движение. Это движение повторяется три раза (для запоминания эталона), а затем, после того как экспериментатор убирает ограничитель, испытуемый однократно воспроизводит заданную амплитуду. Экспериментатором задаются две амплитуды: например, малая (20°) и большая (70°). Сначала проба производится на малой амплитуде, затем — на большой. Кроме того, точность воспроизведения амплитуд движения определяется на оптимальной амплитуде, которая находится следующим путем. Испытуемому предлагается с закрытыми глазами сделать несколько сгибательных движений на кинематометре, а затем остановить руку в том положении, которое кажется ему наиболее удобным, или сделать движение такой протяженности, какой ему хочется. Точность воспроизведения характеризуется отклонением от заданного эталона (в угловых градусах). Высчитывается средняя величина ошибки из попыток на каждой амплитуде. Кроме того, следует учитывать знак ошибки воспроизведения *{переводит* или *недоводит* испытуемый по отношению к эталонной амплитуде).

Измерение точности дифференцирования амплитуд движений. Используется кинематометр Жуковского. Испытуемому задается малая амплитуда (он производит движение до ограничителя с закрытыми глазами). В следующем движении его просят чуть-чуть увеличить амплитуду по сравнению с предыдущей («если сможете, то на один градус»). Разница между вторым и первым движениями (в угловых градусах) характеризует *дифференциальный порог* амплитуд при прибавлении амплитуды. В протоколе опыта фиксируются результаты 3-5 проб на малой (20-25°), на оптимальной (около 45-55°) и на большой (70-75°) амплитуде. Высчитывается средний дифференциальный порог для каждой амплитуды из 3-5 произведенных попыток. Подсчитывается средневзвешенная величина порога на каждой амплитуде, затем эти величины сравниваются.

В каждой попытке испытуемый может в качестве эталона выбирать амплитуду сам (в указанном диапазоне). В этом случае эталон-

ные амплитуды будут несколько отличаться друг от друга, так как одну и ту же амплитуду выбрать несколько раз подряд *вслепую* трудно (будет наблюдаться разброс величин). При массовых обследованиях, особенно при ограниченном времени, выбор испытуемыми эталонной амплитуды облегчает проведение эксперимента, однако несколько затрудняет вычисление величины *дифференциального порога* амплитуд движений в процентах, поскольку нужно высчитывать среднюю эталонную амплитуду.

Измерение точности воспроизведения физического усилия. С помощью динамометра повторяется вышеописанная процедура. Однако первоначально нужно определить максимальное и оптимальное усилие (т. е. усилие, которое испытуемый совершает как приятное или без особого напряжения). *Точность воспроизведения усилия* высчитывается тем же способом (отдельно на малом, оптимальном и большом усилиях).

Измерение точности дифференцирования физических усилий. Точность дифференцирования усилия определяется той минимальной величиной различий между двумя одинаковыми параметрами движений, которую испытуемый в состоянии уловить. Например, если спортсмен отличает амплитуду движений в 22° от амплитуды движений в 24° и не отличает друг от друга амплитуды 22 и 23° или 23 и 24°, то его точность дифференцирования амплитуд равна 2°. Эта величина называется *дифференциальным порогом усилия* (в отличие от абсолютного порога, речь о котором будет идти дальше). Величина *дифференциального порога* физического усилия у разных людей разная, что обусловливается возрастом, типологическими особенностями нервной системы и другими факторами.

Измерение мышечно-суставной чувствительности. *Чувствительностью,* как известно, называется способность человека ощущать минимальный по интенсивности раздражитель. В отношении мышечно-суставной чувствительности это означает измерение нижнего (абсолютного) порога, т. е. той минимальной протяженности движения, которую человек способен ощущать.

Для измерения этой чувствительности была усовершенствована кинематометрическая *методика Жуковского,* соединенная с рефлексометрией. Вся установка для измерения мышечно-суставной чувствительности названа *проприорецептометром.*

Завершение работы. Студенты обсуждают итоги примененных на занятии методик измерения психомоторных реакций. Преподаватель дает дополнительные пояснения и обобщает полученные студентами результаты измерений.

Задание 7. Изучение психомоторного проявления волевого усилия[1]

Вводные замечания. Способность спортсмена проявлять и развивать волевые усилия в состоянии нарастающего чувства утомления при выполнении физических упражнений в условиях тренировки или выступления в соревнованиях является показателем развития его волевых качеств характера. При этом учитывается тренированность спортсмена, ибо более тренированный спортсмен способен выполнить ту же физическую нагрузку, что и менее тренированный, с меньшими волевыми усилиями. Поэтому цель и практическая значимость данного задания в том, чтобы обучить студентов или спортсменов саморегуляции и сознательному управлению состоянием напряжения волевого усилия при выполнении физических упражнений. Изучение психологических механизмов волевых усилий спортсменов в условиях развивающегося утомления является задачей спортивной психологии и психофизиологии спорта.

Методика работы. Для опыта необходимы два кистевых (пальцевых) эргографа (рис. 7), электрометрономы, секундомеры и протоколы опыта. Упрощенный вариант опыта может быть осуществлен с обычными гантелями весом в 2,5; 5 и 8 кг (2 комплекта).

Проводится *демонстрационный эксперимент* с участием шести испытуемых, двух секундометристов и протоколистов. Моделью спортивной соревновательной деятельности служит работа на эргографе двух испытуемых. Темп задается электрометрономом в пределах 45-60 уд./мин. Испытуемый подтягивает груз в 3-4 кг, прикасаясь указательным пальцем к рукоятке прибора и, разгибая палец, тут же опускает груз. Вместо этого можно удерживать гантели в правой руке, согнутой в локтевом суставе под углом 90° и повернутой ладонью вверх (предплечье параллельно полу). Затем испытуемые разбиваются на пары, приблизительно равные по своим возможностям. В выполнение упражнений вступает одна пара за другой. В опыте моделируется соревновательная обстановка в выполнении упражнений. Время работы каждого испытуемого в каждом опыте фиксирует *секундо-*

[1] *Смирнов Б. Н.* Волевые усилия в спорте. Практические занятия по психологии: Учеб. пос. - М.: ФиС, 1989. - С. 97-99.

метрист, он определяет эффективность волевого усилия и записывает результат в протокол опыта.

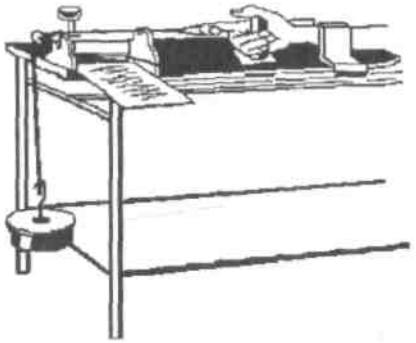


Рис. 7. Эргограф

Упражнение 1. Пробная попытка

Инструкция. «Сейчас мы будем работать на эргографе в темпе ударов метронома. Как только почувствуете необходимость включения волевого усилия, прекратите работу». Аналогичные указания дают и по удержанию гантели. Время работы каждого испытуемого в первом опыте сообщается всем студентам и записывается в протокол 1.

Протокол опыта 1

№	Испытуемые	Опыт 1 (время в с)					
		1	2	3	4	5	n
1							
...							
N							

Упражнение 2. Соревнование на волевое усилие

Испытуемые делятся на 2 команды по 3 человека (по одному студенту из каждой пары). Организуется соревнование команд в парном упражнении. Участники соревнования стремятся проявить свою волю к победе над соперником. Упражнение носит обучающий характер, раскрывающий психологический механизм волевого усилия в спорте.

Методика работы в упражнении 2 (опыте) предусматривает публичную стимуляцию соревнующихся команд (крики болельщиков,

либеральное судейство и т. п.) с целью максимальной реализации волевых усилий и функциональных возможностей испытуемых.

Инструкция. «Вам предлагается участвовать в лично-командном соревновании с заданием работать как можно дольше своего соперника по паре и этим внести свой вклад в командную победу. Одновременно с работой вам надо вести самонаблюдение за приемами самостимуляции волевых усилий и их интенсивностью. *Самооценка приемов самостимуляции* вашего волевого усилия осуществляется по четырехбалльной шкале (5 — очень сильно, 4 — сильно, 3 — средне, 2 — слабо, 1 — очень слабо, 0 — не использовал(а) вовсе) в начале, середине и конце работы». Данные самооценки (всего 18 оценок) заносятся каждым испытуемым в протокол 2 сразу по окончании второго упражнения.

Протокол опыта 2

Приемы самостимуляции волевых усилий	Периоды упражнения		
	1 начало	2 середина	3 конец
Приемы самоорганизации:			
Сосредоточение на технике движения			
Контроль за расслаблением мышц			
Отвлечение			
СУММА БАЛЛОВ:			
Приемы самомобилизации:			
Самоубеждение			
Самоободрение			
Самоприказы			
СУММА БАЛЛОВ:			

Завершение работы. Студенты подсчитывают среднее время работы У всех испытуемых (в секундах и в процентах) и результаты записываются в протокол опыта № 1. Вычисляются средние величины (в баллах) интенсивности использования приемов самоорганизации и *самомобилизации* волевых усилий. Они вносятся в протокол опыта № 2 и представляются в виде графика. Во время обсуждения преподаватель побуждает испытуемых иллюстрировать использование приемов самостимуляции волевых усилий в различных фазах соревнователь-

ной борьбы с развивающимся состоянием дискомфорта вследствие нарастания чувства утомления.

Студенты делают выводы о различиях в интенсивности организующих и мобилизующих волевых усилий в начале, середине и в конце процесса работы на выносливость и об особенностях рационального сочетания организующих и мобилизующих усилий на разных этапах выполнения задания.

Целесообразно сочетать выполнение данного задания с результатами тестирования акцентуаций характера спортсменов, методики изучения которых представлены ниже.

Тема 2. Специальные физические упражнения для изучения психомоторики спортсменов

Задание 1. Оценка быстроты в действиях

Вводные замечания. Использование естественных движений в форме специальных физических упражнений — наиболее простой и информативный метод изучения особенностей психомоторики спортсменов. Результат фиксируется методом контролируемого наблюдения в протоколе произвольной формы. Ниже представлена серия упражнений; по степени точности, координированности и времени (быстроте) выполнения психолог может с достаточной обоснованностью делать выводы об уровне психомоторного развития испытуемого. Некоторые несложные упражнения могут быть использованы как состязания (задачей будет выявление лиц, обладающих наиболее низким уровнем развития изучаемого качества). К их числу относятся хлопки, приседания, наклоны и пр. Возможно применение упрощенных методов сопоставления нормативов по таким упражнениям. Если проверяются 70-100 человек, то 20% лучших могут быть отнесены к нормативу «отлично» и 10-15% худших — к нормативу «неудовлетворительно».
Упражнение 1 (движения по командам). Проверяющий подает команду для движения руками (например, правую вверх, левую в сторону, левую вниз, правую в сторону и др.), обучаемые выполняют команду. *Порядок упражнения:* проводится объяснение и в медленном темпе выполняется пять команд группой в 3-5 человек, затем подается 11-12 команд за 30 с. Те, кто выполнил упражнение без ошибок, получают оценку 2, кто не выполнил — оценку 1.

Следующий этап: 13-15 команд за 30 с. Те, кто выполнил упражнение без ошибок, получают оценку 3, остальные — оценку 2.

Следующий этап: 16-17 команд за 30 с. Те, кто выполнил упражнение без ошибок, получают оценку 4, остальные — 3. Последний этап: 19-20 команд за 30 с — оценка 5.

Команды зачитываются с подготовленного текста под контролем секундомера или с помощью магнитофона. От проводящего оценивание требуется большой опыт и предварительная подготовка. В одну команду входит указание на два движения.

Упражнение 2 (движения под команды показом) организуется и выполняется по тому же принципу, как и предыдущие, но с помощью показа.

Упражнение 3 (движение под команды показом двух ведущих) организуется так же, как и предыдущее, но показ осуществляют стоящие рядом ведущие — один левой, другой правой рукой.

Упражнение 4 (удары баскетбольным мячом в круг). Надо выполнить как можно быстрее 20 ударов мячом о стену в круг диаметром 50 см с расстояния 2 м. Броски мимо круга не засчитываются.

Упражнение 5 (броски теннисного мяча в круг). Надо выполнить как можно быстрее 20 бросков в круг на стене диаметром 30 см. Броски мимо не засчитываются. Возможно выполнение 10 бросков правой и 10 левой рукой.

Упражнение 6 (броски в баскетбольное кольцо). Надо выполнить как можно быстрее 10 бросков — попаданий в кольцо.

Упражнение 7 (удары баскетбольным мячом в стену). Надо выпол нить как можно быстрее 30 ударов баскетбольным мячом в стену за наименьшее время, стоя в 2 м от стены, или сделать максимальное ко личество ударов за 30 с. Результат меньше 28 ударов за 30 с считается низким. *

Упражнение 8 (удары баскетбольным мячом в круг). То же, что и предыдущее упражнение, но удары выполняются в круг диаметром 50 см. За каждый удар за пределы круга дается 1 штрафное очко или 1 с штрафного времени. Результат меньше 26 ударов считается низким.

Упражнение 9 (удары футбольным мячом в стену). Надо выполнить как можно быстрее 20-30 ударов в стену, стоя в 2 м от нее. Удары могут выполняться правой, а затем левой ногой или попеременно той и Другой. Должно быть выполнено максимальное количество ударов за 30 с.

Упражнение 10 (броски теннисного мяча в стену). Надо выполнить 20-30 бросков в стену с расстояния 2,5-3 м и за наименьшее время или за 20-30 с надо выполнить максимально возможное число бросков. Броски могут выполняться правой, а затем левой рукой или попеременно той и другой.

Хлопки. *И. п.* — основная стойка. Выполнить 20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам за 10 с. Результат хуже 14 с считается неудовлетворительным.

Приседания. *И. п.* — основная стойка. Выполнить 20 приседаний за 20 с. Результат, не укладывающийся в 20 с, считается низким.

Наклоны. *И. п.* — основная стойка. Выполнить 20 наклонов вперед до касания пола кончиками пальцев за наименьшее время (15 с). После каждого наклона необходимо выпрямиться до вертикального положения. Результат хуже 19 с считается низким.

Завершение работы. Преподаватель объявляет результаты испытаний, подводит итоги занятия. Контрольные вопросы для обсуждения со студентами: 1) В каких видах спорта быстрота движений является опорным спортивно-важным свойством личности спортсмен»? 2) Как можно измерить качество быстроты у спортсменов?

Задание 2. Наблюдение и оценка сложно-координированных движений

Вводные замечания. Координация движений как способность к их психомоторному согласованию, т. е. точному соизмерению усилий и выполнению двигательных актов в соответствии с заданной формой и амплитудой, может оцениваться путем наблюдений в процессе занятий по различным разделам физической подготовки или на вводной части тренировки спортсменов при помощи специальных упражнений. Оценка координации движений при наблюдении за юными спортсменами во время занятий по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике, на занятиях по общей физической подготовке и т. п. осуществляется по плавности, согласованности движений спортсменов, по их форме, амплитуде, времени выполнения, времени и усилиям, отсутствию скованности, красоте движений и др.

Упражнение *1.И.П.* — основная стойка. 1 — шаг на месте левой ногой, правая рука к плечу, локоть в сторону, левая рука вверх, голову повернуть направо; 2 — шаг на месте правой ногой, левая рука к плечу, локоть в сторону, правая рука вверх, голову повернуть налево; 3 — прыжком левое плечо вперед повернуться кругом и сделать хлопок руками над головой, посмотреть вверх и прыжком повернуться кругом; 4 — прыжком правое плечо вперед повернуться кругом, принять *и. п.*

Упражнение 2. *И. п.* — стойка, руки на пояс. 1 — шаг на месте левой, левая рука к плечу, локоть в сторону; 2 — шаг на месте правой, правая рука к плечу, локоть в сторону; 3 — шаг на месте, левая рука вверх, ладонь вовнутрь; 4 — шаг на месте, правая рука вверх, ладонь вовнутрь; 5 — шаг на месте, левая рука к плечу, локоть в сторону; 6 — шаг на месте, правая рука к плечу, локоть в сторону; 7 — шаг на месте, левая рука на пояс; 8 — шаг на месте, правая рука на пояс.

Упражнение 3. *И. п.* — стойка, руки вытянуты влево на уровне плеч. 1 — руки перенести вправо, правую ногу поднять на 40-50°; 2 — руки перенести сначала влево, левую ногу поднять на 40-50° и т. д.

Упражнение 4. *И. п.* — основная стойка. На счет «раз» левую ногу поставить в сторону на носок, правую руку вверх, кисть сжать в кулак, левую руку за голову, локоть в сторону, голову поднять вверх и смотреть на кисть правой руки; «и» — приставляя левую ногу к правой, сделать хлопок руками о бедра; на счет «два» правую ногу поставить в сторону на носок, левую руку вверх, кисть сжать в кулак, правую руку за голову, локоть в сторону, голову поднять вверх и смотреть на кисть левой руки; на счет «три» правую ногу поставить скрестно перед левой, руку опустить, повернуться кругом и сделать хлопок руками над головой; на счет «четыре» принять *и. п.*

Упражнение 5. *И. п.* — основная стойка. На счет «раз» левая нога на носок вперед, правая рука в сторону, левая рука на пояс, голову повернуть налево (направо); «и» — перенести тяжесть тела на правую ногу, левая назад на носок, руки опустить; на счет «три» повернуться кругом, в конце поворота сделать хлопок руками над головой и посмотреть на руки; на счет «четыре» принять *и. п.*

Упражнение 6. И. п. — основная стойка. На счет «раз» повернуть корпус направо, правую'ногу вперед на носок, левую руку за голову, правую руку на пояс, наклониться вправо; «и» — *и. п.;* па счет «два» повернуть корпус налево, левую ногу вперед на носок, правую руку за голову, левую руку на пояс, наклониться влево; «и» — принять положение старта пловца и прыжком повернуться кругом, руки вверх, смотреть на руки; на счет «три» дугами внутрь руки в стороны; на счет «четыре» принять *и. п.*

Завершение работы. Преподаватель подводит общие итоги выполнения студентами сложно-координированных движений. Вопросы

для обсуждения со студентами: 1) Какие виды спорта можно отнести к сложно-координированным по характеру двигательной деятельности? 2) Как измерить способность спортсмена к выполнению сложно-координированного движения? 3) Какие органы чувств и анализаторы принимают участие в организации сложно-координированных движений в спортивной деятельности?

Задание 3. Наблюдение устойчивости вестибулярных реакций

Вводные замечания. В спортивной практике тренеры уделяют особое внимание так называемой *вестибулярной тренировке* — системе специальных упражнений, направленных на повышение вестибулярной устойчивости, представленной в ощущениях равновесия и вертикального положения физического тела спортсмена по отношению к опоре. Субъективная оценка степени устойчивости вестибулярных реакций у спортсменов может быть зафиксирована в самооценках их «чувства равновесия», которое считается одним из опорных спортивно-важных психических свойств личности спортсмена. Изучение этого свойства в корреляции с другими свойствами личности спортсменов показало, что в создании устойчивости вестибулярных реакций спортсмена участвуют и другие сенсорные системы организма и что данное свойство может быть усилено и развито путем специальных упражнений и тренировок. Острота этого чувства особенно важна для спортсменов в таких видах спорта, как акробатика, гимнастика, прыжки с трамплина, в парашютном и летном спорте, во многих спортивных единоборствах и спортивных играх и др. Ниже предлагаются специальные физические упражнения для изучения степени устойчивости вестибулярных реакций у спортсменов.

Упражнение 1. Оценка выраженности вестибулярных реакций. Бег на 25 м с одновременным выполнением 5 поворотов на 180 градусов (упражнение апробировано К. И. Брыковым). Бег выполняется в коридоре шириной 150 см. Вначале проводится гладкий бег, затем пробегание с поворотами. Учитывается увеличение времени пробегания и количества выходов из коридора. Результат считается отличным в том случае, если время увеличилось не более чем на 3 с, абсолютный результат — не более 6 с и не было допущено ни одного выхода из коридора. При возрастании времени более чем на 5 с или при двух случаях выхода из коридора можно говорить о повышенной выраженности вестибулосоматических реакций.

Упражнение 2. Оценка направления (упражнение апробировано К. И. Брыковым и А. Г. Матвиенко). Выполняется с повязкой на глазах. Испытуемый выполняет 2 кувырка за 3 с, следом за ними 3 поворота в положении стоя за 6 с и затем должен сделать 3 шага с закрытыми глазами в определенном заранее направлении, стараясь попасть в круг диаметром 1 м. Выход в заданный круг — оценка «отлично»; выход в круг 130 см — «хорошо»; 175 см — «удовлетворительно»; более значительная ошибка — «неудовлетворительно».

Упражнение 3. Выполняются 5 кувырков вперед за 10 с. Способность уверенно сохранять основную стойку после выполнения серии кувырков вперед оценивается «отлично»; при наличии неустойчивости со схождением с места до 1 шага — «хорошо», от 1 до 2 шагов — «удовлетворительно» и при более значительных отклонениях и падении после кувырков — оценка «неудовлетворительно». В этом упражнении после кувырков могут также применяться подскоки на месте. Показателем отличной вестибулярной устойчивости считается отклонение от финишной линии вперед на 20 см, хорошей — 40 см, удовлетворительной — 60 см и неудовлетворительной — более значительные отклонения.

Упражнение 4. Устойчивость к комбинированным нагрузкам. Стоя перед гимнастическим матом, наклониться вперед, выполнить поворот за 2 с, затем кувырок за 2 с, встать, выпрямиться, откинуть голову назад, затем наклониться вперед и снова выполнить поворот, затем кувырок. Всего 10 поворотов и 10 кувырков. После этого поставить носок ноги в центр круга радиусом 25 см, вокруг которого начерчены круги радиусами 50 и 80 см, выполнить 10 подскоков. Если испытуемый остался в круге радиусом 25 см, ему ставится оценка «отлично»; 50 см — «хорошо»; 80 см — «удовлетворительно», выход из круга радиусом 80 см — «неудовлетворительно». При наличии выраженных вегетативных реакций (тошнота, побледнение и т. д.) — также «неудовлетворительно».

Завершение работы. После выполнения упражнений преподаватель может задать студентам следующие вопросы: 1) Что такое вестибулярная устойчивость спортсмена? 2) Как можно определить и измерить «чувство равновесия» у спортсменов?

Задание 4. Изучение способности к переключению внимания

Вводные замечания. Распределение внимания, как способность одновременной его направленности на два или несколько объектов или видов деятельности, как способность к произвольному переключению внимания, а также как способность к быстрому переходу от одного вида деятельности к другому, может оцениваться по итогам выполнения специальных физических упражнений (апробированы П. П. Пархоменко).

Методика наблюдения. При наблюдении за обследуемыми во время выполнения упражнений учитываются свойства их произвольного внимания — наблюдательность и быстрота психомоторного реагирования на различные стимулы (с 1-го, со 2-го или с 3-го обращения экспериментатор вступает в контакт с испытуемым). Насколько длительно по времени сохраняется у испытуемого высокая степень произвольного внимания, — не истощается ли она?

Во время наблюдения преподавателя (тренера, экспериментатора) за испытуемыми учитываются их поведенческие реакции, наличие растерянности, недоумения на лице при выполнении заданий по оценке внимания (что характеризует для них субъективную трудность выполнения именно этих заданий).

При наблюдении за испытуемыми в процессе выполнения предлагаемых ниже упражнений учитывается внимательность обследуемого к командам преподавателя; например, при подаче сигналов на изменение направления движения, переход от ходьбы к бегу и т. д., выполнение упражнений по показу, способность видеть подсказки жестами и реагировать на замечания тренера-преподавателя. В спортивных играх при изучении психомоторики спортсменов учитывается, как обследуемый «видит поле», как он распределяет внимание между своими и чужими игроками и др.

Упражнение 1. Запомни свое место в строю. Всем обучаемым предлагается запомнить свое место в строю во время исходного построения и быть готовым встать на это место по соответствующему сигналу после того, как спортсмены разойдутся кто куда по залу (например, при команде «Встать на свое место в строй!» при подаче тренером (экспериментатором) двух длинных свистков или поднятых вверх красного и белого флажков). Затем упражнение можно усложнить, соединив обе команды вместе. При выполнении команды отмечаются те

испытуемые, кто последними занимают свои места в строю и делают ошибки перебеганием с места на место. При этом иногда даются ложные сигналы (например, поднимаются вверх два красных флажка) и отмечаются лица, реагирующие на ложный сигнал. **Упражнение 2. Запомни много команд.** Обучаемые делятся на 2 группы, одни выполняют предлагаемые действия, другие следят за ошибками. Подаются несколько команд, например: «Шаг вперед, поворот налево, поворот кругом!» Все в играющей шеренге их выполняют, допустившие ошибку делают два шага вперед. Следующая команда включает задание на 4, 5 и 6 действий. Выигрывает группа, которая совершит меньше ошибок после выполнения команд на 6 действий.

Упражнение 3. Запрещенное движение. При выполнении ряда движений поточным способом (по командам или показу) заранее условливаются не выполнять одно-два движения (например, руки на пояс и наклон вперед). Кто ошибается и выполнит «запрещенное» движение вслед за преподавателем, делает шаг вперед, при повторной ошибке — еще шаг и т. д. В конце упражнения отмечаются самые невнимательные.

Упражнение 4. Делай наоборот. При выполнении вольных упражнений по методу «делай за мной» обучаемые должны делать упражнения зеркальным способом, т. е. если преподаватель поднимает правую руку, обучаемый — левую; преподаватель наклоняется влево, обучаемый — вправо и т. д.

Упражнение 5. Делай, как я. Тренер-преподаватель на месте или в движении быстро выполняет ряд последовательных упражнений, а спортсмены или обучаемые повторяют их и следят друг за другом (кто делает ошибки, кто медленно переключается с одного упражнения на другое). Экспериментатор наблюдает за испытуемыми и фиксирует их движения и ошибки в заранее заготовленный протокол.

Упражнение 6. Точные повороты. В быстром темпе подаются команды для поворотов с точностью до 45°, например: «На 135° напра-во!», «На 225° напра-во!», «На 270° нале-во!» и т. д.

Упражнение 7. Посчитай флажки. Обучаемые движутся в колонне по одному в обход площадки (зала), выполняя вольные упражнения в движении. Водящий в центре через 10-15 с подает команды свистками и поднимает 1-3 флажка. Надо считать и суммировать количество поднятых флажков. Команды к счету подаются 5-6 раз. Упражнение

может быть усложнено, если отдельно подсчитывать белые и красные флажки.

Упражнение 8. Выполняй команды по сигналам. Объясняется назначение нескольких сигналов, например: свисток — движение правым боком вперед, два свистка — обычное движение шагом в колонну по одному; поднятый флажок — никто не должен касаться пола левой ногой и т. п.

Упражнение 9. Будь внимателен. После выполнения нескольких упражнений колонна поворачивается лицом к стене, и задаются вопросы о размещении оборудования в зале, о плакатах, стендах, картинах, о количестве электроламп и т. д.

Упражнение 10. Следи за командой. Выполняется упражнение (например, комплекс утренней физической зарядки) по подразделениям. Каждое движение выполняется по командам «Делай—раз!», «Делай—два!» и т. д. Условие — пропускать движения, если в команде пропущено слово «делай».

Упражнение 11. Делай наоборот. Дается задание в каком-либо упражнении выполнять все движения противоположно поданным командам (в противоположную сторону). Например, по команде «Левую руку вверх!» — надо поднять правую руку.

Упражнение 12. Обегание стоек по различным сигналам. На баскетбольной площадке расставляются в линии 3 стойки через 6 м. Находясь под щитом на лицевой линии, по команде «Марш!» начать бег и обежать стойки по ходу и обратно. Количество кругов возле каждой стойки и направление обегания определяются экспериментатором сигналами флажков в левой и правой руке (количество флажков означает количество обеганий, направление кругов зависит от того, в какой руке флажки: левая рука — левый круг, правая — правый круг). Если же при этом экспериментатор подает сигналы свистком, то количество обеганий определяется количеством свистков, а флажки в левой или правой руке означают только, каким кругом должен бежать обследуемый. Регистрируется общее время обегания стоек, количество ошибок, штрафное время за ошибки (обегание в противоположную сторону — 2 с, пропуск круга — 4 с, лишний круг не штрафуется). Нормативные оценки за это упражнение выведены в 5-балльной шкале: «отлично» — 26,5 с; «хорошо» — 26,6-28,2 с; «удовлетворительно» — 28,3-29,9 с; «плохо» — 32 с; «очень плохо» — 34,5 с.

Упражнение 13. Ведение мяча вокруг стоек по сигналам. На баскетбольной площадке расставлены 2 стойки: 1-я — в 5 м от линии старта, 2-я — через 5 м по ходу. Обследуемый должен, находясь на лицевой линии, по команде «Марш!» добежать до противоположного щита, взять мяч и повести его баскетбольным способом к стойкам. При подходе к 1-й стойке, за 2-3 м, он получает команду от экспериментатора, который поднимает определенное количество флажков в левой или правой руке, что и означает направление обегания и количество кругов (как в предыдущем упражнении). Сумма всех кругов обеих стоек — 4. Регистрируется общее время выполнения задания, количество ошибок, штрафное время за ошибки. Оценки выводятся в 5-балльной шкале: «отлично» — 25,3 с; «хорошо» — 25,4-28,1 с; «удовлетворительно» — 28,2-30,9 с; «плохо» — 31,0-34,9 с; «очень плохо» — 35 с.

Упражнение 14. Движение по гимнастической скамейке с мячом. Обследуемому предлагается пройти по рейкам двух перевернутых гимнастических скамеек, поставленных одна за другой, вперед и назад и громко произносить числа по таблице умножения на *шесть* (1х6=6; 2 х 6 = 12; 3 х 6 = 18 и т. д.) при прохождении в одну сторону и на *семь* при возвращении. (Более сложный вариант этого упражнения: под каждый счет таблицы необходимо также выполнять одно перебрасывание баскетбольного мяча из руки в руку. Расстояние между кистями рук около 1 м.) Регистрируется время прохождения вперед и назад, за каждую ошибку в таблице умножения, за потерю равновесия (мяча) набавляется по секунде. Оценки в 5-балльной шкале: «отлично» — 13 с; «хорошо» — 13,1-15,0 с; «удовлетворительно» — 15,1-17 с; «плохо» — 17,1-19,9 с; «очень плохо» — 20 с.

Завершение работы. Преподаватель (тренер, экспериментатор) доводит до испытуемых результаты выполнения ими предложенных упражнений и предлагает обсудить следующие вопросы: 1) Какие свойства внимания важны в спортивной деятельности? 2) Какие причины и факторы могут вызвать состояние растерянности спортсмена, проявляющиеся в его «несобранности»?

Задание 5. Психомоторная совместимость спортсменов в командах[1]

Вводные замечания. Цель данного задания — ознакомиться с простым инструментальным способом экспериментального изучения психо-

Румянцева В. И. Психодиагностика совместимости в спортивных командах. Практические занятия по психологии. — М: ФиС, 1989. — С. 94-97.

моторной совместимости спортсменов в командах с помощью гомеостатической установки Румянцевой. Психомоторная совместимость спортсменов очень важна в командных видах академической гребле, в работе на многоместном тренажере, при выполнении групповых упражнений с общим предметом и др.

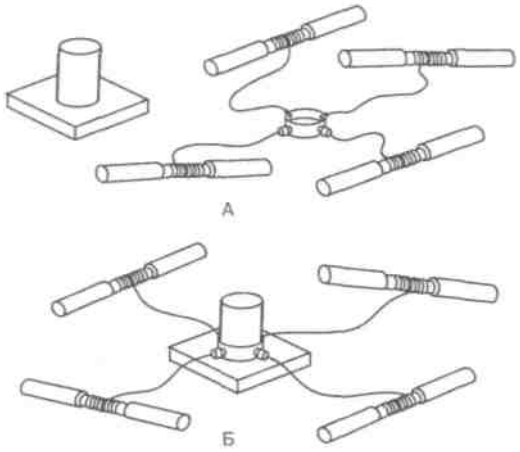


Рис. 8. Общий вид установки Румянцевой

Описание методики. Установка Румянцевой (рис. 8) состоит из двух основных частей: полого металлического стержня, укрепленного на утяжеленной металлической платформе, и металлического кольца, по окружности которого равномерно распределены 4 отверстия с резьбой. В них вкручиваются 4 небольших болта с закрепленными на них капроновыми нитями (тонкая веревка, шпагат и др.) длиной от 4 до 6 м. Другой конец нити снабжен металлическими или деревянными ручками для захвата их испытуемыми. В исходном положении перед решением задачи нить намотана на ручки.

Методика работы. Опыт групповой. Студенты разбиваются на экспериментальные группы по 4 человека. Назначаются 2 ассистента. Каждая экспериментальная группа получает 1 тренировочную и 1 контрольную попытку. Формируется не более 2-3 групп. Касание кольца о стержень сопровождается звуком и считается ошибкой. Они работают по инструкциям А и Б.

Инструкция А: «Надеть кольцо на стержень как можно быстрее. Фиксируются время и число ошибок». Инструкция Б: «Надеть кольцо на стержень как можно точнее. Фиксируются ошибки и время».

Ассистенты ведут наблюдение за поведением, общением, распределением функций между участниками взаимосвязанной психомоторной деятельности. В протоколе опыта фиксируются время, ошибки, вербальная активность, число речевых реакций (лидерское и ведомое поведение и др.).

Протокол опыта группы испытуемых

№ п/п	Испытуемые	Время	Ошибки	Вербальная активность испытуемых (ВА)	Число речевых реакций		
					Указания	Просьбы	Советы
1							
2							
3							
4							
Средние:							

Завершение работы. Результаты эксперимента в каждой группе подвергаются статистической обработке. Затем проводится сравнительный анализ показателей по нескольким группам. Определяются факторы, повлиявшие на достигнутый уровень психомоторной совместимости в каждой группе, и наличие в ней деловых и эмоциональных лидеров.

Задание 6. Комплексное исследование психомоторики спортсменов[1]

Вводные замечания. Цель данного задания состоит в обучении студентов, специализирующихся по спортивной психологии, комплексному применению методик измерения психомоторных реакций спортсмена для оперативной диагностики состояния его психической готовности к соревнованию. Для того чтобы по показателям психомоторных проб-тестов диагностировать предсоревновательное психо-Функциональное состояние спортсмена, необходимо уметь интерпретировать полученные количественные данные. Как правило, в усло-

[1] Киселев *Ю. Я.* Методы исследования предсоревновательных психических состояний У спортсменов. Практические занятия по психологии. — М.: ФиС, 1989. — С. 116-119.

виях, связанных с соревновательной деятельностью, все показатели претерпевают изменения по сравнению с фоном. Динамика их обусловлена, с одной стороны, особенностями вида спорта, с другой — индивидуальными особенностями спортсмена. Поэтому практическому использованию психомоторных тестов в целях диагностики психической готовности спортсмена к соревнованию должно предшествовать определение отличия предсоревновательных данных от фоновых. Полученные показатели следует сопоставлять каждый раз с результатами, достигнутыми спортсменом в этом соревновании.

Порядок работы. Для выполнения данного задания требуются тремометр, теппинг-тест, кистевой динамометр, секундомеры, формы протоколов, список *слов-раздражителей* для ассоциативной пробы.

Формы протоколов

А) Исследование тремора и реакции на время

№ пробы	Тремор за 10 с	Реакция на время		Примечания
		Показатель секундомера	Ошибки	
1				
2				
3				
4				
Mo				

Б) Исследование темпа движений по малой амплитуде (теппинг-тест)

№ пробы	Максимальный темп	½ максимального темпа	Ошибки в воспроизведении ½ максимального темпа		Примечания
			абс. ед.	%	
1					
2					
3					
4					
Mo					

В) Исследование кистевой динамометрии

№ пробы	Правая рука	Левая рука	Правая + левая	½ максимального уровня	Ошибки воспроизведения	
			2		абс. ед.	%
1						
2						
3						
4						
Mo						

Г) Корректурная проба и проба на равновесие

№ п/п	Время работы	Число просмотренных знаков	Число ошибок	Равновесие за 10 с
1	Первые 30 с			
2	Вторые 30 с			
3	Третьи 30 с			
4	Четвертые 30 с			
5	За 2 мин			

Д) Пульсометрия (ЧСС за 10 с × 6 = «индивидуальная минута»)

Е) Ассоциативный эксперимент

№ пробы	Слова-раздражители	Время реакции, с	Слова-ответы	Примечания
1				
2				
...				
...				
...				
20				

Подсчитывается:

1) среднее время реакции на «нейтральные» слова, с;
2) среднее время реакции на «полуспортивные» слова, с;
3) среднее время реакции на «спортивные слова», с;
4) число слов-ответов, связанных по смыслу со спортом.

Методика работы. Все студенты разбиваются на пары, поочередно обследуют друг друга и записывают фоновые данные в протокол (см. формы протоколов выше).

Тремометрия. Тремометр располагается на уровне груди испытуемого. Он берет в правую руку (если она «рабочая») рукоятку штифта, как карандаш при письме (рука согнута в локтевом суставе и не касается туловища), вводит штифт в отверстие диаметром 2 мм и держит его течение 10 с, стараясь не касаться им стенок отверстия и не замыкать контакт.

Реакция на время. Испытуемый получает секундомер (надо держать его так, чтобы не видеть циферблата), самостоятельно (без команды) включает, а когда, по его мнению, пройдет ровно 7 (6,8) с, выключает и, не глядя на циферблат, отдает экспериментатору. ■»

Теппинг-тест. Прибор располагается на столе перед сидящим испытуемым. Он кладет соединенные пальцы правой руки на подвижную планку прибора и по команде «Быстро... гоп!» начинает постукивать ими в максимально быстром темпе. Сигналом для прекращения работы служит команда «Стоп!», которую подает экспериментатор по прошествии 10 с. Затем испытуемому предлагается нажимать на планку в темпе, составляющем'/, от максимального (т. е. вдвое медленнее). Команда для начала работы — «Спокойно... гоп!», для окончания (через 10 с) — «Стоп!».

Динамометрия. В положении основной стойки (рука с динамометром прямая и не касается бедра) измеряется максимальная сила кисти испытуемого. Затем он сжимает динамометр с усилием, составляющим S от максимального.

Корректурная проба. Испытуемому предлагается в течение 2 мин просмотреть специальную таблицу строка за строкой, стараясь быстро и правильно отыскать в них определенные, указанные экспериментатором знаки или сочетания знаков, подчеркивая при этом одни и зачеркивая другие. По истечении каждых 30 с экспериментатор подает сигнал «Гоп!» — испытуемый ставит вертикальную черту в том месте таблицы, которое он просматривал в момент сигнала. Через 2 мин

подается команда «Стоп!» — испытуемый ставит две вертикальные черты и прекращает работу.

Пульсометрия. Пульс измеряется пальпаторно в течение 10 секунд с последующим подсчетом величины «индивидуальной минуты».

Проба на равновесие. Испытуемому предлагается в течение 10 с удерживать равновесие в положении стоя на одной ноге, другая впереди, руки вверху, глаза закрыты. Экспериментатор фиксирует ошибки: покачивания, корригирующие движения стопой опорной ноги (1 балл) и смещения ее (2 балла). Одноразовым показателем пробы на равновесие является сумма баллов, полученная в испытании.

Ассоциативный эксперимент. Предварительно дается специальная инструкция: «Отвечайте как можно быстрее на каждое произнесенное мной слово любым словом». Слова-раздражители экспериментатор подбирает перед экспериментом так, чтобы среди них были, чередуясь в случайном порядке, 7 слов, не связанных со спортивной деятельностью испытуемого и эмоционально незначимых — «нейтральных»; 6 слов, которые можно понять и как связанные со спортивной деятельностью, и как не связанные с ней — «полуспортивные» (например, «поле», «вращение», «дыхание», «минута»), 7 слов, связанных по смыслу с соревнованиями по виду спорта, в котором специализируется испытуемый. Экспериментатор включает секундомер сразу же после произнесения слова-раздражителя или одновременно и выключает, услышав слово-ответ. В протокол записываются время реакции (показания секундомера) и слова-ответы. Все пробы (кроме корректурной, пульсометрии и ассоциативного эксперимента) берутся в каждом исследовании 5 раз.

Завершение работы. Обработка протоколов, где записаны показания проб-тестов. При наличии пяти показателей вычисляют моду (два крайних — наибольший и наименьший — не учитываются, по трем оставшимся вычисляют среднее арифметическое). Оценивая результаты корректурной пробы, учитывают общее число просмотренных знаков, число ошибок (общее число пропущенных знаков или их сочетаний и неверно зачеркнутых), изменение числа просмотренных знаков и числа ошибок по полуминутным отрезкам времени. При обработке протокола ассоциативного эксперимента вычисляют среднее время реакции на слова-раздражители отдельно по каждой из трех групп и учитывают число слов-ответов, связанных по смыслу с соревновательной Деятельностью испытуемого.

Тема 3. Психомоторные и функциональные асимметрии у спортсменов[1]

Пояснения к теме. Цель данного задания — познакомить студентов с методиками изучения функциональных асимметрий спортсмена. Под функциональной асимметрией (ФА) понимается неравенство функций полушарий головного мозга, проявляющееся на моторном, сенсорном и психическом уровнях. При этом моторная (или двигательная), сенсорная и психическая асимметрия взаимосвязаны между собой. Моторная асимметрия — это совокупность неравенства функций рук, ног, половин туловища и лица в формировании общего двигательного поведения и его выразительности. Сенсорная асимметрия — это проявление неравенства функций органов чувств. Психическая асимметрия рассматривается в узком и широком смыслах. В узком смысле проявляется в организации отражения окружающей действительности, а в широком смысле — в обеспечении целостной нервно-психической деятельности человека. В возрастном аспекте психическая асимметрия является более поздним образованием, чем моторная и сенсорная, что обусловлено развитием лобных долей головного мозга вплоть до 15-16 лет.

ФА спортсменов рассматривается как фактор достижения высоких спортивных результатов. Показано, что влияние ФА зависит от специфики вида спорта. В зависимости от вида спорта ФА является либо положительным, либо отрицательным фактором. Под влиянием спортивной деятельности ФА может усиливаться (например, теннис, волейбол, единоборства, стрелковые виды и др.) или, наоборот, сглаживаться (циклические виды спорта, прыжки в воду, прыжки на батуте и др.)

Индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) — это присущее конкретному человеку (спортсмену) сочетание моторной, сенсорной и психической асимметрий. Он может быть односторонним (правосторонним или левосторонним) и смешанным. У большинства людей отмечена правосторонняя асимметрия рук, ног, зрения (по прицельной способности) и слуха и левосторонняя асимметрия функций осязания, обоняния и вкуса.

В целом ФА спортсменов изучается в рамках проблемы реализации *индивидуального подхода* в учебно-тренировочном процессе, формирования индивидуального стиля деятельности и спортивной ориентации и отбора.

Практическое освоение данной темы студентами включает задания на исследование *моторной, сенсорной* асимметрии, *психической* асимметрии, определение ИПА рассчитано на 4 часа. Исследование моторной асимметрии предусматривает определение *ведущей* руки и ноги, сенсорной — ведущего глаза, психической — типа полушарной активности головного мозга. ИПА строится на основе полученных данных. Методики и полученные результаты по ним фиксируются в протоколе занятия.

[1] Тема 3 подготовлена кандидатом психологических наук, доцентом Е. Е. Хватской.

Задание 1. Исследование моторных асимметрий

Вводные замечания. Моторные асимметрии присущи всем людям. В циклических видах физических упражнений одинаково задействованы обе стороны тела, обе руки, обе ноги спортсмена. В ациклических видах физических упражнений обычно более активными являются ведущая рука и ведущая нога спортсмена, что важно учитывать в двигательном обучении и спортивной тренировке.

Упражнения для определения ведущей руки

1. Упражнение «Самооценка».
Инструкция: «Какая рука, по вашему мнению, является у вас ведущей, т. е. более активной. Отметьте в протоколе занятия».

2. Упражнение «Аплодисменты».
Инструкция: «Давайте представим, что мы на концерте и аплодируем выступающим. Ведущей является рука, которая более активна, т. е. ударяет по ладони другой. Если вы держите ладони параллельно, то доминирования не выявлено и по данному тесту вы — амбидекстр».

3. Упражнение «Поза Наполеона».
Инструкция: «Скрестите руки на груди. Ведущая рука определяется по пальцам, расположенным сверху плеча».

4. Упражнение **«Переплетение** пальцев».
Инструкция: «Поставьте локти на стол, соедините ладони. По команде сплетите пальцы. Ведущая рука определяется по большому пальцу, оказавшемуся сверху, закрывающему другой».

5. **Упражнение «Поднимите упавшую ручку».**
Инструкция: «По команде уроните ручку на пол, а затем поднимите ее. Ведущая рука — это рука, в которой вы держите поднятую ручку».

6. Упражнение -«Динамометрия».
Инструкция 1: «Возьмите динамометр и поочередно правой и левой рукой выжмите наибольшее усилие. Ведущая рука определяется по лучшему результату».

Инструкция 2: «Возьмите динамометр сначала правой рукой, выжмите усилие, а затем ½ от данного усилия. Аналогичную процедуру выполните левой рукой. Ведущая рука определяется по меньшему отклонению от идеального $У_2$ усилия. Например, вы правой рукой показали 32, а $У_2$ усилия — 22: ошибка составила (+5). А левой рукой — 30 и 13: ошибка — (-2). Следовательно, по точности воспроизведения заданного усилия ведущей является левая рука».

7. Упражнение «Рисунок».
Инструкция: «Возьмите в каждую руку по ручке (карандашу). По команде одновременно рисуете правой рукой квадрат, левой — круг. Под фигурами проведите черту и по команде рисуете левой рукой круг, а правой — квадрат. Сравните фигуры, нарисованные правой и левой рукой. Более точные рисунки выполнила ведущая рука. Если точность рисования примерно одинакова, то доминирования не выявлено и по точности движений вы являетесь амбидекстром».

8. Упражнение «Поймать мяч».
И прукция: «Встаньте в парах на расстоянии 3-5 шагов друг напро- " з друга. По команде один бросает теннисный мяч партнеру, тот его „о 1жен поймать одной рукой. Поменяйтесь. Та рука, которой вы пойм и мяч, является ведущей».

••. Упражнение «Бросок».
инструкция: «Перед собой вы видите мишень. Каждый выполнит по два броска правой и левой рукой, стараясь попасть этим шариком из пластилина, стоя на линии, расположенной на расстоянии двух метров от мишени. Ведущая рука определяется по более точному попаданию».

Упражнения для определения ведущей ноги

1. Упражнение «Самооценка».
Инструкция: «Представьте, что к вам катится мяч; какой ногой вы бы его отбили? Эта нога является ведущей (маховой)».

2. Упражнение «Нога на ногу».
Инструкция: «Сядьте удобно. По команде примите положение сидя, нога на ногу. Нога сверху — ведущая».

Протокол опыта

№ п/п	Название опыта	Правая	Левая
Моторная асимметрия: определение ведущей руки			
1	«Самооценка»		
2	«Аплодисменты»		
3	«Поза Наполеона»		
4	«Ручка»		
5	«Переплетение пальцев»		
6	«Динамометрия»		
	а) максимальное усилие		
	б) ½ максимального усилия		
7	«Рисунок»		
8	«Поймать мяч»		
9	«Бросок»		
	Итого:		
	Ведущая рука:		
Моторная асимметрия: определение ведущей ноги			
1	«Самооценка		
2	«Нога на ногу»		
3	«Шаг вперед»		
4	«Ступенька»		
5	«Шаг в длину», см		
6	«Прыжок в длину толчком одной ноги», см		
7	«Проба на равновесие»		
8	«Удар по мячу»		
	Итого:		
	Ведущая нога:		

3. Упражнение «Шаг вперед».
Инструкция: «Задание выполняется из и. п. стоя. По команде — подъем на носки, и затем перенесите вес тела вперед, делая шаг. Нога, которой вы сделали шаг, является ведущей.

4. **Упражнение «Ступенька».**
Инструкция: «Задание выполняется у лестницы. По команде поднимитесь на несколько ступенек вверх. Нога, с которой вы начинали движение, является ведущей (маховой)».

5. Упражнение «Длина шага».
Инструкция: «Задание выполняет одновременно несколько человек. Стоя у линии на полу по команде выполните шаг вперед правой ногой. Ваши партнеры определяют длину шага от линии до пяток по сантиметровой ленте (как в прыжках в длину). Теперь то же левой. Ведущая нога определяется по лучшему результату».

6. Упражнение «Прыжок в длину толчком одной ноги».
Инструкция: «Вам следует, не наступая на линию, выполнись прыжок в длину толчком одной ноги. Партнер измеряет длину прыжка по сантиметровой шкале. Для каждой ноги дается по две попытки. Ведущая нога определяется по меньшему среднему значению».

7. Упражнение «Проба на равновесие».
Инструкция: «Задание выполняется поочередно в парах. Один принимает и. п. стоя руки вперед с закрытыми глазами. По команде следует поднять правую ногу вперед и сохранить это положение как можно дольше. Отсчет времени ведется мною вслух. Партнер фиксирует время (с) по постановке ноги на пол. Наименьшее время удержание определяет ведущую ногу».

8. Упражнение «Удар по мячу».
Инструкция: «Представьте себя футболистом. Перед вами ворота, вы бьете пенальти... разбегаетесь, удар! Какой ногой вы ударили по мячу? — она ведущая при ударе ногой».

Задание 2. Исследование сенсорных асимметрий спортсменов

Вводные замечания. Сенсорные асимметрии характерны для парных дистантных органов чувств человека — глаз и ушей. При этом самооценка *ведущего* глаза и уха часто не совпадает с данными специального обследования. Следует также учитывать, что сенсорная асимметрия по зрению (ведущий глаз) является более значимой, чем асимметрия по слуху, — особенно для обучения стрелков и спортсменов в различных видах единоборств с ациклическим характером двигательной деятельности и необходимостью постоянной концентрации внимания на точности выполняемых двигательных действий (гимнастика, акробатика, прыжки в воду, бокс, фехтование и др.). Ниже предлагаются простые приемы для определения ведущего глаза и уха.

Упражнения для определения ведущего глаза и уха

1. Упражнение «Самооценка».
Инструкция: «Как вы считаете, какой глаз у вас ведущий?»

2. «Проба на зрение» (у врача-окулиста).
Инструкция: «Каждый знает, какое у него зрение. Если различий нет, то доминирования глаза по остроте зрения не выявлено. Если один глаз видит лучше другого, он является ведущим по данному показателю. Например, острота зрения правого глаза — 1,0; левого — 0,8; значит, ведущий глаз — правый».

3. Упражнение «Прицельная способность глаза».
Инструкция: «Возьмите в руку ручку или карандаш и совместите ее (его) с любой вертикальной линией, например, с краем доски, оконной рамы. Поочередно закройте глаза. Отметьте, с правым или левым закрытым глазом ручка не отклонилась от линии совмещения или отклонилась в меньшей мере. Этот глаз является ведущим».

4. Упражнение «Подмигивание».
Инструкция: «Упражнение выполняется в парах. Развернитесь лицом друг к другу и по команде подмигните партнеру. Вы подмигнули ведущим глазом».

Протокол опыта

№ п/п	Название упражнений	Левый(ое)	Правый(ое)
1	«Самооценка» (какой глаз ведущий)		
2	«Данные врача-окулиста»		
3	«Прицельная способность глаза»		
4	«Подмигивание»		
5	«Телефонный разговор»		

5. Упражнение -«Телефонный разговор».
Инструкция: «Перед вами телефонный аппарат, он звонит. Ответьте абоненту, — к какому уху вы приставили снятую с аппарата телефонную трубку? Попробуйте еще раз, каким ухом вам удобнее слушать?»

Задание 3. Исследование психических асимметрий

Методики определения доминирования правого/левого полушария

1. Метод самооценки.
Инструкция: «Как вы считаете, какое полушарие у вас ведущее? Если сложно, подумайте, какие предметы в школе вам легче давались: математика, физика или литература, история? Если точные науки, то ведущее — правое полушарие. Если затрудняетесь с ответом, значит явного доминирования нет и, скорее, вы относитесь к смешанному типу».

2. Задача Арнхейма.
Инструкция: «Представим, что сейчас 3 часа 40 минут. Сколько времени будет через 40 минут? Если вы оперировали цифрами, значит, ведущим является левое полушарие. Если представляли стрелки или электронные часы, то — правое».

3. Исследование способов запоминания номера телефона.
Инструкция: «Представим, что вы не можете записать номер телефона. Как вы его запоминаете? Если ищете какую-нибудь закономерность в расположении цифр или ассоциацию (например, номер дома — дата рождения и т. п.), то ведущим является левое полушарие, а если представляете, как вы записываете (зрительный образ) или последовательность набора — то правое полушарие».

4. «Цифры и фигуры».
Инструкция: «Закройте глаза. Сейчас я покажу вам плакат, на котором что-то изображено. По команде вы открываете глаза, через секунду я плакат убираю, а вы воспроизводите на бумаге первое, что вам бросилось в глаза, на что вы обратили внимание. Ведущим является левое полушарие, если вы записали цифру или цифры, и правое — если сначала обратили внимание на фигуры».

5. «Старуха и молодая женщина».
Инструкция: «Сейчас я покажу так называемое двойственное изображение. На картинке вы можете увидеть или молодую женщину, или пожилую. Отметьте, что вы увидели сначала. Внимание!.. Если вы сразу увидели молодую даму, значит, в этот момент у вас более активно сработало правое полушарие, если старуху — то левое». В зависимости от размера изображения следует показать его или сразу всем одновременно, или каждой паре испытуемых по отдельности.

6. Тест на полушарное доминирование (Н. М. Тимченко).
Инструкция: «Отвечаете на вопросы, используя ответ либо "да", либо "нет"».

1. Иногда я люблю помечтать.
2. Я скорее сам стремлюсь разобраться в ситуации, чем доверяюсь мнению другого.
3. Меня очень волнует и вдохновляет пребывание на природе.
4. Я скорее обдумываю свои поступки, чем действую импульсивно.
5. Я больше люблю грустную музыку, чем веселую.
6. Я лучше, чем большинство людей, предвижу последствия собственных решений.
7. У меня выразительная мимика.
8. Я часто и подолгу сомневаюсь в чем-либо.
9. Иногда я чувствую себя артистом.
10. Как правило, я довожу дело до конца.
11. У меня более выражены склонности к конкретным наукам, чем к абстрактным.
12. У меня плавная, спокойная речь.
13. Я предпочитаю яркую оригинальную одежду.
14. Я люблю спокойно поразмышлять о чем-либо.
15. Я очень люблю посидеть у телевизора (больше, чем другие люди).
16. Я очень тщательно выбираю своих знакомых, приятелей, друзей.
17. Я могу довольно долго и эффективно работать в условиях шума.
18. Самокритика — мое правило.
19. Меня считают открытым и непосредственным человеком.
20. Опаздывать — не в моих привычках.

Обработка данных опыта по тесту Тимченко

1. Подсчитать количество ответов «да» на четные и нечетные вопросы. Если сумма баллов НЕЧЕТ > ЧЕТ, то более активно *правое* полушарие, а если ЧЕТ > НЕЧЕТ, то более активно *левое* полушарие. Это предварительный вывод.
2. Подсчитать количество ответов «нет» на четные вопросы и сложить эту сумму с количеством ответов «да» на нечетные вопросы. Сравнить значение с нормативной шкалой: до 7 баллов — доминирова-

ние левого полушария; 8-12 баллов — смешанный тип; 13-20 баллов — доминирование правого полушария.

Протокол опыта

№ п/п	Название методики	Левое	Правое
1	«Самооценка»		
2	«Задача Арнхейма»		
3	«Способ запоминания номера телефона»		
4	«Цифры и фигуры»		
5	«Старуха и молодая женщина»		
6	Тест Н. М. Тимченко:		
	а) предварительный вывод;		
	б) основной вывод.		
	ИТОГО:		
	Доминирующее полушарие мозга:		

Завершение работы. Студенты составляют итоговый протокол опытов по трем заданиям и анализируют данные свои и партнера, учитывая, что *выраженная асимметрия* — это явное преобладание правой или левой конечности, глаза, уха и полушария мозга. Для получения более точной информации о функциональной асимметрии головного мозга необходимы специальные аппаратурные исследования (ЭМГ, ЭЭГ). В совместном обсуждении студенты формулируют *критерии* ведущей руки/ноги, глаза и полушария головного мозга, а также обсуждают роль профиля Ф АМ для успешности в различных видах спорта.

Функциональная специализация полушарий мозга

Правое полушарие	Левое полушарие
Невербальное эмоциональное (импульсивное) поведение	Осознаваемое, специально планируемое поведение
Образная память, наглядно-действенное и наглядно-образное мышление (познание мира через органы чувств)	Логическая память и мышление (абстрактное познание мира)
Отрицательная эмоциональная окраска ситуаций	Положительная эмоциональная окраска ситуаций
Опора на прошлый опыт	В настоящем — опора на будущее

Раздел 2

Психология личности спортсмена и тренера

Тема 1. Изучение интеллектуальных свойств занимающихся спортом

Пояснения к теме. В спортивной деятельности человек познает мир прежде всего посредством двигательных восприятий и разнообразных двигательных действий, складывающихся из простых и сложных движений, психомышечных ощущений и психоэнергетических состояний организма, различных спортивных чувств, психомоторных и идеомоторных форм интеллектуальной деятельности, т. е. *мышления в движении.* У некоторых людей, далеких от спорта, еще бытуют представления о том, что спортсмены интеллектуально не вполне развитые люди, действуют согласно русской поговорке «сила есть — ума не надо». Это ходячее бытовое представление о спортсменах не соответствует действительности, ибо не только шахматы, но и любой другой вид спорта требует от спортсменов высокого интеллектуально-волевого напряжения, формирует и развивает мышление спортсменов по-своему, т. е. в соответствии со своейспецификой тактико-технических действий. Реальная жизнь человека в спорте доказывает тот факт, что физические упражнения, тренировочные нагрузки, соревнования (особенно в спорте высших достижений) — это не только творчески переживаемый напряженный физический труд, решающий сложную жизненную задачу физического совершенствования своего тела, «делания самого себя», но и не Менее напряженная интеллектуальная деятельность, формирующая и развивающая у спортсменов разнообразные интеллектуальные умения и умственные навыки, теснейшим образом связанные, с одной стороны, с предметом и содержанием спортивной деятельности, а с другой стороны — с социальными моделями жизненной борьбы за свое место в социуме.

Этим объясняется, во-первых, преимущественная специализация интеллектуальной деятельности спортсменов в направлении овладения ими умственными навыками конкретно-образного, тактического и практического мышления; во-вторых, этим также объясняется огромная популярность спорта как *социальной модели здорового образа* жизни и состязательной борьбы за выживание в этом мире. Зрителями Олимпиад, соревнований на первенство мира по футболу или хоккею с шайбой становятся более 3 миллиардов человек, прильнувших к экранам своих телевизоров и сопереживающих спортсменам. Каждый шестой житель планеты так или иначе приобщен к занятиям спортом.

Конкретный вид спорта развивает интеллект спортсмена в соответствии с присущими данному виду спорта психомоторными требованиями к уровню развития и проявления умственных и двигательных способностей данного человека в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, что ставит перед спортивной психологией задачу изучения особенностей мышления представителей разных видов спорта.

Предлагаемые ниже тестовые задания предназначены для изучения интеллектуального потенциала спортсменов — диагностики осведомленности их ума, измерения быстроты ассоциативного словесно-логического, образного и практического мышления, оценки их креативности и общей эрудиции, т. е. тех *умственных способностей,* из которых образуется структура их интеллекта (от лат. *intellectus* — разумение, понимание, постижение). В психологии *«интеллект»* определяется как «относительно устойчивая структура умственных способностей индивида»[1].

Задание 1. Умственные способности спортсменов

Вводные замечания. Умственных способностей, изучаемых психологами, очень много. Ниже предлагается адаптированный вариант методики известного немецкого психолога Амтхауэра для определения основных из них. Он состоит из пяти вербальных тестов, каждый из которых содержит по 20 вопросов. Каждый вопрос в тесте представляет собой незаконченное предложение, в котором недостает по смыслу последнего слова или последней цифры. Испытуемый должен выбрать это слово из пяти предложенных для каждого вопроса или закончить

[1] См.: Краткий психологический словарь / Сост. Л. А. Карпенко; Под. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — М.: Политиздат, 1985. — С. 119.

предложение цифрой. Общая форма протокола опыта для всех 5 упражнений прилагается ниже. Важно также учесть скорость выполнения заданий, для чего необходим секундомер.

Форма протокола опыта (таблица ответов испытуемого)

Упражнение 1	Упражнение 2	Упражнение 3	Упражнение 4	Упражнение 5
1	21	41	61	81
2	22	42	62	82
3	23	43	63	83
4	24	44	64	84
5	25	45	65	85
6	26	46	66	86
7	27	47	67	87
8	28	48	68	88
9	29	49	69	89
10	30	50	70	90
11	31	51	71	91
12	32	52	72	92
13	33	53	73	93
14	34	54	74	94
15	35	55	75	95
16	36	56	76	96
17	37	57	77	97
18	38	58	78	98
19	39	59	79	99
20	40	60	80	100
Итого:				

Методика работы. Первое, что нужно сделать испытуемому, — это на Чистом листе бумаги нарисовать таблицу — форму *протокола опыта* — 5 столбиков по 20 строк в каждом (см. образец выше). В ячейки таблицы испытуемый будет вписывать ответы на вопросы теста.

Более детальные инструкции испытуемому и образцы правильных решений даются в каждом из заданий пяти разделов теста. Каждое упражнение в виде списка из 20 вопросов предъявляется испытуемому только после того, как он ознакомился с образцом варианта правильного ответа.

На выполнение тестовых упражнений испытуемому отводится определенное количество времени. За это время испытуемому, скорее всего, не удастся найти все правильные решения, он может волноваться и даже расстраиваться из-за этого. Чрезмерные эмоции испытуемого могут затруднять проявление его умственных способностей так же, как их полное отсутствие.

Для стандартизации условий опыта экспериментатор обязан сказать испытуемому перед началом опыта: «Работайте спокойно и внимательно, выполняйте задания в том порядке, в каком они расположены. Если для очередного вопроса вы не можете найти ответ, не задерживайтесь на нем слишком долго, переходите к следующему вопросу».

Упражнение 1. Осведомленность ума[1]

Инструкция: «Прочтите предложение и выберите из предложенного списка то слово, которое, по вашему мнению, лучше всего подходит для смыслового оформления и завершения предложения. Помните: *предложение должно быть завершено одним словом.* Работайте быстро».

Образец решения:

1. Кролик больше всего похож на... а) кошку, б) белку, в) зайца, г) лису, е) ежа.

Возможный правильный ответ: в) *на зайца* (поставьте букву "в" в таблицу формы протокола опыта в первый столбик справа против номера вопроса). Отмечая ответ в протоколе опыта, помните, что после каждого вопроса в столбик таблицы ответов нужно вписывать лишь одну букву (или цифру), так как во всех заданиях по каждому вопросу возможно только *одно* решение.

Если понятны условия опыта, включите секундомер (засеките время) и приступайте к работе. Остановите секундомер (зафиксируйте время), когда выполните первое задание».

На первое упражнение испытуемому отводится 6 минут. Данное упражнение измеряет и развивает такое качество ума, как его *осведомленность*.

[1] См.: *Николаев А. Н.* 7 ответов на 7 вопросов. — СПб.: Кристмас, 1996. — С. 4-16.

Список вопросов (упражнение 1):

1. У дерева всегда есть...
   а) листья, б) плоды, в) почки, г) корни, д) тень.
2. Комментарий — это...
   а) закон, б) лекция, в) объяснение, г) следствие, д) намек.
3. Противоположностью предательства является...
   а) любовь, б) тунеядство, в) хитрость, г) трусость, д) преданность.
4. Женщины бывают выше, чем мужчины.
   а) всегда, б) обычно, в) часто, г) никогда не, д) иногда.
5. Обед не может состояться без...
   а) стола, б) сервиза, в) пищи, г) воды, д) голода.
6. Занятием, противоположным отдыху, является...
   а) труд, б) забота, в) усталость, г) прогулка, д) тренировка.
7. Для торговли необходимо иметь...
   а) магазин, б) деньги, в) прилавок, г) товар, д) весы.
8. Когда спор кончается взаимной уступкой, это называется...
   а) конвенцией, б) компромиссом, в) развязкой, г) сговором, д) примирением.
9. Человека, который плохо относится к новшествам, называют...
   а) республиканцем, б) либералом, в) демократом, г) радикалом, д) консерватором.
10. Сыновья бывают опытнее отцов...
    а) никогда, б) часто, в) редко, г) обычно, д) всегда.
11. При одинаковом весе больше всего белков содержит... а) мясо, б) яйцо, в) масло, г) рыба, д) хлеб.
12. Соотношение выигрышей и проигрышей в лотерее дает возможность определить...
    а) число участников, б) прибыль, в) цену одного билета, г) количество билетов, д) вероятность выигрыша.
13. Тетя... бывает старше племянников.
    а) всегда, б) редко, в) почти всегда, г) никогда не, д) обязательно.

14. Утверждение, что все люди честные...
    а) ложно, б) хитро, в) верно, г) абсурдно, д) не доказано.
15. Рост шестилетнего ребенка равен приблизительно ...см.
    а) 157,6) 100, в) 135, г) 112, д) 93.
16. Длина бумажной десятирублевой денежной купюры примерно ...см.
    а) 15,5; б) 10,15; в) 7,5; г) 18,2; д) 12,15.
17. Утверждение, которое не вполне доказано, называют...
    а) двусмысленным, б) парадоксальным, в) гипотетичным, г) путаным, д) очевидным.
18. Из перечисленных ниже городов севернее всех расположен...
    а) Новосибирск, б) Томск, в) Красноярск, г) Иркутск, д) Хабаровск.
19. Предложение не существует без...
    а) глагола, б) подлежащего, в) обращения, г) точки, д) слова.
20. Расстояние между Москвой и Новосибирском составляет прибли зительно ...км.
    а) 3000, б) 1000, в) 7000, г) 4800, д) 2100.

Упражнение 2. Способность к обобщениям

В этом задании испытуемому даются 20 рядов из пяти слов в каждом. *Четыре* из пяти слов в каждом ряду по смыслу можно объединить *в одну смысловую группу.* На выполнение упражнения испытуемому отводится 6 минут.

Инструкция. «Прочтите пять слов в каждом ряду. Выберите одно из пяти перечисленных слов, *не входящих в смысловую группу четырех других слов,* т. е. не относящееся к тому смыслу, который является общим для остальных четырех слов.

Образец решения.

1. а) стул, б) стол, в) голубь, г) диван, д) шкаф. Слова а), б), г), д) имеют общий смысл — обозначают *предметы мебели;* слово в) голубь — не обозначает этого общего смысла — *мебели.* Значит, в протокол опыта нужно поставить правильный ответ "в". Засеките время и приступайте к работе».

Данное задание измеряет и развивает такое качество ума, как умение сравнивать свойства и признаки предметов, находить их общий видовой признак, т. е. *обобщать.*

Список вопросов (упражнение 2):

21. а) писать, б) рубить, в) шить, г) читать, д) ковать.
22. а) узкий, б) угловатый, в) короткий, г) высокий, д) широкий.
23. а) велосипед, б) мотоцикл, в) поезд, г) трамвай, д) автобус.
24. а) запад, б) курс, в) направление, г) путешествие, д) север.
25. а) видеть, б) говорить, г) осязать, г) нюхать, д) слышать.
26. а) прилечь, б) приподняться, в) присесть, г) прислониться, д) привстать.
27. а) круг, б) эллипс, в) стрела, г) дуга, д) кривая.
28. а) добрый, б) верный, в) отзывчивый, г) трусливый, д) честный.
29. а) разделять, б) освобождать, в) связывать, г) резать, д) отличать.
30. а) граница, б) мост, в) общество, г) расстояние, д) супружество.
31. а) занавес, б) щит, в) невод, г) фильтр, д) стена.
32. а) матрос, б) плотник, в) шофер, г) велосипедист, д) парикмахер.
33. а) кларнет, б) контрабас, в) гитара, г) скрипка, д) арфа.
34. а) отражение, б) эхо, в) деятельность, г) отзвук, д) подражание.
35. а) учение, б) планирование, в) тренировка, г) отчет, д) рекламирование.
36. а) зависть, б) скупость, в) обжорство, г) жадность, д) скаредность.
37. а) разум, б) вывод, в) решение, г) начинание, д) договор.
38. а) тонкий, б) худой, в) узкий, г) дородный, д) короткий.
39. а) горлышко, б) пробка, в) ножка, г) спинка, д) ручка.
40. а) туманный, б) морозный, в) ветреный, г) хмурый, д) дождливый.

Упражнение 3. Логическое мышление

Испытуемому даются наборы слов по два ряда в каждом. В каждом наборе первый ряд состоит из трех слов, первое и второе из них напечатано через тире, находятся между собой в определенной смысловой связи. После третьего слова стоит знак вопроса (?).

Инструкция. Из приведенных в каждом вопросе пяти слов, обозначенных буквами а), б), в), г), д), вам нужно выбрать одно слово, соотносящееся по смыслу с третьим словом первого ряда так же, как соотносится в первом ряду второе слово с первым.

Образец решения.

1. Лес — дерево. Луг — ...? а) куст, б) пастбище, в) трава, г) сено, д) тропинка.

Правильным ответом будет *в) трава,* т. е. пункт «в».
Засеките время и приступайте к выполнению задания.

На это задание испытуемому отводится 7 минут. Измеряется такое качество ума, как умение устанавливать логические связи между понятиями.

Список вопросов (упражнение 3):

41. Школа — директор. Кружок — ...?
    а) председатель, б) член, в) руководитель, г) заведующий, д) посетитель.
42. Часы — время. Термометр — ...?
    а) прибор, б) измерение, в) ртуть, г) тепло, д) температура.
43. Искать — находить. Размышлять — ...?
    а) запоминать, б) приходить к выводу, в) расследовать, г) совершить поступок, д) вспоминать.
44. Круг — шар. Квадрат — ...?
    а) призма, б) прямоугольник, в) тело, г) геометрия, д) куб.
45. Действие — успех. Обработка — ...?
    а) товар, б) труд, в) отделка, г) достижение, д) цена.
46. Животное — коза. Пища — ...?
    а) продукт, б) еда, в) обед, г) хлеб, д) кухня.
47. Голод — худоба. Труд — ...?
    а) усилие, б) усталость, в) энтузиазм, г) плата, д) отдых.
48. Луна — Земля. Земля — ...?
    а) Марс, б) звезда, в) Солнце, г) планета, д) воздух.
49. Ножницы — резать. Орнамент — ...?
    а) вышивать, б) украшать, в) создавать, г) рисовать, д) выпиливать.
50. Автомобиль — мотор. Яхта — ...?
    а) борт, б) киль, в) корма, г) парус, д) мачта.
51. Роман — пролог. Опера — ...?
    а) афиша, б) программа, в) либретто, г) увертюра, д) ария.

52. Ель — дуб. Стол — ...?
    а) мебель, б) шкаф, в) скатерть, г) гардероб, д) гарнитур.
53. Язык — горький. Глаз — ...?
    а) зрение, б) красный, в) очки, г) свет, д) зоркий.
54. Пища — соль. Лекция — ...?
    а) скука, б) конспект, в) юмор, г) язык, д) беседа.
55. Год — весна. Жизнь — ...?
    а) радость, б) старость, в) рождение, г) юность, д) учеба.
56. Ранение — боль. Повышение скорости — ...?
    а) расстояние, 6) протокол, в) арест, г) авария, д) сопротивление воздуха.
57. Наука — математика. Издание — ...?
    а) типография, б) рассказ, в) журнал, г) газета «Известия», д) редакция.
58. Горы — перевал. Река — ...?
    а) лодка, б) мост, в) брод, г) паром, д) берег.
59. Кожа — осязание. Глаз — ...?
    а) освещение, б) зрение, в) наблюдение, г) взгляд, д) смущение.
60. Грусть — настроение. Гнев — ...?
    а) печаль, б) ярость, в) страх, г) аффект , д) прощение.

Упражнение 4. Способность к счету

Инструкция. «Теперь вам предлагается решить 20 арифметических задач».

Образец решения.
Книга стоит 25 руб. Сколько стоят три книги? *Ответ:* 75 руб. Засеките время и приступайте к выполнению задания».

На это задание испытуемому отводится 10 минут. Измеряется логическая способность ума оперировать количественными величинами (способность к счету).

Список арифметических задач (упражнение 4):

61. У мальчика было 100 рублей, из них он истратил 35 руб. Сколько рублей у него осталось?

62. Сколько километров проедет машина за 9 часов, если она едет со скоростью 70 км в час? 63.15 ящиков с фруктами весят 280 кг, а каждый пустой ящик весит 3 кг. Сколько весят фрукты? 64.6 человек выкопают канаву за 72 дня. За сколько дней выкопают ту же канаву 18 человек? 65.3 шариковые ручки стоят 5 рублей. Сколько таких ручек можно приобрести на 60 рублей?
66. Мальчик пробежал 1,5 м за У$_4$ секунды. Какое расстояние он пробежит за 10 секунд?
67. Дерево находится в 20 м севернее дома, а дом расположен в 15 м севернее пруда. Каково расстояние от дерева до пруда?
68. 3,5 м материи стоит 70 руб. Сколько стоит 2,5 м той же материи?
69. Четверо рабочих выполнили работу за 90 дней. Сколько нужно рабочих, чтобы закончить ту же работу за полдня?
70. 48-сантиметровая проволока, нагреваясь, удлиняется до 56 см. Какова будет длина 72-сантиметровой проволоки после нагревания?
71. В мастерской за 8 часов делают 280 стульев. Сколько стульев изготовит мастерская за У$_5$ часа?
72. Сплав составляют из двух частей серебра и трех частей олова. Сколько граммов олова потребуется для получения 15 г сплава?
73. Миша зарабатывает в день 300 руб, а Гриша — 500 руб. Вместе они заработали 12 000 руб. Сколько рублей заработал Миша?
74. За одно и то же время первый ткацкий цех выпустил 60 м материи, а второй — 40 м. Сколько материи изготовит второй цех к тому времени, когда первый наткет 90 м?
75. Вася отдал восьмую часть своих денег на почтовые марки и в три раза больше на бумагу, после чего у него осталось 8 рублей. Сколько денег у него было до покупки?
76. 43 стакана упакованы в 2 ящика. В первый ящик вошло на 9 стаканов больше, чем во второй. Сколько стаканов находится в первом ящике?
77. Кусок ткани длиной 60 м разрезали на 2 части так, что одна из них составляет $^2/_3$ другой. Какова длина большего отрезка?
78. Завод вывез $^3/_4$ своей продукции на экспорт, а $^1/_3$ продал внутри страны. Какой процент продукции остался на складе завода?

79. Вино, заполняющее $^6/$, объема бочки, стоит 7200 рублей. Сколько стоит полбочки вина?
80. В одной семье у каждой дочери равное число братьев и сестер, а у каждого сына сестер в два раза больше, чем братьев. Сколько в семье дочерей?

Упражнение 5. Способность к нахождению закономерности

Данное упражнение состоит из ряда чисел, которые расположены рядами (20 рядов) в определенном порядке. Испытуемому предъявляется список этих рядов для выявления закономерности их расположения.

Инструкция. «Вашей задачей является выявить закономерность, по которой построен ряд чисел, и найти то число, которое продолжает данный ряд в соответствии с выявленной вами закономерностью.

Образец решения.

2 4 6 8 10 12 14 ...?(16)

В этом ряду каждое число на две единицы больше предыдущего, следовательно, ответом является следующее число, которое должно быть 16. Но... ВНИМАНИЕ! В некоторых рядах чисел, представленных списком, вам придется не только сопоставлять цифры, но также умножать и делить. Не забудьте, что в протоколе опыта нельзя делать никаких повторных пометок! Написав ответ, переходите к следующему ряду цифр. Если вам понятно задание, засеките время и приступайте к его выполнению».

Ряды цифр (упражнение 5):

81.	6	9	12	15	18	21	24	?
82.	16	17	19	20	22	23	25	?
83.	19	16	22	19	25	22	28	?
84.	17	13	18	14	19	15	28	?
85.	4	6	12	14	28	30	60	?
86.	26	28	25	29	24	30	23	?
87.	29	26	13	39	36	18	54	?
88.	21	7	9	12	6	2	4	?
89.	5	6	4	6	7	5	7	?

90.	17	15	18	14	19	13	20	?
91.	279	93	90	30	27	9	6	?
92.	4	7	8	7	10	11	10	?
93.	9	12	16	20	25	30	36	?
94.	5	2	6	2	8	3	15	?
95.	15	19	22	11	15	18	9	?
96.	8	11	16	23	32	43	56	?
97.	9	6	18	21	7	4	12	?
98.	7	8	10	7	11	16	10	?
99.	15	6	18	10	30	23	69	?
100.	3	27	36	4	13	117	126	?

На это упражнение испытуемому отводится 10 минут. Измеряется способность ума сравнивать величины, находить количественную закономерность (поиск и нахождение закономерности).

Ключ правильных ответов к заданию 1

Упражнение 1		Упражнение 2		Упражнение 3		Упражнение 4		Упражнение 5	
Задание	Ответ	Задание	Ответ	Задание	Ответ	Задание	Ответ	Задание	Ответ
1	г	21	г	41	в	61	65	81	27
2	в	22	6	42	Д	62	630	82	26
3	д	23	а	43	6	63	235	83	25
4	д	24	г	44	д	64	24	84	16
5	в	25	6	45	в	65	36	85	62
6	а	26	г	46	г	66	60	86	31
7	г	27	в	47	6	67	35	87	51
8	б	28	г	48	в	68	50	88	7
9	Д	29	в	49	6	69	720	89	8
10	в	30	в	50	г	70	94	90	12
11	б	31	д	51	г	71	7	91	2

Упражнение 1		Упражнение 2		Упражнение 3		Упражнение 4		Упражнение 5	
Задание	Ответ	Задание	Ответ	Задание	Ответ	Задание	Ответ	Задание	Ответ
12	д	32	г	52	6	72	9	92	13
13	в	33	а	53	6	73	45	93	42
14	а	34	в	54	в	74	60	94	9
15	г	35	д	55	г	75	16	95	13
16	д	36	в	56	д	76	26	96	71
17	в	37	а	57	в	77	36	97	15
18	б	38	г	58	в	78	51	98	17
19	д	39	в	59	б	79	42	99	63
20	а	40	г	60	г	80	4	100	14
Итого:									
Время									

Среднее число правильных ответов испытуемых по возрастным категориям (нормы)

Возраст (лет)	Число правильных ответов по упражнениям					Общая норма
	1	2	3	4	5	
13–14	5–9	6–10	4–7	5–9	4–8	24–43
15–16	6–10	7–11	5–10	5–10	5–11	28–52
17–18	7–10	7–12	6–11	6–11	6–11	32–55
19–20	9–14	10–13	10–15	7–11	7–12	43–65
21–24	10–15	10–13	8–14	7–14	7–13	42–69
25–28	9–14	8–13	7–13	6–14	6–13	36–67
29–33	9–14	8–13	6–13	6–13	6–13	35–66
34–39	8–13	7–13	5–13	6–12	6–13	32–64
40–45	7–12	6–11	4–13	5–12	6–12	28–60
46–60	5–12	5–11	4–12	5–12	5–12	24–59

Завершение задания. Если данное задание выполнялось в учебных целях, то преподаватель должен сориентировать студентов в литературе по проблемам изучения интеллектуальных способностей людей в различных видах профессиональной деятельности. Если же данное задание было выполнено в научно-исследовательских целях, испытуемый должен знать его результаты, экспериментатор должен дать свои рекомендации испытуемому.

Задание 2. Изучение профиля мышления спортсменов[1]

Вводные замечания. Мышление представляет собой обобщенную и опосредованную внутренним миром человека форму информационного взаимодействия с окружающей действительностью и устанавливающую связи и отношения между познаваемыми объектами.

Тип мышления — это индивидуальный способ аналитико-синтетического преобразования информации. Независимо от типа мышления человек может характеризоваться определенным профилем мышления.

Профиль мышления конкретного человека отображает доминирующие способы умственной переработки информации на основе присущих ему типов мышления и уровень его креативности (творческий потенциал) как субъекта.

Профиль мышления может быть определен на основе выявления типов мышления и креативности, которые человек привык или склонен проявлять в своей учебной, трудовой и бытовой деятельности. Профиль мышления является важнейшей личностной характеристикой человека, определяющей продуктивность его деятельности, его склонности, интересы и профессиональную направленность.

Цель данного задания — определение профиля мышления на основе измерения базовых типов мышления и уровня креативности. В психологии выделяют 4 базовых типа мышления и их обобщенный *синтетический тип* — креативность. В какой мере базовые типа мышления и креативность присущи людям, занимающимся спортом?

Упражнение 1. Знакомство с типами мышления

Инструкция. «Прочтите характеристики возможных типов мышления человека и определите: преимущественно к какому типу мышления вы тяготеете больше, к какому меньше? Взяв за 100% все 5 вариантов,

[1] *Ганзен В. А., Малышев К. Б., Огинец Л. В.* Профиль мышления // Практикум по психологии профессиональной деятельности. — СПб.: Питер, 2001. — С. 159-164.

попытайтесь оценить и распределить в процентах, в какой степени представленные типы мышления и креативность присущи вам?»

Протокол опыта

1	2	3	4	5

1. Предметное мышление. Неразрывно связано с предметом в пространстве и времени. Преобразование информации осуществляется с помощью предметных действий. Существуют физические ограничения на преобразование. Операции выполняются только последовательно. Результатом является *мысль, воплощенная в двигательных* действиях, в сознании новой конструкции и т. п. Этим типом мышления обладают люди с практическим складом ума.

2. Образное мышление. Отделено от предмета в пространстве и времени. Преобразование информации осуществляется с помощью действий с образами и воображаемыми картинами. Нет физических ограничений на преобразование. Операции можно осуществлять последовательно и одновременно. Результатом является *мысль, воплощенная в картине, в произведении художественной деятельности, в новом рисунке, в двигательном образе, в картине из движений и материальных действий.* Этим мышлением обладают люди с художественным складом ума.

3. Логическое мышление. Преобразование информации осуществляется с помощью умозаключений. Их смыслы объединяются в более крупные и целостные знаковые и логические единицы по правилам единой грамматики. Результатом является мысль в форме понятия или высказывания, фиксирующего существенные отношения между обозначаемыми предметами. Этим мышлением обладают люди с философским и логическим складом ума.

4. Символическое мышление. Преобразование информации осуществляется с помощью правил манипуляции с символами, числами и геометрическими фигурами (в частности, алгебраических, геометрических правил или арифметических знаков и операций). Результатом является *мысль, выраженная в виде структур и формул, фиксирующих существенные отношения между символами.* Этим мышлением обладают люди с математическим складом ума.

5. Креативность. Это способность человека к синтетическому типу мышления, обладающему свойствами вышеприведенных 4 базовых типов мышления, плюс *иррациональное мышление* (вопреки всем

правилам). Креативность проявляется в конструктивном и нестандартном решении трудно решаемых задач, что особенно важно для творчества ученых, для организации поведения человека в экстремальных условиях профессиональной или спортивной деятельности, в ситуациях дефицита информации, в чрезвычайных ситуациях выживания и др.

Упражнение 2. Определение профиля мышления

Методика работы.

Первый вариант: экспериментатор сам зачитывает утверждения, а испытуемые в протоколе опыта отмечают свое согласие или несогласие с вопросом в графе рядом с номером утверждения соответственно знаками «+»или «-».

Протокол опыта

А	Б	В	Г	Д
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60
61	62	63	64	65
66	67	68	69	70
71	72	73	74	75

Инструкция. Перед вами список вопросов, характеризующих ваши привычки, склонности и интересы. Отмечайте в протоколе опыта свое согласие с вопросом («да») знаком «+», свое несогласие с вопросом («нет»)знаком «-».

Опросник по выявлению профиля мышления

1. Мне легче что-либо сделать, чем объяснить, почему я так сделал.
2. Я люблю составлять программы для компьютера.
3. Я люблю читать художественную литературу.
4. Я люблю живопись (скульптуру).
5. Я не предпочел бы работу, в которой все четко определено.
6. Мне проще усвоить что-либо, если я имею возможность манипулировать с предметами.
7. Я люблю шахматы, шашки.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Я хотел бы заниматься коллекционированием.
10. Люблю и понимаю абстрактную живопись.
11. Я скорее хотел бы быть слесарем, чем инженером.
12. Для меня алгебра интереснее, чем геометрия.
13. В художественной литературе для меня важнее не что сказано, а как сказано.
14. Я люблю посещать зрелищные мероприятия.
15. Мне не нравится регламентированная работа.
16. Мне нравится что-либо делать своими руками.
17. В детстве я любил создавать свой шифр для переписки с друзьями.
18. Я придаю большое значение форме выражения мыслей.
19. Мне трудно передать содержание рассказа без жестикуляции и его образного представления.
20. Не люблю посещать музеи, так как все они одинаковы.
21. Любую информацию я воспринимаю как руководство к действию.
22. Меня больше привлекает товарный знак фирмы, чем ее название.
23. Меня привлекает работа комментатора радио, тележурналиста.
24. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
25. Люблю фантазировать.
26. Когда я слушаю музыку, мне хочется танцевать.
27. Мне интересно разбираться в чертежах и схемах.
28. Мне нравятся уроки литературы.
29. Знакомый запах может вызвать у меня всю картину событий, происшедших много лет назад.

30. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче.
31. Истинно только то, что можно потрогать руками.
32. Я предпочитаю точные науки (математику, физику, химию).
33. Когда надо, я за словом в карман не лезу.
34. Люблю рисовать.
35. Один и тот же спектакль можно смотреть много раз, главное — игра актеров, новая интерпретация роли или образа.
36. Мне нравилось в детстве собирать механизмы из деталей конструктора.
37. Мне кажется, что я смог бы изучить стенографию.
38. Мне нравится читать стихи вслух.
39. Я согласен с Ф. М. Достоевским, что красота спасет мир.
40. Я предпочел бы быть закройщиком, а не портным.
41. Лучше сделать табуретку руками, чем заниматься ее проектированием.
42. Мне кажется, что я смог бы овладеть профессией программиста.
43. Люблю поэзию.
44. Прежде чем изготовить какую-то деталь, сначала я делаю чертеж.
45. Мне больше нравится процесс деятельности, чем ее конечный результат.
46. Для меня лучше поработать в мастерской, нежели изучать чертежи.
47. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.
48. Если мне нужно выступить, то я всегда готовлю свою речь, хотя уверен, что найду необходимые слова в нужный момент.
49. Больше люблю решать задачи по геометрии, чем по алгебре.
50. Даже в отлаженном деле пытаюсь творчески изменить что-то.
51. Я люблю дома заниматься рукоделием, мастерить.
52. Я смог бы овладеть языками компьютерного программирования.
53. Мне нетрудно написать сочинение на заданную тему.
54. Мне легко представить образ несуществующего предмета или явления.
55. Сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
56. Я предпочел бы сам отремонтировать утюг, нежели нести его в мастерскую.
57. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.

58. Люблю писать письма.
59. Сюжет кинофильма могу представить как ряд образов.
60. Абстрактные картины дают большую пищу для размышлений.
61. В школе мне больше всего нравились уроки труда, домоводства.
62. У меня не вызывает затруднений изучение иностранного языка.
63. Я охотно что-то рассказываю, если меня просят друзья.
64. Я легко могу представить в образах содержание услышанного.
65. Я не хотел бы подчинять свою жизнь определенной системе.
66. Я чаще сначала сделаю, а потом думаю о правильности решения.
67. Думаю, что смог бы изучить китайские иероглифы.
68. Не могу не поделиться только что услышанной новостью.
69. Мне кажется, что работа сценариста интересна.
70. Мне нравится работа дизайнера.
71. При решении какой-то проблемы мне легче идти методом проб и ошибок.
72. Если бы у меня была машина, то изучение дорожных знаков не составило бы труда.
73. Я легко нахожу общий язык с незнакомыми людьми.
74. Меня привлекает работа художника-оформителя.
75. Не люблю ходить одним и тем же путем.

Обработка и **анализ данных.** В протоколе опыта подсчитывается сумма «+» для каждого фактора (пять вертикальных столбцов):

А — предметное мышление,
Б — символическое мышление,
В — логическое мышление,
Г — образное мышление,
Д — креативность.

Суммарные оценкипо шкалам базового типа мышления (шкалы А, Б, В, Г) и креативности (Д) разбиваются на три интервала: *низкийуровенъ* (от 0 до 5 баллов), *средний уровень* (от 6 до 9 баллов), *высокий уровень* (от 10 до 15 баллов).

Завершение задания. Обсуждение вопросов: 1) Что такое тип мышления? 2) Что такое профиль мышления? 3) Какие базовые типы мышления существуют? 4) Какие типы мышления определяют профиль мышления людей, занимающихся различными видами спортивной деятельности (например, художественной гимнастикой или тяжелой атлетикой и др.)?

Задание 3. Изучение пластичности—ригидности мышления[1]

Вводные замечания. Принятый в психологии термин *«ригидность»* (от лат. *rigidus* — жесткий, твердый) означает затрудненность (вплоть до полной неспособности) в изменении мыслимой программы деятельности человека в условиях, объективно требующих ее перестройки. *Пластичность* же в отличие от ригидности предполагает легкость такой перестройки.

Согласно современным нейрофизиологическим данным, ригидность обнаруживает значимые корреляции с таким первичным свойством нервной системы, как *подвижность* — способность быстро реагировать на изменения в окружающей среде, которая диагностируется по скорости возникновения и прекращения нервного возбуждения в ответ на раздражитель. Ригидность же коррелирует с инертностью нервных процессов.

Различают *три типа ригидности:* когнитивную (познавательную), аффективную и мотивационную. *Когнитивная ригидность* связана с трудностями в перестройке привычных восприятий, представлений и мыслей в измененной ситуации и, как следствие, выражается в задержках (просрочке) своевременного и адекватного ситуации принятия решений. Данное задание изучает когнитивную ригидность мышления.

Уровень ригидности, проявляемый спортсменом в различных ситуациях, — это индивидуальный показатель его внутренних трудностей умственной адаптации к изменившимся условиям спортивной деятельности, требующих смены тактической установки ведения соревновательной борьбы, что в значительной мере обусловлено особенностями его личности — спортивным опытом, мотивацией, состоянием, самооценкой и внешними факторами соревнования.

Методика работы. Одним из простейших способов измерения уровня когнитивной ригидности является методика А. С. Ланчинса. На выполнение каждого упражнения дается 90 с. Руководит опытом экспериментатор (преподаватель), он же включает и выключает секундомер. Первичную обработку данных проводит испытуемый под руководством экспериментатора.

Огинец Л. В. Пластичность—ригидность мышления // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2001. — С. 164-166.

Предварительная инструкция. «Возьмите чистый лист бумаги, ручку, секундомер. Вам будет предложено четыре упражнения — написать фразу: "В поле уже таял снег" четырьмя разными способами после того, как секундомер будет включен. Постарайтесь работать как можно быстрее».

Упражнение 1.
Инструкция. После команды «начали!» напишите своим привычным и разборчивым почерком фразу: «В поле уже таял снег» столько раз, сколько успеете до команды «стоп!».

Упражнение 2.
Инструкция. После команды «начали!» напишите фразу:« В поле уже таял снег» печатными буквами столько раз, сколько успеете до команды «стоп!».

Упражнение 3.
Инструкция. После команды «начали!» напишите фразу: «В поле уже таял снег» столько раз, сколько успеете до команды «стоп!» следующим образом: первая в каждом слове и все нечетные буквы в каждом слове должны быть письменными и заглавными, а вторая буква и все четные должны быть маленькими и печатными.

Упражнение 4.
Инструкция. После команды «начали!» напишите фразу: «В поле уже таял снег» своим привычным и разборчивым почерком столько раз, сколько успеете до команды «стоп!», но при этом повторяйте каждую букву в каждом слове два раза подряд.

Обработка и анализ данных.

$$M_1, M_2, M_3, M_4.$$

Суммируйте количество букв в трех упражнениях кроме первого и

высчитайте среднее значение этих трех упражнений:

$$M_{ср} = (M_2 + M_3 + M_4)/3.$$

3. Определите коэффициент $K_{риг} = M_{ср}/M_1$. игидности:

Интерпретация полученных данных.

Если величина $K_{рт}$ лежит в пределах 0,5-1,0, то это означает, что испытуемый обладает достаточно пластичным и гибким мышлением, способен легко и быстро переходить от одного вида деятельности к другому.

Если величина $К_{цг}$ меньше 0,5, то это свидетельствует о высоком уровне *когнитивной ригидности* мышления испытуемого.

Завершение задания. Обсудить с испытуемыми возможности повышения пластичности мышления путем специальных упражнений психотренинга тактического мышления и спортивных упражнений игрового характера.

Тема 2. Характерологические особенности личности спортсменов и тренеров

Пояснения к теме. «Характер — это своеобразие склада психической деятельности, проявляющегося в особенностях социального поведения личности и в первую очередь в отношениях к людям, к делу, к самой себе»[1]. С позиций эмпирического подхода под характером личности следует понимать ее «разнообразные черты, образующие типический ансамбль, сочетание, рисунок. Это не просто черты сами по себе, они связаны друг с другом и проникают друг в друга по логике характера. У каждого характера своя внутренняя связующая логика»[2]. Спорт накладывает существенный отпечаток на формирование характера личности в плане развития волевых качеств, терпимости к дискомфорту от переживания усталости, боли, тревоги. Упорные тренировки и участие в соревнованиях вырабатывают у спортсменов определенные нравственные привычки и поведенческие стереотипы здорового образа жизни и строгого выполнения спортивного режима, что формирует сознательный самоконтроль, совершенствует саморегуляцию состояний, определяет спортивную направленность личности. Вместе с тем спорт высших достижений, как особый вид профессиональной деятельности, может вносить определенные дисгармонии в формирование и проявление черт характера спортсменов, что обозначается в психологии термином «акцентуации характера». Изучение характерологических особенностей спортсменов представляет большой научно-практический и педагогический интерес ввиду мощного формирующего влияния спортивной деятельности на все свойства и состояния личности человека.

[1] См.: Общая психология: Учеб. пос. — М.: Просвещение, 1981. — С. 344.

[2] *Волков П. В.* Разнообразие человеческих миров // Основы и нюансы характероло гии. - М: АГРАФ, 2000. - С. 13.

Задание 1. Типы человеческих характеров[1]

Вводные замечания. Цель и практическая значимость данной работы состоит в определении типов характера спортсменов, знание особенностей которого помогает взаимопониманию между людьми. Испытуемым предлагается ознакомиться с 9 типами характера, черты которого проявляются в их общении и в совместной деятельности с другими, в том числе в процессе занятий спортом: 1) гипертимный, 2) гипотимный, 3) циклоидный, 4) тревожно-мнительный, 5) демонстративный, 6) возбудимый, 7) неустойчивый, 8) застревающий, 9) замкнутый (самодостаточный). Описание данных типов характера дано в работах К. Леонгарда (см. ниже), С. И. Подмазина, Э. Г. Эйдемиллера и др.

Стимульный материал[2]

1. По характеру я оптимист. Настроение у меня всегда веселое. Возникают жизненные трудности — я не падаю духом, сохраняю жизнерадостность и уверенность в успехе. Житейские невзгоды переношу легко, да и по-настоящему серьезные неприятности бывают у меня редко. Обычно они возникают из-за моей предприимчивости и активности, склонности к выдумкам и проделкам. В школе у меня была репутация шалуна. Учился я хорошо, но не потому, что старался, а потому, что мне все удавалось легко. У меня хорошая память, и я быстро соображаю, я не молчун, с удовольствием участвую в беседах и дискуссиях. Люблю бывать на людях, в компаниях. Со мной охотно дружат, мне подражают и меня слушаются. К друзьям и подругам отношусь тепло, принимаю активное участие в их судьбе, охотно всем помогаю, легко даю в долг деньги и так же легко сам залезаю в долги. Желая всем помочь, раздаю много обещаний, больше, чем могу выполнить. Не переношу однообразную, кропотливую работу, которая требует усидчивости. Меня постоянно тянет к новому, к острым, неожиданным и рискованным ситуациям. В общем, я мало кого могу поставить выше себя.

2. По характеру я пессимист. Настроение у меня почти всегда пониженное. Мир я воспринимаю как сквозь темные очки; никак не могу

Мельников В. М., Ямпольский Л. Т. Диагностика типов акцентуации характера // Практические занятия по психологии: Учеб. пос. — М.: ФиС, 1989. — С. 41-44. 2 *Эйдемиллер Э. Г.* Метод аутоидентификации и идентификации по словесным характерологическим портретам и его клиническая апробация // Патология нарушения поведения подростков. — Л.: НИИ им. Бехтерева, 1978. — С. 93-99.

избавиться от ощущения, что вот-вот может случиться что-то плохое. Постоянно мне кажется, что я в чем-то виноват, что делаю что-то не так, как следует, что я хуже других. Поэтому обычно я сторонюсь людей, избегаю компаний, друзей у меня мало. Однако в кругу близких друзей жизнь делается для меня более светлой. Я охотно обсуждаю с ними свои личные проблемы: обращаюсь к ним за помощью и сам всегда помогаю им чем могу. Я считаю, что в жизни слишком много трудностей, бороться с которыми у меня не всегда хватает сил. Здоровье у меня тоже не очень хорошее. Особенно плохо себя чувствую по утрам, просыпаюсь с ощущением разбитости, несвежести. Жизнь моя трудна и напряженна, иногда приходят в голову мысли о ее ошибочности и пустоте.

3. По **характеру** я **динамичный человек.** Основной особенностью моего характера является частая смена настроения. В одни периоды своей жизни я длительное время чувствую себя очень хорошо, испытываю прилив сил, с аппетитом ем, хорошо сплю, много и успешно работаю, хожу на вечеринки, в кино, участвую в коллективных мероприятиях. В этом состоянии у меня все ладится, легко переношу какие-либо неприятности. Однако по непонятным для меня причинам настроение у меня вдруг начинает портиться на долгое время — на недели и даже месяцы. Я не нравлюсь себе, делаюсь мрачным, угрюмым и недовольным, необщительным. Мне все становится безразличным, а иногда появляются опасения, что случится что-то плохое. От трудностей и неприятностей впадаю в уныние, плохо ем, сплю, просыпаюсь с ощущением разбитости. В этом состоянии у меня нет желания встречаться с людьми, что-нибудь делать, хочется просто ничего не делать, лежать в постели и забыть обо всем. Смены периодов хорошего и плохого настроения происходят чаще всего весной или осенью.

4. По характеру я тревожный человек и хотел бы от этого избавиться. Основной особенностью моего характера является тревожность. Тревога, беспокойство — вот что наполняет мою жизнь. Я часто боюсь за себя самого, за свое будущее, которое меня ожидает, за свое физическое и психическое здоровье, за участь своих родных и близких. Постоянное чувство тревожности сочетается у меня с неуверенностью в своих способностях. Всякое новое дело, всякая инициатива является для меня источником мучений; соревнования, экзамены, отчеты и проверки особенно тревожат и беспокоят меня. Самое тяжелое для меня — принять какое-то самостоятельное решение. Но даже решившись на что-либо и уже начав действовать, я продолжаю сомневаться, так ли я

поступаю, то ли и правильно ли делаю? Эти вечные сомнения, всегдашний контроль самого себя делает мою работу замедленной и нередко мучительной из-за чувства ответственности. Особенно усиливаются мои сомнения, когда работа носит ответственный или срочный характер. В отношениях с незнакомыми людьми чувствую себя скованно и неловко, бывает, очень стесняюсь и теряюсь, когда на меня обращают внимание, стараюсь никого не обременять, не причинять лишних хлопот и неприятностей, люблю быть один, читать, смотреть телевизор, гулять с собакой. Но в делах я аккуратен, добросовестен и исполнителен. Всякое отступление от заведенного привычного порядка тревожит и сердит меня. Наверное, из-за этого некоторые люди считают меня педантом и формалистом. Даже во сне я не могу отключиться от тревожащих меня мыслей. Засыпая, я подвергаю анализу все, что было сделано за день, и это меня успокаивает. Я люблю, когда кто-то меня успокаивает и поддерживает, не умею обходиться без дружеского участия, поэтому ценю своих друзей.

5. По характеру я человек активный. Люблю компании, танцы, дискотеки, коллективные мероприятия. Люблю, когда с меня берут пример, мне подражают, люблю вызывать удивление у других. Люблю, когда мной восхищаются и обращают на меня внимание. Больше всего не выношу равнодушного отношения к себе окружающих. Лучше пусть уж ненавидят меня, чем относятся равнодушно или не замечают меня. В компаниях люблю рассказывать истории, и тем охотнее, чем с большим интересом меня слушают. Люблю сочинять и фантазировать. В моих фантазиях выполняются все мои мечты. Я хорошо чувствую отношение людей ко мне. Если я захочу, то со мной охотно дружат, я достигаю успеха в глазах других, и в этом мне завидуют. К сожалению, мне не удалось найти настоящего постоянного друга, но я ценю такого друга, который всегда внимателен ко мне. Работать люблю с интересом, с игрой, чтобы не было скучно, чтобы меня ценили и ставили другим в пример. Одеваться люблю модно и красиво, так, чтобы всем был виден мой «особый вкус», чтобы мною любовались окружающие.

6. По характеру я человек серьезный. Люблю спорт и физический труд. Для меня нет других интересов, кроме интересов в работе и моих собственных. За добросовестность, тщательность и аккуратность в работе меня хвалят и ставят в пример. От других я требую того же. Если не быть требовательным, не критиковать недостатки, то никто не будет работать как надо. Когда я руковожу, то требую скрупулезного со-

блюдения установленного порядка, не прощаю никаких отступлений от принятых правил. Убежден, что ни одного проступка работника нельзя оставлять без наказания. Считаю своим долгом учить и давать советы, но совершенно не терплю повелительного, начальственного тона, когда поучают меня, не зная моих способностей, не терплю также и пренебрежительного к себе отношения, замечаний и выговоров. Терпеть не могу, когда меня перебивают, не дают досказать, торопят или возражают мне. Это приводит меня в состояние такого возбуждения, что мне во что бы то ни стало надо отреагировать, разрядиться. В такие моменты у меня возникает тревожное настроение и я делаюсь вспыльчивым и раздражительным. Но такое настроение обычно продолжается у меня недолго, но именно в эти периоды у меня могут возникнуть неожиданные ссоры и конфликты. Вообще я не очень хорошо умею ладить с людьми, для этого я слишком требователен и принципиален, мне недостает гибкости, дипломатичности и хитрости, я привык действовать открыто, не кривя душой.

7. По характеру **я** человек компанейский. Очень скучаю, когда оста юсь один. Люблю всякие развлечения, встречи, вечеринки, танцы, дис котеки, знакомства, дружеское застолье. Всегда не прочь повеселить ся и развлечься. Работа и постоянные обязанности мне быстро надое дают, кажутся скучными и неинтересными. Вообще я быстро загора юсь новым делом, но почему-то и столь же быстро остываю, далеко не всегда заканчивая начатое дело, особенно если меня никто не контро лирует и не заставляет доводить дело до конца. Мои домашние упре кают меня, что я работаю только «из-под палки», что я ленив, неакку ратен, беспорядочен, но меня эти упреки мало трогают, ведь я знаю свои возможности. Меня тянет ко всему привлекательному и запрет ному, что толкает иногда на рискованные поступки. Сам я не могу удер жать себя от развлечений, удовольствий или пирушки в веселой ком пании. Бывало, когда немного выпью, становлюсь грубым, дерзким, отчаянным. Потом раскаиваюсь в своих поступках, ругаю себя, но, по думав, понимаю, что моя вина не очень-то велика, ведь другие спрово цировали на это. Хотел бы иметь верного друга, который бы защищал меня от бед. О своем будущем я думаю мало, особенно в те периоды, когда мне хорошо и весело.

8. По характеру я человек деятельный и целеустремленный. Всегда четко знаю, чего хочу и к чему следует стремиться. Если я ставлю пе ред собой какую-либо цель, то добиваюсь своего упорно, настойчиво,

методично. Я очень чувствителен к правде и несправедливости. Если замечаю где-либо недостатки и несправедливость, не могу оставаться равнодушным, использую все свои силы и различные способы для того, чтобы добиться справедливости: пишу в газеты и вышестоящие организации, хожу на приемы к руководству, выступаю на собраниях и т. п. Жизнь убеждает меня в том, что я всегда оказываюсь прав. Однако люди не всегда понимают цель моей борьбы с несправедливостью. У меня много завистников, мешающих мне осуществить свои идеи. Круг моих знакомых составляют люди, которые разделяют мои взгляды и убеждения. Я не прощаю людям ни равнодушия к себе, ни несогласия со мною. В общем-то, я доволен собой, чувствую себя хорошо, всегда бодр, активен и деятелен. Наблюдение за другими людьми не позволяет мне считать себя ниже их, наоборот, я вижу и чувствую, что выше многих.

9. По характеру я малообщительный человек. Знакомых мало. Танцы и пирушки не люблю. В обществе людей чувствую себя одиноким, в компании не могу найти себе место и правильно себя вести. Мне бывает трудно понять близких, их радости и огорчения, а им, в свою очередь, бывает трудно понять меня. Не раз приходилось слышать в свой адрес, что от меня «веет скукой и холодом», что со мной трудно. Я действительно часто бываю замкнут, но иногда неизвестно почему могу раскрыться перед случайным человеком, почему-то понравившимся мне. Но так бывает со мной редко. Подчас некоторые мои поступки кажутся окружающим странными, неожиданными, вызывают у них удивление. У меня на все есть свои взгляды, и то, что не соответствует им, я отбрасываю. Я человек принципов, люблю настоять на своем, не люблю чужих советов. Пусть мой внутренний мир, мои идеи непонятны для окружающих, за?о я всегда остаюсь самим собой, не поддаюсь внушению других. Поэтому я чаще всего оказываюсь в одиночестве, но это меня мало трогает, я не люблю подстраиваться под других.

Методика работы. Изготавливается 9 карточек (листов) с текстом описания вышеприведенных типов характера, которые предъявляются испытуемому, с тем чтобы он внимательно прочел их и определил, к какому типу характера он больше всего тяготеет, а какой тип ему совершенно не подходит. Этим выявляется биполярный континуум характерологических черт испытуемого. Затем дается вторая инструкция.

Инструкция. «Вы ознакомились с девятью типами характера личности. Просим вас оценить по 100-балльной системе степень сходства Каждого из 9 типов характера с вашим собственным. Одновременно

оценка может быть дана и товарищами в соответствии с прилагаемым списком членов вашей группы. Совершайте свои оценки на основе общего суммарного впечатления от типа характера, а не от каких-либо отдельных его черт».

Обработка и анализ данных. После оценивания типы характера ранжируются по величине итогового показателя по каждому испытуемому. Интерпретация особенностей личности испытуемого производится в соответствии с теми типами характера, которые заняли два первых места. Работа может выполняться как домашнее задание.

Итоговый протокол опыта

№ п/п	Тип характера	Самооценка	Оценки другим членам группы					
			А	Б	В	Г	...	Σ
1	Гипертимный							
2	Гипотимный							
3	Циклоидный							
4	Тревожно-мнительный							
5	Демонстратив-ный							
6	Возбудимый							
7	Неустойчивый							
8	Застревающий							
9	Замкнутый							

Завершение работы. Сопоставляются результаты собственной оценки с результатами оценки, данной другими испытуемыми.

Задание 2. Выявление характерологических акцентуаций личности

Вводные замечания. Психологов в основном интересуют акцентуации характера, ибо выявив их можно более обоснованно предсказывать поведение человека, судить о его способностях и возможностях в избранной деятельности. *Акцентуация характера* — это чрезмерное усиление отдельных его черт за счет ослабления других черт, что делает личность уязвимой по отношению к определенным видам внушающих, психогенных и психотравмирующих воздействий'. Знание акцентуаций характера спортсмена может помочь психологически грамотному тренеру выбрать адекватные методы и средства воспитательных воздействий и сделать психологическую подготовку данного спортсмена к соревнованиям более продуктивной.

Методика исследования. Для выявления акцентуаций обычно используют опросник К. Леонгарда[2], который предназначен для определения типа характера испытуемого. Опросник включает 88 вопросов, 10 шкал, соответствующих определенным акцентуациям характера. *Первая шкала* характеризует личность с высокой жизненной активностью. *Вторая шкала* показывает возбудимую акцентуацию. *Третья шкала* говорит о глубине эмоциональной жизни испытуемого. *Четвертая шкала* показывает склонность испытуемого к педантизму. *Пятая шкала* выявляет повышенную тревожность, *шестая* — склонность к перепадам настроения, *седьмая шкала* говорит о демонстративном поведении испытуемого, *восьмая* — о неуравновешенности, импульсивность поведения. *Девятая шкала* показывает степень утомляемости, *десятая* — силу и выраженность эмоционального реагирования. Перед проведением опроса дается инструкция. Время ответов не ограничивается.

Возможно применение опросника как индивидуально, так и в группе. Наиболее удачный вариант применения опросника в группе, но каждый испытуемый должен иметь перед собой текст опросника и лист для ответов. Опросник применяется как для психологической консультации, так и с целью профотбора и профориентации. В сфере спорта опросник помогает составить достаточно информативную характеристику психологического портрета личности не только спортсмена, но и его тренера. *Психологическая совместимость* спортсмена и его тренера в значительной мере обусловлена сходством и подобием черт их характера, что является залогом успешного их взаимопонимания в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. *Инструкция.* «Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак "+" ("да"), если не согласны — знак"-" ("нет"). Над ответами на вопросы долго не думайте, в этом тесте правильных и неправильных ответов нет».

Леонгард К. Акцентуированные личности. — Киев: Вища школа, 1981. 2
Подмазин С. И. Тесты для диагностики акцентуаций характера у подростков — Киев 1994. -С. 35-51.

Текст опросника Леонгарда

1. У вас чаще веселое и беззаботное настроение.
2. Вы чувствительны к оскорблениям.
3. Бывает ли так, что у вас на глаза навертываются слезы в кино, театре, в беседе и т. п.?
4. Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно.
5. В детстве вы были таким же смелым, как все ваши сверстники.
6. Часто ли у вас резко меняется настроение от состояния безгранич - ного ликования до отвращения к жизни, к себе?
7. Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе, компании?
8. Бывает ли так, что вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек.
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-нибудь?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Вы быстро забываете, если вас кто-либо обидит.
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в него?
15. Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (а может быть, такое чувство бывает и теперь, в зрелом возрасте)?
17. Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли у вас бывает чувство внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У вас часто несколько подавленное настроение.
22. Бывали ли у вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?

25. Можете ли вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли вас, если дома занавес или скатерть висят неровно, и вы сразу же стараетесь поправить их?
27. Вы в детстве боялись оставаться одни в доме?
28. Часто ли у вас бывают колебания настроения без причины?
29. Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?
30. Быстро ли вы начинаете сердиться или впадать в гнев?
31. Можете ли вы быть абсолютно беззаботно-веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?
33. Как вы думаете, получился бы из вас ведущий в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно.
35. Вам трудно переносить вид крови? Не вызывает ли это у вас неприятных ощущений?
36. Любите ли вы работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым несправедливо поступают?
38. В темный подвал вам трудно, страшно спускаться.
39. Предпочитаете ли вы работу такой, где действовать надо быстро, но требования к качеству выполнения невысоки?
40. Общительны ли вы?
41. В школе вы охотно декламировали стихи.
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Бывает ли так, что после конфликта, обиды вы были до того расстроены, что идти на работу казалось просто невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувство юмора?
46. Предприняли бы вы первые шаги к примирению, если вас кто-либо обидел?
47. Вы очень любите животных.
48. Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, чтобы там ничего не случилось?

49. Преследует ли вас иногда неясная мысль, что с вами и вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчиво?
51. Трудно ли вам докладывать (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
52. Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?
53. У вас очень велика потребность в общении с другими людьми.
54. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в глубокое отчаяние.
55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности.
56. Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступают слезы?
58. Часто ли бывает вам трудно уснуть из-за того, что проблемыгтфожитого дня или будущего все время крутятся в ваших мыслях?
59. В школе вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать.
60. Потребуется ли вам большое напряжение воли, чтобы пройти одному через кладбище?
61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была только на одном и том же месте?
62. Бывает ли так, что будучи перед сном в хорошем настроении, вы на следующий день встаете в подавленном, длящемся несколько часов?
63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?
64. Бывают ли у вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым даже с тем, кого вы явно не цените, не любите, не уважаете?
67. Вы подвижный человек?
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости?
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать ее другом.

70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?
71. Вы очень боязливы.
72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?
73. В вашей молодости вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности.
74. Вы расцениваете жизнь несколько пессимистически, без ожидания радости.
75. Часто ли вас тянет путешествовать?
76. Может ли ваше настроение измениться так резко, что ваше состояние радости вдруг сменяется угрюмым и подавленным?
77. Легко ли вам удается поднять настроение друзей в компании?
78. Долго ли вы переживаете обиду?
79. Переживаете ли вы долгое время горести других людей?
80. Часто ли, будучи школьником, вы переписывали страницу в вашей тетради, если случайно поставили в ней кляксу?
81. Относитесь ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда, или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь того, что можете внезапно выпрыгнуть из окна?
84. В веселой компании вы обычно веселы?
85. Способны ли вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?
86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя более свободно, приняв алкоголь.
87. В беседе вы скудны на слова.
88. Если вам необходимо было играть на сцене, вы смогли бы войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?

Обработка и анализ данных. При подсчете баллов на каждой шкале опросника Леонгарда для стандартизации результатов значение каждой шкалы умножается на определенное число. Это указано в «ключе» к методике. *Акцентуированные личности* не являются патологическими, это вариант нормы, характеризующийся выделением в структуре характера личности ее наиболее ярких и доминирующих черт.

Форма итогового протокола опыта

Тип шкалы (опросник Леонгарда)	Коэф-фициент	Испытуемые (итоговые баллы по шкалам)				
		1	2	3	4	...N
1. Социальная активность	3	1	2	3	4	
2. Возбудимость	2					
3. Эмоциональность	3					
4. Педантизм	2					
5. Тревожность	3					
6. Неустойчивость настроения	3					
7. Демонстративность	2					
8. Импульсивность	6					
9. Утомляемость	3					
10. Экзальтированность	6					

Ключ к опроснику Леонгарда

1. Г-1 Гипертимы х 3 (умножить значение шкалы на 3)
(+): 1,11,23,33,45,55,67,77

2. **Г-2 Возбудимые** х 2;
(+) : 2, 15, 24,34,37, 56, 68, 78, 81 (-):
12,46,59

3. **Г-3 Эмотивные** х 3
(+): 3,13,35,47,57,69,79 (-):25

4. **Г-4 Педантичные** х **2**
(+) : 4,14,17,26, 39,48, 58, 61, 70, 80, 83 (-
):36

5. Г-5 Тревожные х **3**
(+): 16, 27, 38,49, 60,71,82 (-
):5

6. Г-6 Циклотимные х 3
(+) : 6,18, 28, 40,50, 62, 72, 84

7. Г-7 Демонстративные х **2**
(+) : 7,19, 22, 29,41, 44,63, 66, 73, 85, 88 (-
):51

8. Г-8 Неуравновешенные х **3 (+):**
8, 20, 30, 42, 52, 64, 74,86

9. Г-9 Дистимные х 3
(+):9,21,43,75,87 (-) :
31, 53, 65

10. **Г-10 Экзальтированные** х **6**
(+) : 10, 32, 54, 76

Интерпретация данных опыта и описание типов характера по Леонгарду.

1. Демонстративный тип. Высокие оценки по этой шкале говорят о повышенной способности к вытеснению — демонстративный тип поведения.
2. *Педантичный тип.* Высокие оценки говорят о ригидности, инертности психических процессов, о долгом переживании травмирующих событий.
3. *Застревающий тип.* Основная черта этого типа — чрезмерная стойкость аффекта со склонностью к формированию сверхценных и навязчивых идей.
4. *Возбудимый тип.* Таким людям свойственна повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и побуждениями.
5. *Гипертимический тип.* Высокие оценки говорят о постоянном повышенном фоне настроения в сочетании с жаждой деятельности, высокой активностью, предприимчивостью.
6. *Дистимический тип.* Этот тип является противоположным предыдущему, характеризуется сниженным настроением, фиксацией на мрачных сторонах жизни, идеомоторной заторможенностью.
7. *Тревожно-боязливый тип.* Основная черта — склонность к страхам, повышенная робость и пугливость, высокий уровень тревожности.
8. *Циклотимический тип.* Людям с высокими оценками по этой шкале соответствует смена гипертимических и дистимических фаз.
9. *Аффективно-экзальтированный тип.* Лицам этого типа свойствен большой диапазон эмоциональных состояний, они легко приходят в восторг от радостных событий и в полное отчаяние от печальных.

10. *Эмотивный* ***тип.*** **Это чувствительные и впечатлительные люди, отличаются глубиной** переживаний **в области тонких эмоций в духовной жизни человека.**

Задание 3. Направленность личности в спорте

Вводные замечания. Цель и научно-практическое значение предлагаемого в данном задании экспериментального изучения *ценностных ориентации* спортсменов-студентов состоит в определении направленности личности спортсмена, проявляющейся в структуре их ценностных ориентации. Как известно, ценностные ориентации личности представляют собой социально-психологический базис, на котором формируется характер, сознание и самосознание спортсмена. Изучение ценностных ориентации спортсменов входит в задачу спортивной психологии.

Методика исследования. Наиболее распространенной в настоящее время для решения вышеуказанной задачи является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей. Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, т. е. определяет основу характера и мировоззрения личности, синтез в субъективной сфере личности которых порождает мотивацию жизненной активности, определяет жизненную *Я-концепцию* и **«философию жизни» человека как личности — члена и гражданина общества.**

В тесте М. Рокича различаются два класса ценностей:

- ***терминальные* — убеждения в том, что какая-то конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться;**
- ***инструментальные* — убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.**

Это деление соответствует традиционному делению на *ценности-цели* и *ценности-средства.*

Методика работы. Каждая «ценность» напечатана на отдельной карточке, всего 2 x **18, итого 36 карточек. Испытуемому предъявляется два списка ценностей (по 18 в каждом), на карточках, разложенных в алфавитном порядке. Находя нужную ему ценность, испытуемый присваивает каждой выбранной ценности ранговый номер, раскладывает карточки с ценностями по порядку значимости в один ряд.** Карточная форма подачи материала дает более надежные результаты, чем списочная. Вначале предъявляется набор терминальных, а затем предъявляется набор инструментальных ценностей.

Инструкция: «Сейчас вам будет предъявлен набор из 18 карточек с обозначением ценностей. Ваша задача — разложить их по *порядку* значимости для вас как принципов, которыми вы руководствуетесь в вашей жизни. Внимательно изучите карточки и, выбрав ту, которая для вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем проделайте тоже со всеми оставшимися карточками. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы, поменяв карточки местами. Конечный результат должен отражать вашу истинную позицию в отношении ранжирования представленных ценностей от первой (1) до последней (18)».

Стимульный материал

Список А (терминальные ценности).

- Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни).
- Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом).
- Здоровье (физическое и психическое).
- Интересная работа.
- Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе **и** в искусстве).
- Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком).
- Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений).
- Наличие хороших и верных друзей.
- Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе).
- Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие).
- Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей).

- Развитие себя (работа над собой, постоянное физические и духовное совершенствование).
- Развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей).
- Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках).
- Счастливая семейная жизнь.
- Счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом).
- Творчество (возможность творческой деятельности).
- Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности).

- Аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах.
- Воспитанность (хорошие манеры).
- Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания).
- Жизнерадостность (чувство юмора).
- Исполнительность (дисциплинированность).
- Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно).
- Непримиримость к недостаткам в себе и других.
- Образованность (широта знаний, высокая общая культура).
- Ответственность (чувство долга, умение держать слово).
- Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения).
- Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина).
- Смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов.
- Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями).
- Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения).
- Широта взглядов (умение понять чужую точку зрений, уважать иные вкусы, обычаи, привычки).

- Честность (правдивость, искренность).
- Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе).
- Чуткость (заботливость).

Обработка данных и методика их анализа. *Достоинством* данной методики является ее универсальность, удобство и экономичность в проведении обследования и в обработке результатов, а также ее гибкость — возможность варьировать как стимульный материал (списки ценностей), так и инструкции. Существенным же ее недостатком является влияние *социальной желательности,* влияние возможной неискренности испытуемых. Поэтому при использовании данной методики в изучении личности спортсменов и их тренеров особую роль в данном случае играет *мотивация участия испытуемых* в процедуре диагностики, ее добровольный характер, доброжелательная атмосфера тестирования и наличие доверительного контакта между психологом и испытуемым. Методику не рекомендуется объявлять и применять в целях спортивного или педагогического отбора или для экспертизы на профпригодность. Анализ результатов ранжирования ценностей по тесту Рокича является по преимуществу качественным. Однако в исследовательских целях можно внести итоговые показатели ранжирования ценностей в протокол для сравнительного анализа данных по группе спортсменов с сопоставлением выявленной иерархии ценностной (направленность личности) спортсмена с показателями его характера, интеллектуального потенциала, вида спорта и уровня спортивной квалификации.

Для преодоления указанных недостатков данной методики и более глубокого проникновения в систему ценностных ориентации испытуемых возможны изменения инструкции, которые дают дополнительную диагностическую информацию и позволяют сделать более обоснованные выводы по итогам сравнительного исследования. Так, после основной серии испытаний можно попросить испытуемого снова проранжировать карточки, приняв позицию при ответе на следующие вопросы:

- «В каком порядке и в какой степени (в процентах) реализованы данные ценности в Вашей жизни?»
- «Как бы Вы расположили бы эти ценности, если бы стали таким, каким мечтаете стать?»
- «Как, на Ваш взгляд, это сделал бы человек, совершенный, с вашей точки зрения, во всех отношениях?»
- «Как сделало бы это, по Вашему мнению, большинство людей?»

- «Как разложил бы эти карточки ваш тренер?»
- «Как это сделали бы Вы 5 или 10 лет назад? (или: 5 или 10 лет спустя?)»
- «Как ранжировали бы эти карточки очень близкие Вам люди?» и др.

Психологическая интерпретация данных. Анализируя иерархию ценностей испытуемого, следует также обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям. Так, например, в списке терминальных ценностей могут быть выделены «конкретные» и «абстрактные» ценности, ценности профессиональной самореализации и личной жизни и т. д. Инструментальные ценности могут группироваться в этические ценности, ценности общения, ценности дела, индивидуалистические и конформистские ценности, альтруистические ценности, ценности самоутверждения и ценности принятия других и т. д. Это далеко не все возможности субъективного структурирования системы ценностных ориентации испытуемых.

Наряду с вышеуказанным можно предложить экспериментатору (преподавателю) разработать свой список терминальных и инструментальных ценностей применительно к сфере физической культуры и спорта, затем предъявить его испытуемым в форме карточек, что расширит и сделает более творческой процедуру психодиагностики ценностных ориентации спортсменов. Психолог, проводящий тестирование, должен сам попытаться уловить *индивидуальную закономерность* в получаемых от испытуемых данных. Если психологу не удается выявить ни одной закономерности, можно предположить несформированность у респондента системы его ценностей или его неискренность (ролевую игру, психологическую закрытость) либо *профессиональную некомпетентность самого психолога.* В связи с вышесказанным обследование данным тестом лучше проводить индивидуально, но возможно и групповое тестирование.

Завершение работы. Полученные индивидуальные данные, как правило, не обсуждаются публично, поскольку представляют своего рода «тайну личности». Поэтому в условиях групповой процедуры тестирования экспериментатор должен ограничиться лишь общими выводами об итогах эксперимента и поблагодарить всех его участников за искренность в ответах. Полезно завершить данное задание обсуждением следующих вопросов: 1) Что такое ценностные ориентации личности спортсмена? 2) Каким образом можно классифицировать ценности как элементы мировоззренческой сферы личности? В чем выражается направленность личности спортсмена?

Задание 4. Изучение агрессивности личности в спорте

Вводные замечания. *Агрессивность'* — свойство личности спортсменов, которое проявляется в тактике их нападающих действий в соревнованиях. Это свойство личности проявляется у людей в склонности часто и интенсивно переживать чувство гнева, враждебности, в стремлении причинять какому-либо лицу (лицам) или предмету (предметам) физический или моральный ущерб. Агрессивность может являться чертой характера и симптомом различных психических дисгармоний **и** акцентуаций личности. Многие психологи, работающие в области спорта, утверждают, что для спортсменов высокого класса характерен повышенный уровень контролируемой сознанием и волей агрессивности, что ставит агрессивность в ранг спортивно-важных качеств, требующих изучения и соответствующих методов спортивного воспитания. У мужчин в целом агрессивность выше, чем у женщин. Каждый вид спорта и правила соревнований в нем строятся с учетом проявления и социального контроля различных проявлений агрессивности спортсменов. Бокс или фехтование требуют от спортсменов более активной и разнообразной по двигательным формам проявлений агрессивности в соревнованиях, чем волейбол или спортивное плавание и т. п. **Ниже** предлагаются две методики измерения склонности спортсменов к проявлениям различных видов и компонентов агрессивности как спортивно-важного качества.

Опросник А. Басса и А. Дарки[2]

Инструкция. Прочитав или прослушав зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте в протоколе опыта одним из четырех возможных ответов: «да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «нет».

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.

Сурков Е. Н. Агрессивность // Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. Словарь-справочник. — СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. — С. 9.

Тест адаптирован А. К. Осницким. См.: Практическая диагностика. Методики и тесты. - Самара, 1999. - С. 174-180.

5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.

34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся пбд руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорят правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.

63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Ключ к опроснику и обработка данных

При обработке данных в обычных условиях ответы «да» и «пожалуй, да» объединяются (суммируются как ответы «да»), так же как и ответы «нет» и «пожалуй, нет» (суммируются как ответы «нет»).

Ключ для обработки результатов испытания по опроснику

1. Физическая агрессивность (ФА): 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+. Коэффициент =11.
2. Вербальная агрессивность (ВА): 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-. Коэффициент = 8.
3. Косвенная агрессивность (КА): 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49,56+, 63+. Коэффициент = 13.
4. Негативизм (Н): 4+, 12+, 20+, 28+, 36-. Коэффициент = 20.
5. Раздражение (Р): 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+. Коэффициент - 9.
6. Подозрительность (П): 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-. Коэффициент =11.
7. Обида (О): 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+. Коэффициент=13.
8. Чувство вины (ЧВ): 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+. Коэффициент = 11.

Для получения итогового показателя по каждой шкале теста необходимо сумму баллов по шкале умножить на величину *коэффициента,* указанного в ключе для каждой шкалы теста в бланке листа ответов по вопросам теста.

Ключ к тесту с формой листа ответов

Шкалы теста	«1»	«3»	«5»	«4»	«7»	«6»	«2»	«8»
	1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+
	9–	10+	11–	12+	13+	14+	15+	16+
	17–	18+	19+	20+	21+	22+	23+	24+
	25+	26–	27+	28+	29+	30+	31+	32 +
	33+	34+	35–	36–	37+	38+	39–	40+
	41+	42+	43+		44+	45+	46+	47+
	48+	49–	50+		51+	52+	53+	54+
	55+	56 +	57+		58+	59+	60+	61+
	62+	63+	64 +			65–	66–	67+
	68+		69–			70–	71+	
			72+				73+	
							74–	
							75–	
Коэффициент	**11**	**13**	**9**	**20**	**13**	**11**	**8**	**11**

Индексы по итогам тестирования

Индекс агрессивности (ИА) = $(2_{ФА} + £_{ВА} + Z_{КА})/3$, где: $Е_{ФА}$ — итоговая сумма баллов по шкале «1»; $Е_{ВА}$ — итоговая сумма баллов по шкале «2»; $2_{КА}$ — итоговая сумма баллов по шкале «3».

Индекс враждебности (ИВ) = $(£_н + £_р + Е_п + Х_0)/4$, где: $Е_н$ — итоговая сумма баллов по шкале «4»; $S_р$ — итоговая сумма баллов по шкале «5»; $£_п$ — итоговая сумма баллов по шкале «6»; $Х_0$ — итоговая сумма баллов по шкале **«7».**

Интерпретация полученных данных

1. *Физическая агрессивность* — использование физической силы против другого лица.

2. *Вербальная агрессивность* — выражение негативных чувств как через форму словесного обращения (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятия, ругань и пр.).
3. *Косвенная агрессивность* — использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, молвы, слухов, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных, но адресно направленных на других лиц невербальных реакций — гримасы, сдавленные крики, топание ногами, сжимание челюстей и пр.
4. *Негативизм* — оппозиционная форма поведения как элемент скрытой враждебности, направленная обычно против какого-то авторитета, руководителя, организации, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов, инструкций, представителей власти и пр.
5. *Раздражительность* — склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости в общении.
6. *Подозрительность* — склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающие из убеждения, что окружающие намерены или потенциально могут причинить вред.
7. *Обидчивость* — проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, мести, недовольства кем-то или всем миром за действительные или мнимые страдания.
8. *Чувство вины* (аутоагрессия) — поступки и действия по отношению к себе и окружающим, проистекающие из возможного убеждения самого обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает нехорошо, во вред другим людям, испытывает нравственные страдания совести за совершенные грехи.

Завершение работы. Обсудить со студентами (испытуемыми) полученные данные. Обратить внимание на то, что опросник не свободен от мотивационных искажений (например, в связи с социальной желательностью), требует дополнительной проверки на надежность полученных результатов либо с помощью ретеста, либо с помощью других методик. Применение данного опросника в работе со спортсменами, учащимися школ (с шестого класса и выше), а также в работе тренеров и учителей (предметников и проходящих подготовку по специальности «практический психолог») было достаточно диагностичным и конструктивным для последующей психокоррекционной и воспитательной работы.

Тема3. Проявление свойств темперамента и психические состояния в спортивной деятельности

Пояснения к теме. Темпераментом называются прирожденные свойства человека, которыми определяются особенности динамики его психической деятельности. Автор двухфакторной модели личности английский психолог Ганс Айзенк в качестве основных показателей темперамента использовал двумерную модель из биполярных шкал: *экстраверсию—интроверсию* и эмоциональную *стабильность—нестабильность* (нейротизм).

Свойства темперамента, составляющие структуру личности по Айзенку, генетически детерминированы, тесно связаны в личности с ее психическими состояниями и с чертами характера, проявляющимися в деятельности, поведении и общении. Эмоциональная *нестабильность* (нейротизм) — понятие синонимичное *состоянию тревожности,* проявляется как эмоциональная неустойчивость личности, эмоциональная возбудимость и импульсивность, состояние психоэмоциональной напряженности, раздражительности, импульсивности в словесных реакциях, переживание тоски и депрессивности.

Свойства темперамента. К основным свойствам темперамента психологи относят сенситивность (чувствительность), реактивность, активность (энергичность), темп реакций, поведенческую адаптивность (пластичность—ригидность). Выраженность этих свойств связана со скоростью выработки условных рефлексов и их прочностью, с балансом процессов возбуждения—торможения в центральной нервной системе и уровнем активации коры головного мозга со стороны ретикулярной формации. Наиболее разработанным из названных свойств на психофизиологическом уровне в теории и практике спортивной психологии является учение Айзенка об экстраверсии—интроверсии и его методика выявления этих свойств.

Применение концепции Айзенка в спортивной психологии. *Спортсмен-экстраверт,* по сравнению со *спортсменом-интровертом,* труднее вырабатывает условные рефлексы, обладает большей терпимостью **к** боли, но меньшей терпимостью к сенсорной депривации, вследствие чего не переносит монотонности тренировки, чаще отвлекается во время объемной и однообразной работы на тренировках и др. Типичными поведенческими проявлениями экстраверта являются общительность,

импульсивность, недостаточный самоконтроль, хорошая приспособляемость к среде, открытость в чувствах. Он отзывчив, жизнерадостен, уверен в себе, стремится к лидерству, имеет много друзей, чаще всего весел и несдержан, стремится к развлечениям, любит рисковать, бывает остроумным, не всегда обязателен.

У *спортсмена-интроверта* преобладают следующие особенности поведения: он часто погружен в себя, испытывает трудности в установлении контактов с людьми и адаптации к быстро меняющимся условиям совместной деятельности. В большинстве случаев интроверт спокоен, уравновешен, миролюбив, его действия более продуманны и рациональны, чем у экстраверта. Круг друзей у него невелик. Интроверт высоко ценит этические нормы, любит планировать будущее, задумывается над тем, что и как будет делать, не поддается моментальным побуждениям, часто пессимистичен. Интроверт не любит волнений, придерживается заведенного жизненного порядка. Он обязателен, строго контролирует свои чувства и редко ведет себя внешне агрессивно, умеет скрывать свои чувства.

Другая шкала теста Айзенка измеряет важное свойство личности спортсменов — их *нейротизм— стабильность.*

На полюсе *нейротизма* (высокие оценки) находятся так называемые *нейротики,* которые отличаются эмоциональной нестабильностью и психической лабильностью, неуравновешенностью нервно-психических процессов, эмоциональной неустойчивостью, а также лабильностью вегетативной нервной системы. Поэтому они легковозбудимы, для них характерны изменчивость настроения, повышенная сенсорная чувствительность, а также тревожность, мнительность, медлительность, нерешительность. Другой полюс этой второй шкалы в тесте Айзенка (низкие оценки) — это *эмоционально-стабильные лица,* характеризующиеся преобладающим спокойствием, уравновешенностью, уверенностью, решительностью.

Показатели шкал *экстраверсии—интроверсии* и *эмоциональной стабильности—нестабильности* взаимонезависимы и биполярны. Каждая из них представляет собой континуум между двумя полюсами крайне выраженного личностного свойства. Сочетание показателей этих двух в разной степени выраженных шкал и создает неповторимое своеобразие личности, представленное в так называемом «круге Айзенка» (рис.11).

Конкретные тестовые показатели располагаются между полюсами, чаще где-то ближе к центру. Удаленность показателя от центра свидетельствует о степени отклонения от среднего с соответствующей выраженностью личностных свойств. В общем смысле экстраверсия — это направленность личности на внешний, окружающий мир людей и событий, а интроверсия — направленность личности на ее собственный внутренний мир.

Рис. 11. Круг Айзенка

Связь факторно-аналитического описания личности с четырьмя классическими типами темперамента — *холерическим, сангвиническим, флегматическим, меланхолическим* отражается в «круге Айзенка»: по горизонтали в направлении слева направо — увеличивается абсолютная величина показателя экстраверсии, а по вертикали снизу вверх — уменьшается выраженность показателя стабильности.

Задание 1. Измерение свойств темперамента спортсмена[1]

Вводные замечания. Опросник Г. Айзенка имеет две параллельные, эквивалентные формы — *АиВ,* которые могут применяться как одновременно — для большей достоверности результатов, так и раздельно, с интервалом во времени — для проверки надежности опросника или с целью получения результатов исследований в динамике.

[1] *Елисеев О. П.* Практикум по психологии личности. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2002. — С. 237-243.

Опросник формы *А* содержит 57 вопросов, из которых 24 связаны со шкалой экстраверсии—интроверсии, еще 24 — со шкалой нейротизма, а остальные 9 входят в контрольную Л-шкалу (шкалу *лжи),* предназначенную для оценки степени искренности испытуемого при ответах на вопросы.

Методика работы. Эксперимент проводится индивидуально или в группе. Экспериментатор сообщает испытуемым инструкцию: «Вам предлагается ответить на ряд вопросов. Отвечайте только "да" или "нет" знаком плюс в соответствующей графе долго не раздумывая».

Протокол опыта

№ п/п	Ответы		№ п/п	Ответы		№ п/п	Ответы	
	Да	Нет		Да	Нет		Да	Нет
1			20			39		
2			21			40		
3			22			41		
4			23			42		
5			24			43		
6			25			44		
7			26			45		
8			27			46		
9			28			47		
10			29			48		
11			30			49		
12			31			50		
13			32			51		
14			33			52		
15			34			53		
16			35			54		
17			36			55		
18			37			56		
19			38			57		
Сумма:		Э=		Н=		Л=		

Личностный опросник Айзенка (Форма А)

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли вы, что вам очень трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если вы обещаете что-то сделать, всегда ли вы сдерживаете свои обещания (независимо от того, удобно это вам или нет)?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы вы почти все что угодно на спор?
11. Возникают ли у вас чувство робости и ощущение стыда, когда вы хотите завести разговор с симпатичной(ным) незнакомкой(цем)?
12. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь ли?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас иногда мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?

26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочитаете прочитать об этом в книге, нежели спросить?
33. Бывают ли у вас сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?

51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы от бессонницы?

Ключ к шкалам опросника Айзенка

Экстраверсия — вопросы: 1, 3,8,10, 13,17, 22, 25, 27, 39,44, 46,49, 53, 56 — ответы «Да»; вопросы: 5,15, 20, 29,32,34, 37,41,51 — ответы **«Нет».**

Нейротизм — вопросы: 2,4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 43,45, 47, 50, 52, 55, 57 - ответы «Да».

Ложь — вопросы: 6,24,36 — ответы «Да»: вопросы: 12,18,30,42,48, 54 — ответы **«Нет».**

Обработка и интерпретация результатов. После заполнения испытуемыми ответных листов экспериментатор, используя ключ, подсчитывает баллы по показателям: Э — экстраверсия, Н — нейротизм, Л — ложь (каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается как один балл). Результаты записываются в протокол опыта.

С помощью «круга Айзенка» (рис. 11) на основе полученных показателей Э и Н определяется *тип темперамента* испытуемого.

Следующий этап обработки результатов может быть связан с расчетом среднегрупповых показателей Э, Н, Л и с дифференциацией испытуемых, к примеру по половому признаку, по видам спорта, уровню квалификации, показателям мотивации и др.

При анализе результатов эксперимента следует придерживаться следующих ориентиров.

Экстраверсия: 12 — среднее значение, >15 — экстраверт, >19 — яркий экстраверт; <9 — интроверт, <5 — глубокий интроверт.

Нейротизм: 9-13 — средние значения нейротизма; <7 — эмоционально стабильный, >15 — умеренный нейротик, >19 — выраженный нейротик (очень нестабильный).

Ложь: <4 — норма, >4 — неискренность в ответах, свидетельствует также о некоторой демонстративности поведения испытуемого в опыте и ориентированности его на социальное одобрение.

Завершение задания. На основании полученных данных по отдельным испытуемым и по группе в целом пишутся заключения о выявленных свойствах темперамента спортсменов. В индивидуальных заключениях оцениваются уровневые характеристики показателей каждого испытуемого, тип его темперамента, по возможности даются рекомендации, где, например, указываются пути самокоррекции тех свойств личности, показатели которых оказались либо чрезмерно высокими, либо, напротив, крайне низкими. Так, ярким экстравертам следует посоветовать сузить круг друзей, увеличив глубину общения и наблюдать, а со временем и тщательно контролировать свою излишнюю общительность и психологическую открытость влияниям со стороны. По итогам опыта полезно обсудить следующие вопросы: 1) Каково основное содержание экстраверсии и интроверсии? 2) Что понимается под нейротизмом? 3) На основе «круга Айзенка» опишите, чем отличается холерик-экстраверт от сангвиника-экстраверта? 4) Каковы особенности интровертов-флегматиков по сравнению с интровертами-меланхоликами?

Задание 2. Измерение ситуативной тревожности спортсмена[1]

Вводные замечания. Личностная тревожность спортсмена характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Выделяют два вида тревожности: 1) *реактивная тревожность* — характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации; 2) *личностная тревожность* как проявление нейротизма (см. выше). Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием у личности невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями. Для спортсменов тревожность не является изначально негативной чертой личности или фактором неудачи в соревнованиях. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность подготовки личности к какой-то ответственной деятельности — экзамену, соревнованию, принципиальному решению в жизни, рискованному поступку и пр.

Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера. - Л. ЛНИИТЕК, 1976. - С. 56-61.

Тревожность в той или иной мере свойственная всем людям, участвующим в спорте и ориентированным на успех или избегание неудачи в соперничестве в соревнованиях. При этом, как это ни странно, существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги» для каждого спортсмена, мобилизующий его на достижение наилучшего в данных условиях результата спортивной деятельности. Уровень переживаемого человеком состояния тревожности можно замерить *методом самооценки,* но при этом нужно иметь в виду, что у большинства людей имеется врожденный фоновый уровень тревожности — *личностная тревожность* (ЛТ), а у других людей, наряду с этим, может возникать особо острое состояние тревожности, обусловленное переживанием чувства ответственности как реакции сознания спортсменов на ожидаемые результаты их действий в конкретных условиях предстоящей соревновательной деятельности. Такую тревожность называют *реактивной* (РТ) или ситуативной, поскольку она исчезает вместе с соревновательной ситуацией, ее вызвавшей. Спортивные соревнования, как правило, возбуждают в спортсменах состояние реактивной тревожности (РТ), которая, однако, может наслаиваться на личностную тревожность (ЛТ), усугубляя тем самым предстартовое состояние спортсмена. Тренеру, как и самому спортсмену, полезно уметь разделить в своем сознании эти два вида тревожности с тем, чтобы легче справиться с ними и выступить в соревнованиях на уровне своих реальных возможностей.

Методика исследования. Шкала самооценки состоит из 2 частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Обработка и анализ данных.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где Е, — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3,4,6, 7,9,12,13,14,17,18; £$_2$ - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2,5, 8, 10, И, 15, 16,19, 20);

$$ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где 2, — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22,23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; E_2 - сумма остальных цифр по пунктам **21,**26, 27,30,33, 36, 39.

Интерпретация полученных данных. При интерпретации результат тестирования можно оценивать так: до 30 — *низкая* тревожность; 31-45 — *умеренная* тревожность; 46 баллов и более — *высокая* тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания тренера, спортивного врача и психолога, ибо высокая тревожность предполагает склонность спортсменов к появлению навязчивых мыслей о неудаче в предстоящих соревнованиях. Психологами отмечено, что высокое состояние тревоги у человека в ситуациях предстоящего экзамена вызывает у экзаменуемого мысли о его низкой компетентности и неготовности к экзамену. В этом случае тренеру в работе со спортсменом полезно *снизить субъективную* значимость соревновательной ситуации и задач предстоящей деятельности, т. е. перенести акцент на осмысление самого процесса его предстоящей соревновательной деятельности и формирование у спортсмена чувства уверенности и успеха на основе принятых вариантов тактических действий на соревнованиях даже в том случае, если соперники сумеют противопоставить спортсмену что-то другое. Это побудит спортсмена думать не о результате соревнованиях, а о своих действиях в соревновании, что оптимизирует уровень его реактивной тревожности (РТ).

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания, к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности спортсмена. Но иногда, что следует учитывать в работе со спортсменами, очень низкая тревожность в показателях данного теста является результатом активного сознательного вытеснения личностью испытуемого *высокой тревожности с* целью показать себя в «лучшем свете» в ситуации тестирования. Этот артефакт диагностической процедуры легко установить, задав испытуемому вопрос: «Если бы вы решали, хотели бы вы перенести данные соревнования на более поздний срок или нет?». В случае ответа: «Нет, не хотел бы!» можно с достаточной обоснованностью считать, что данные по тесту реактивной тревожности (РТ) вполне репрезентативны.

Представленную ниже шкалу тревожности можно успешно использовать в целях обучения спортсменов сознательной саморегуляции своих психофункциональных состояний, для тренеров — в целях руководства командой с учетом индивидуального подхода к спортсменам, для спортивных психологов и врачей — в целях психокоррекционной деятельности, а также в исследовательских целях для оценки *динамики состояния тревожности* спортсменов (например, до занятий аутотренингом и после курса аутотренинга). В последнем случае можно использовать первую половину шкалы (высказывания 1-20) и *укороченный вариант шкалы,* на заполнение которого уходит всего 10-15 с.

Бланк для ответов

ШКАЛА САМООЦЕНКИ (Ч. Д. СПИЛБЕРГЕР, Ю. Л. ХАНИН)

Фамилия _____ Дата _____

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ в ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

	Нет, это не так	Пожалуй, да	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен				
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Лицевая сторона бланка

Бланк для ответов

ШКАЛА САМООЦЕНКИ

Фамилия_____Дата_____

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

	Почти никогда	Пожалуй, так	Часто	Почти всегда
21. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22. Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26. Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30. Я вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33. Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4

	Почти никогда	Пожалуй, так	Часто	Почти всегда
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Оборотная сторона бланка

Бланк для ответов (укороченный вариант)

ШКАЛА САМООЦЕНКИ

Фамилия_____Дата_____

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

	Нет, это не так	Пожалуй, да	Верно	Совершенно верно
1. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
2. Я нервничаю	1	2	3	4
3. Я не чувствую скованности	1	2	3	4
4. Я доволен	1	2	3	4
5. Я озабочен	1	2	3	4

Показатель РТ высчитывается по формуле

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 15,$$

где Σ_1 — сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2, 5; Σ_2 — сумма по пунктам 1, 3, 4. Величина показателя меняется от 5 до 20.

Завершение задания. Основной прикладной смысл изучения тревожности у спортсменов состоит в побуждении их к овладению более эффективными методами саморегуляции своих предстартовых состояний. В связи с этим в завершение данного задания полезно выяснить отношение испытуемых к показателям их тревожности и влияние этих показателей на их состояния в соревнованиях.

Задание 3. Измерение предсоревновательного состояния спортсменов

Вводные замечания. Цель работы — охарактеризовать на основе самооценки предсоревновательное состояние спортсмена. Только сам спортсмен знает о своем состоянии. Именно это субъективное состояние спортсмена на основе его оценки своих ощущений, чувств и мыслей и нужно знать не только самому спортсмену, но его тренеру и спортивному психологу для того, чтобы в случае необходимости помочь спортсмену, ободрить его, сказать нужные слова напутствия перед ответственным днем. Опросник для изучения предсоревновательного состояния спортсмена разработан на основе принятой в общей и спортивной психологии трехкомпонентной структуры психического состояния: *F* — физический (телесно-поведенческий) компонент состояния; *E* — эмоциональный (энергетический) компонент состояния; *K* — когнитивный (мыслительный) компонент состояния[1].

Инструкция: Прочтите каждое суждение и отметьте тот вариант ответа (А, Б или В), который наиболее соответствует вашему состоянию в данный момент.

Тест-опросник предсоревновательного состояния спортсмена

1. Насколько легко и свободно вы двигаетесь?
   А. Больше, чем обычно
   Б. Как обычно
   В. Меньше, чем обычно

[1] *Алексеев В. А.* Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1982. – С. 6–28.

2. Как вы оцениваете свое настроение?
   А. Лучше, чем обычно
   Б. Как обычно
   В. Хуже, чем обычно
3. Как вы представляете план своих тактических действий на предстоящих соревнованиях?
   А. Лучше, чем обычно
   Б. Как обычно
   В. Хуже, чем обычно
4. Насколько легко и свободно вы дышите?
   А. Лучше, чем обычно
   Б. Как обычно
   В. Хуже, чем обычно
5. Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние?
   А. Лучше, чем обычно
   Б. Как обычно
   В. Хуже, чем обычно
6. Насколько вас занимает мысль о том, каков будет ваш итог соревнований?
   А. Больше, чем обычно
   Б. Как обычно
   В. Меньше, чем обычно
7. Как вы оцениваете стабильность своей спортивной техники?
   А. Выше, чем обычно
   Б. Как обычно
   В. Ниже, чем обычно
8. Насколько вы желаете участвовать в предстоящих соревнованиях?
   А. Больше, чем обычно
   Б. Как обычно
   В. Меньше, чем обычно
9. Беспокоят ли вас мысли о вашем выступлении в соревнованиях?
   А. Больше, чем обычно
   Б. Как обычно
   В. Меньше, чем обычно

10. Как вы оцениваете чувство равновесия в своих движениях?
    А. Лучше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Хуже, чем обычно
11. Вы довольны взаимоотношениями со своим тренером?
    А. Больше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Меньше, чем обычно
12. Как вы оцениваете свои шансы на успех в предстоящих соревнова ниях?
    А. Выше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Ниже, чем обычно
13. Как вы ощущаете работу своего сердца?
    А. Меньше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Больше, чем обычно
14. Удовлетворены ли вы взаимоотношениями с самыми близкими для вас людьми?
    А. Больше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Меньше, чем обычно
15. Насколько вы способны подавить мысль о возможной неудаче на соревнованиях?
    А. Больше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Меньше, чем обычно
16. Как вы ощущаете свой желудок и кишечник?
    А. Больше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Меньше, чем обычно
17. Действуют ли окружающие вам на нервы?
    А. Больше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Меньше, чем обычно

18. Много ли вы размышляете о предстоящих соревнованиях?
    А. Больше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Меньше, чем обычно
19. Оцените чувство координации своих движений.
    А. Лучше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Хуже, чем обычно
20. Вы уверены в себе?
    А. Больше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Меньше, чем обычно
21. Думаете ли вы о своих соперниках?
    А. Больше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Меньше, чем обычно
22. Насколько вы чувствуете себя в «спортивной форме»?
    А. Лучше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Хуже, чем обычно
23. Насколько вам хочется соревноваться?
    А. Больше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Меньше, чем обычно
24. Насколько вы внимательны?
    А. Больше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Меньше, чем обычно
25. Как вы воспринимаете свое «спортивное чувство» (воды, оружия, мяча, трассы, дистанции, шеста, снаряда и др.)?
    А. Лучше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Хуже, чем обычно
26. Насколько вы спокойны?
    А. Больше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Меньше, чем обычно

27. Много ли вы думаете о том, что ожидают от вас другие люди в пред стоящих соревнованиях?
    А. Больше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Меньше, чем обычно
28. Какой у вас сегодня был аппетит?
    А. Лучше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Хуже, чем обычно
29. Насколько вы тревожитесь из-за предстоящих соревнований?
    А. Больше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Меньше, чем обычно
30. Насколько вы считаете предстоящие соревнования важными для себя?
    А. Больше, чем обычно
    Б. Как обычно
    В. Меньше, чем обычно

Протокол опыта

F				E				K			
№	А	Б	В	№	А	Б	В	№	А	Б	В
1				2				3			
4				5				6			
7				8				9			
10				11				12			
13				14				15			
16				17				18			
19				20				21			
22				23				24			
25				26				27			
28				29				30			
Σ											

F — физический (телесный) компонент состояния; *E* — эмоциональный (энергетический) компонент состояния; *K* — когнитивный (мыслительный) компонент состояния.

Анализ и интерпретация данных тестирования. Суммарный показатель по шкалам *(F,EнK)* показывает степень выраженности того или иного компонента в целостной структуре психического состояния спортсмена и тем самым дает возможность тренеру (психологу, спортивному врачу) и самому спортсмену выбора адекватного психологического приема или мысленного настроя для психокоррекции, саморегуляции или оптимизации своего состояния.

Завершение задания. Если данный опросник используется для действующих спортсменов накануне соревнования, то психолог (тренер, спортивный врач) обязан после обработки данных побеседовать со спортсменом и применить соответствующие профессиональные приемы (внушения, убеждения) для оптимизации состояния спортсмена. Если данный опросник используется в учебном варианте для студентов, то преподавателю целесообразно обсудить со студентами следующие вопросы: 1) Что такое предсоревновательный стресс? 2) Почему у спортсменов перед соревнованием часто бывает бессонница? 3) Какие рекомендации может дать тренер, спортивный психолог (врач) спортсмену, чтобы он хорошо выспался перед ответственными стартами в соревнованиях?

Задание 4. Измерение личностной тревоги[1]

Вводные замечания. Опросник Дж. Тейлора является одной из шкал Миннесотского многофакторного опросника *(MMPI)* и предназначен для измерения уровня личностной тревожности, адаптирован проф. Т. А. Немчиным (1966 г.). Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке.

Инструкция. «Разложите карточки вправо и влево в зависимости от того, согласны ли вы или нет с содержащимися в них утверждениями». Тестирование продолжается 15-30 мин.

Опросник Тейлора

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.

[1] См.: Лучшие психологические тесты. — Петрозаводск: Петроком, 1992. — С. 45-49.

5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности. *
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.

33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я — человек легковозбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
49. Ожидание всегда нервирует меня.

Ключ к тесту и анализ данных.

Каждый ответ «да» на высказывания 14,15,16,17,18,19,20,21,22, 23, 24,25, 26, 27, 28, 29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43, 44,45,46,47,48,49,50 и ответ «нет» на высказывания 1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10,11,12, 13 оценивается в 1 балл.

Оценка результатов исследования по опроснику Тейлора производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о симптомах личностной тревоги.

Суммарная оценка: 40-50 баллов рассматривается как показатель *очень высокого* уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о *высоком* уровне тревоги; 15-25 баллов — о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5-15 баллов — о *среднем* (с тенденцией к низкому) уровне и 0-5 баллов — о *низком* уровне тревоги.

Второй вариант опросника. В 1975 г. психолог В. Г. Норакидзе дополнил опросник Дж. Тейлора шкалой *лжи,* которая позволяет судить о

демонстративности, неискренности в ответах испытуемых. Вариант этого усовершенствованного опросника приведен ниже.

Шкала личностной тревоги (Дж. Тейлор, В. Г. Норакидзе)

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен, и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен принимать все слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.

30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я — человек нервный и легковозбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.'
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.

55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Ключ и анализ данных тестирования

В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям 6, 7,9,11, 12, 13, 15,18,21,23,24, 25,26, 28,30,31,32,33,34, 35,36,37,38,40,42,44, 45,46,47,48,49,50,53,54,56,60 и ответы «нет» к высказываниям 1,3, 4, 5,8,14,17,19,22,39,43,52,57,58. Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29,41,51,59.

Завершение задания. Можно проверить устойчивость полученных данных в первом и втором вариантах тестирования. Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов в целях психодиагностики в спорте.

Тема 4. Психология тренерской деятельности и личности тренера

Пояснения к теме. По своему содержанию и целям тренерская деятельность является педагогическим трудом. Однако по своей структуре и компонентному составу тренерская деятельность несет в себе многие характеристики организаторской деятельности, воспитательный эффект которой трудно переоценить, ибо тренер воздействует на спортсмена не только методами обучения и спортивной тренировки, которые применяет, сколько всей своей личностью во всем многообразии ее свойств и способностей к социально-психологическому влиянию. В связи с этим важнейшими основами психологии тренерской деятельности являются самооценка тренером своих педагогических возможностей, стиль руководства тренера спортивной командой, индивидуальный стиль его воспитательного воздействия на спортсменов и др. Ниже представлены задания для овладения методиками изучения психологических особенностей тренерской деятельности.

Задание 1. Оценочные стереотипы восприятия и понимания тренером себя и других[1]

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 ка-кчества в столбце П протокола опыта;

[1] Практические занятия по психологии: Учеб. пос. — М.: ФиС, 1989. — С. 49-52.

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 биполяризации:* АСО^ (общее); $АСО_л$ (личностное), $АСО_д$ (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 биполяризации выводится как разность между суммами оценок по столбцам П и Н, т. е. разность между суммами оценок предпочитаемого и непредпочитаемого сотрудников.

Рассчитываются три индекса оценочной биполяризации:

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

$$АСО_л = (УП_л - УН_л);$$

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

$$АСО_{общ} = (АСО_л + АСО_п);$$

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 биполяризации, 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 биполяризации (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 АСО,^. Различия в величине $АСО_д$ и $АСО_д$ могут свидетельствовать о предпочтительности для испытуемого деловой или межличностной ситуации общения. Так, если у испытуемого $АСО_д$ равен 6 баллам, а $АСО_л$ 24 баллам, то это означает, что в ситуации совместной работы или общего дела данный испытуемый в 3-4 раза сильней 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 выше его вели-

чина 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 самооценке. Следовательно, образы предпочитаемого и непредпочитаемого 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.

Завершение работы. Преподаватель организует групповое обсуждение полученных результатов исследования, предлагая студентам провести аналогичный эксперимент с другими людьми во внеурочное время, проанализировать и представить его результаты в групповой дискуссии на следующем занятии по методикам исследования в спортивной психологии.

Задание 2. Экспертная оценка успешности спортивного менеджера (руководителя, чиновника)[1]

Вводные замечания. Цель задания — выявление личностных ограничений в проявлении и совершенствовании психолого-педагогической компетентности менеджера-руководителя спортивной команды (организации, клуба, группы и пр.).

Методика исследования. Опросник со списком из ПО утверждений для *экспертной оценки* качеств и стиля руководства тренера-менеджера заполняется группой экспертов из числа лиц, знающих испытуемого и способных дать оценку его качества и стиля руководства. Методика пригодна для профотбора спортивных специалистов в кадровый резерв на менеджерские должности. Экспериментатор подбирает группу экспертов (не менее 4-5 чел.) для оценки изучаемого менеджера. Опрос каждого эксперта проводится индивидуально и анонимно. Результаты опыта суммируются в итоговом протоколе опыта. Список экспертов может также составляться руководителем вышестоящей организации либо специальной комиссией по работе со спортивными кадрами.

[1] *Вудкок М., Френсис Д.* Раскрепощенный менеджер. Для руководителя-практика. — М.: Дело, 1991. - С. 294-305.

Инструкция, папишите в протоколе ответов имя человека, которого вы оцениваете. Прочитайте каждое утверждение и решите, подходит ли оно для описания и характеристики этого человека как менеджера спортивной организации или команды, которой он руководит. Если вам представляется, что «да, подходит!», то отметьте номер этого суждения знаком «+» в соответствующей клеточке протокола ответов. Если же вы считаете, что «нет, не подходит», либо у вас нет определенной точки зрения, то оставьте клеточку в протоколе ответов чистой. Опрос анонимный, протокол ответов вами не подписывается. Отвечайте на все вопросы максимально правдиво. Ваше мнение принесет наибольшую пользу нашей спортивной организации и оцениваемому лицу, если вы выскажете его абсолютно честно. Заполненный протокол ответов сдайте экспериментатору.

Список утверждений

Мне представляется, что он (она)...

1) ...слишком перенапрягается, чтобы соответствовать своей должности.
2) ...не имеет четкой пезиции по принципиальным вопросам.
3) ...не проявляет достаточной решительности, когда требуются важные личные самостоятельные решения.
4) ...не прилагает особых усилий к самосовершенствованию.
5) ...часто не в состоянии эффективно решать проблемы.
6) ...склонен к бюрократизму, не любит экспериментировать или пробовать новые идеи.
7) ...придерживается взглядов, которые коллеги обычно не принимают во внимание.
8) ...по-видимому, недостаточно разбирается в основах и методах управления.

9) ...с трудом налаживает эффективную работу подчиненных.
10) ...действует так, будто за обучение подчиненных отвечает кто-то другой.
11) ...считает, что вести собрания и заседания — трудное и неблагодарное дело.
12) ...похоже, в сохранении своего здоровья зависим от вредных привычек.
13) ...редко просит других людей высказаться по поводу его подхода к жизни и работе.
14) ...с трудом мог бы ответить на вопрос, чего сам хочет добиться в жизни.
15) ...судя по всему, не обладает большим потенциалом для дальнейшего обучения и профессионального совершенствования в работе.
16) ...системно подходит к решению проблем.
17) ...к нему подходит выражение «человек, который не любит перемен».
18) ...зачастую ему бывает трудно успешно влиять на других людей.
19) ...вероятно, часто не задумывается о последствиях своего стиля руководства.
20) ...по-видимому, не пользуется полной поддержкой подчиненных и коллег по работе.
21) ...прилагает мало усилий к обучению и развитию подчиненных.
22) ...ему не хватает умения создавать эффективный психологический климат в коллективе.
23) ...ему очень не нравится, что он непопулярен.
24) ...часто под давление «сверху» идет по линии наименьшего сопротивления вместо того, чтобы делать то, что нужно для успеха дела.
25) ...часто вынужден менять цели жизни или работы, потому что дела идут неудовлетворительно.
26) ...не стремится найти вдохновение в своей трудовой жизни.
27) ...редко анализирует цели работы.
28) ...обладает меньшими творческими способностями, чем другие менеджеры.
29) ...не производит благоприятного первого впечатления.
30) ...редко обсуждает и не стремится узнать чужое мнение о своих слабых и сильных сторонах.
31) ...ему с трудом удается построить позитивные взаимоотношения с подчиненными.

2) ...редко выделяет время на оценку потребностей своих подчиненных в личном развитии.
33) ...не обладает реальным опытом формирования коллектива.
34) ...не умеет эффективно руководить коллективом.
; 35) ...редко занимает твердую позицию в принципиальных вопросах.
36) ...по-видимому, необъективно оценивает результаты работы.
37) ...редко стремится приобрести новый опыт в управлении людьми.
38) ...не справляется с потоком информации для успешной работы.
39) ...часто акцентирует внимание на установленных правилах в ущерб экспериментированию.
40) ...часто не проявляет должной настойчивости в вопросах руководства коллективом. /
41) ...исходит из предположения, что невозможно изменить отношение людей к работе.
42) ...некоторым из его подчиненных кажется, что он не вносит достаточного вклада в работу организации.
43) ...мало доверяет системам оценки.
44) ...не создает атмосферы открытости и доверия.
45) ...позволяет работе наносить серьезный ущерб своей личной (семейной) жизни.
46) ...иногда ведет себя вразрез с декларируемыми убеждениями.
47) ...допускает, чтобы работа слишком глубоко вторгалась в его личное время.
48) ...редко стремится услышать мнение окружающих о его поведении или способностях.
49) ...плохо умеет планировать работу коллектива.
50) ...обычно слишком эмоционально «выходит из себя», если необходимые решения не лежат на поверхности.
51) ...с трудом налаживает взаимопонимание с окружающими.
52) ...не совсем понимает то, что заставляет людей трудиться лучше.
53) ...не умеет эффективно делегировать полномочия своим подчиненным.
54) ...обычно избегает высказывать окружающим свое мнение о них.
55) ...ему следует улучшить отношения между коллективом, которым он руководит, и другими подразделениями организации.
56) ...часто выглядит на работе усталым.

57) ...недостаточно подвергает сомнению свои убеждения и ценности.
58) ...похоже, работа не приносит ему особого удовлетворения.
59) ...похоже, он (она) не получает удовольствия от преодоления трудностей.
60) ...не проводит трезвого анализа своих достижений и показателей.
61) ...часто бывает слишком самоуверен.
62) ...с трудом может добиться, чтобы другие сотрудники действовали как надо.
63) ...придерживается устаревших взглядов на руководство другими.
64) ...недостаточно поощряет эффективную работу подчиненных.
65) ...редко консультирует подчиненных.
66) ...придерживается точки зрения, что руководитель должен быть лидером для подчиненных во всех случаях жизни.
67) ...имеет склонность слишком много есть (или пить).
68) ...часто бывает непоследовательным в своих решениях.
69) ...ему не хватает доброго взаимопонимания с коллегами по работе.
70) ...редко задумывается над тем, что мешает совершенствованию его деловых качеств.
71) ...не прибегает к помощи других людей при решении проблем.
72) ...часто сталкивается с трудностями в управлении высоко творческими людьми.
73) ...не умеет публично выступать на заседаниях и собраниях.
74) ...управляет всеми сотрудниками в одинаковом ключе.
75) ...иногда сталкивается с большими трудностями в своем общении с подчиненными.
76) ...упускает возможности для обучения и развития подчиненных.
77) ...не очень старается разъяснить подчиненным, что же от них требуется.
78) ...не выглядит энергичным и жизнерадостным.
79) ...похоже, не знает о том, как воспитание повлияло на его взгляды.
80) ...не имеет определенного плана своей профессиональной карьеры.
81) ...готов быстро сдаться, когда дело принимает «крутой оборот».
82) ...неуверенно ведет групповые собрания и заседания по решению проблем.
83) ...выработка идей часто дается ему (ей) с трудом.
84) ...слово часто расходится с делом.

85) ...не любит, когда люди ставят под сомнение его решения.
86) ...не прилагает усилий к определению функций и задач каждому из подчиненных.
87) ...мало способствует профессиональному росту подчиненных, хотя они в этом нуждаются.
88) ...не обладает достаточным умением, чтобы организовать дружную работу трудового коллектива.
89) ...люди видели, как он небрежно относился к себе.
90) ...часто колеблется в принятии ответственного решения.
91) ...вряд ли когда-либо обсуждает с другими свои долгосрочные цели.
92) ...вряд ли его можно назвать «открытым и гибким».
93) ...обычно не придерживается методического подхода к решению проблем.
94) ...сделав ошибку, становится явно раздраженным или огорченным.
95) ...не умеет слушать других.
96) ...не умеет эффективно делегировать другим свои полномочия.
97) ...если бы возникли трудности, то он, вероятно, не получил бы полной поддержки со стороны подчиненных.
98) ...исходит из предположения, что консультирование других приносит мало пользы. 99) ...не помогает подчиненным повысить отдачу от их труда сверх того, что они уже делают в настоящее время.
100) ...иногда ему трудно справиться со своими собственными эмоциональными трудностями.
101) ...его ценности не совпадают с теми, которыми руководствуется организация.
102) ...на работе ему неудается осуществить свои личные амбиции.
103) ...редко напрягает все свои силы в трудный момент.
104) ...похоже, сегодня ему труднее, чем год назад.
105) ...не владеет юмором в деловых взаимоотношениях, не любит шуток коллег и подчиненных в свой адрес.
106) ...в неофициальной обстановке часто его не принимают всерьез.
107) ...руководит методами, в которые сам не очень верит.
108) ...подчиненные низкого мнения о его способности быть успешным руководителем.
109) ...не готовит себе преемника.
110) ...не умеет играть в одной «управленческой команде».

Протокол ответов

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99
100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
Итого:										

Ключ теста и итоговый протокол опыта

Шкала	Ограничение, требующее самопсихокоррекции	Оценки экспертов 1 2 3 4 ...	Сумма
A	Неумение управлять собой		
B	Размытые личные ценности		
C	Отсутствие личной перспективы профессионального роста		
D	Остановившееся саморазвитие		
E	Нет навыков решения проблем		
F	Недостаток творческого мышления		
G	Неумение влиять на людей		
H	Недостаточное понимание психологии управленческого труда		
I	Слабые навыки руководства		
J	Неумение обучать подчиненных		
K	Неумение сплачивать коллектив		

Использование данной методики в тренинговых целях. Данная методика с успехом может применяться в процессе социально-психологического тренинга (СПТ) руководителей спортивных коллективов и организаций.

Инструкция для участников СПТ: «Вам предлагается упражнение по оценке и выявлению личностных ограничений руководителя в целях разработки рекомендаций по психокоррекции и преодолению выявленных ограничений. Выберите кого-либо из членов вашей тренинговой группы в качестве модели руководителя и оцените его по предложенному набору утверждений. Опрос анонимный». После проведения опроса результаты его обсуждаются в тренинговой группе.

Завершение работы. Результаты экспертной оценки в общей форме доводятся до сведения испытуемого в стиле рекомендаций по повышению его профессиональной квалификации с указанием на наиболее уязвимые в его личности качества, которые требуют коррекции, исправления или усиления в позитивном плане.

Задание 3. Диагностика направленности личности тренера

Вводные замечания. Цель задания — выявить доминирующую социальную направленность тренера как специалиста. Для этой цели применяют так называемую ориентационную анкету Б. Басса, которая состоит из 27 пунктов-суждений, по каждому из которых возможны три варианта ответов, соответствующие трем видам направленности личности.

1. *Направленность на себя {Я)* — ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертированность.

2. *Направленность на общение* (О) — стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми,

3. *Направленность на дело* (Д) — заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели. Опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны

три варианта ответов: А, Б, В. Испытуемый должен выбрать один из трех вариантов ответов.

Инструкция. Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то из вариантов ответов покажутся вам равноценными. Тем не менее мы просим вас отобрать из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени отвечает вашему мнению, более всего ценен для вас.

1. Букву, которой обозначен ответ (А, Б, В), напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта (1-27) под рубрикой «БОЛЬШЕ ВСЕГО».
2. Затем из двух оставшихся ответов на каждый из вопросов анкеты выберите тот, который дальше всего отстоит от вашей точки зрения, т. е. наименее для вас ценен. Букву, которой обозначен данный ответ, вновь напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой «МЕНЬШЕ ВСЕГО».
3. Таким образом, для ответа на каждый из вопросов вы используете две буквы, которые и запишите в соответствующие столбцьГ Постарайтесь быть искренним. Среди вариантов ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать «правильный» или «лучший» ответ, выбирайте, что *больше всего* или *меньше всего* нравится.
4. Время от времени контролируйте себя, правильно ли вы записываете ответы. Если вы обнаружите ошибку, исправьте ее, но так, чтобы исправление было четко видно в протоколе опыта.

Протокол опыта (лист ответов)

Вариант ответа (№)	1	2	3	4	5	6	7
Больше всего							
Меньше всего							
Вариант ответа (№)	8	9	10	11	12	13	14
Больше всего							
Меньше всего							
Вариант ответа (№)	15	16	17	18	19	20	21
Больше всего							
Меньше всего							

Вариант ответа (№)	22	23	24	25	26	27	
Больше всего							
Меньше всего							

Опросник Б. Басса

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:
   а) одобрения моей работы;
   б) сознания того, что работа сделана хорошо;
   в) сознания того, что меня окружают друзья.
2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:
   а) тренером, который разрабатывает тактику игры;
   б) известным игроком;
   в) выбранным капитаном команды.
3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:
   а) проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивиду альный подход;
   б) вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольст вием углубляют свои знания в этом предмете;
   в) создает в учебном коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.
4. Мне нравится, когда люди:
   а) радуются выполненной работе;
   б) с удовольствием работают в коллективе;
   в) стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
   а) были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представ ляются возможности;
   б) были верными преданны мне;
   в) были умными и интересными людьми.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
   а) с кем складываются хорошие взаимоотношения;
   б) на кого всегда можно положиться;
   в) кто может многого достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю:
   а) когда у меня что-то не получается;
   б) когда портятся отношения с товарищами;
   в) когда меня критикуют.

три варианта ответов: А, Б, В. Испытуемый должен выбрать один из трех вариантов ответов.

Инструкция. Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то из вариантов ответов покажутся вам равноценными. Тем не менее мы просим вас отобрать из них только один, а именно тот, который в наибольшей степени отвечает вашему мнению, более всего ценен для вас.

1. Букву, которой обозначен ответ (А, Б, В), напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта (1-27) под рубрикой «БОЛЬШЕ ВСЕГО».
2. Затем из двух оставшихся ответов на каждый из вопросов анкеты выберите тот, который дальше всего отстоит от вашей точки зрения, т. е. наименее для вас ценен. Букву, которой обозначен данный ответ, вновь напишите на листе для записи ответов рядом с номером соответствующего пункта, в столбце под рубрикой «МЕНЬШЕ ВСЕГО».
3. Таким образом, для ответа на каждый из вопросов вы используете две буквы, которые и запишите в соответствующие столбцы. Постарайтесь быть искренним. Среди вариантов ответов нет «хороших» или «плохих», поэтому не старайтесь угадать «правильный» или «лучший» ответ, выбирайте, что *больше всего* или *меньше всего* нравится.
4. Время от времени контролируйте себя, правильно ли вы записываете ответы. Если вы обнаружите ошибку, исправьте ее, но так, чтобы исправление было четко видно в протоколе опыта.

Протокол опыта (лист ответов)

Вариант ответа (№)	1	2	3	4	5	6	7
Больше всего							
Меньше всего							
Вариант ответа (№)	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
Больше всего							
Меньше всего							
Вариант ответа (№)	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
Больше всего							
Меньше всего							

Вариант ответа (№)	22	23	24	25	26	27	
Больше всего							
Меньше всего							

Опросник Б. Басса

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:
   а) одобрения моей работы;
   б) сознания того, что работа сделана хорошо;
   в) сознания того, что меня окружают друзья.
2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:
   а) тренером, который разрабатывает тактику игры;
   б) известным игроком;
   в) выбранным капитаном команды.
3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:
   а) проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
   б) вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;
   в) создает в учебном коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.
4. Мне нравится, когда люди:
   а) радуются выполненной работе;
   б) с удовольствием работают в коллективе;
   в) стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
   а) были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;
   б) были верны и преданны мне;
   в) были умными и интересными людьми.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
   а) с кем складываются хорошие взаимоотношения;
   б) на кого всегда можно положиться;
   в) кто может многого достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю:
   а) когда у меня что-то не получается;
   б) когда портятся отношения с товарищами;
   в) когда меня критикуют.

8. По-моему, хуже всего, когда педагог:
   а) не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, на смехается и подшучивает над ними;
   б) вызывает дух соперничества в коллективе;
   в) недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.
9. В детстве мне больше всего нравилось:
   а) проводить время с друзьями;
   б) ощущение выполненных дел;
   в) когда меня за что-нибудь хвалили.
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:
   а) добился успеха в жизни;
   б) по-настоящему увлечен своим"делом;
   в) отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь школа должна:
   а) научить решать задачи, которые ставит жизнь;
   б) развивать прежде всего индивидуальные способност» уче ника;
   в) воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.
12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:
   а) для общения с друзьями;
   б) для отдыха и развлечений;
   в) для своих любимых дел и самообразования.
13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:
   а) работаю с людьми, которые мне симпатичны;
   б) у меня интересная работа;
   в) мои усилия хорошо вознаграждаются.
14. Я люблю когда:
   а) другие люди меня ценят;
   б) испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы;
   в) приятно провожу время с друзьями.
15. Если бы обо мне решили написать в газете, то хотелось бы, чтобы:
   а) рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с уче бой, работой, спортом и т. п., в котором мне довелось участ вовать;
   б) написали о моей деятельности;
   в) обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.

il6. Лучше всего я учусь, если преподаватель:
   а) имеет ко мне индивидуальный подход;
   б) сумеет вызвать у меня интерес к предмету;
   в) устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.
17. Для меня нет ничего хуже, чем:
   а) оскорбление личного достоинства;
   б) неудача при выполнении важного дела;
   в) потеря друзей.
18. Больше всего я ценю:
   а) успех;
   б) возможности хорошей совместной работы;
   в) здравый практичный ум и смекалку.
19. Я не люблю людей, которые:
   а) считают себя хуже других;
   б) часто ссорятся и конфликтуют;
   в) возражают против всего нового.
20. Приятно, когда:
   а) работаешь над важным для всех делом;
   б) имеешь много друзей;
   в) вызываешь восхищение и всем нравишься.
21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть:
   а) доступным;
   б) авторитетным;
   в) требовательным.
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
   а) о том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отноше ния с людьм'и;
   б) о жизни знаменитых и интересных людей;
   в) о последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:
   а) дирижером;
   б) композитором;
   в) солистом.
24. Мне бы хотелось:
   а) придумать интересный конкурс;
   б) победить в конкурсе;
   в) организовать конкурс и руководить им.

25. Для меня важнее всего знать:
    а) что я хочу сделать;
    б) как достичь цели;
    в) как организовать людей для достижения цели.
26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:
    а) другие были им довольны;
    б) прежде всего выполнить свою задачу;
    в) его не нужно было упрекать за выполненную работу.
27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:
    а) в общении с друзьями;
    б) просматривая развлекательные фильмы;
    в) занимаясь своим любимым делом.

Ключ к опроснику Б. Басса

№ п/п	Я	О	Д	№ п/п	Я	О	Д
1	А	В	Б	15	Б	В	А
2	Б	В	А	16	А	В	Б
3	А	В	Б	17	А	В	Б
4	В	Б	А	18	А	Б	В
5	Б	А	В	19	А	Б	В
6	В	А	Б	20	В	Б	А
7	В	Б	А	21	Б	А	В
8	А	Б	В	22	Б	А	В
9	В	А	Б	23	В	А	Б
10	А	В	Б	24	Б	В	А
11	Б	В	А	25	А	В	Б
12	Б	А	В	26	В	А	Б
13	В	А	Б	27	Б	А	В
14	А	В	Б				

Обработка и интерпретация данных опроса. Подсчитайте в протоколе опыта количество ответов, совпадающих с *ключом* соответствующей направленности личности. Теоретически возможное число, характеризующее каждую измеряемую направленность, находится в лимите от 0 до 27 баллов. Направленность, получившая наибольшую сумму баллов, является доминирующей в структуре личности испытуемого.

Завершение работы. Сравнительный анализ данных протоколов опыта у различных испытуемых. Обсуждение с испытуемыми полученных результатов с целью коррекции их самооценки и углубления знаний о самих себе.

Задание 4. Выявление «синдрома выгорания» в тренерской деятельности[1]

Вводные замечания. Интерес к синдрому «психического выгорания» в профессиональной деятельности педагогов, тренеров, менеджеров возник в зарубежной психологии в 1970-е гг., и по настоящее время эта проблема широко изучается в контексте влияния профессиональных стрессов на личность специалистов.

Существуют различные определения «выгорания», однако в наиболее общем виде оно рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром «психического выгорания» *(burnout)* обозначается рядом авторов понятием «профессиональное выгорание», что позволяет рассматривать это явление в аспекте личностной деформации профессионала под влиянием длительного профессионального стажа работы по одной и той же специальности.

Синдром «выгорания» наиболее характерен для представителей коммуникативных профессий, в том числе для всех категорий спортивных руководителей, менеджеров команд, старших тренеров, выполняющих функции управления персоналом спортивных сооружений и организаций. Исследования показывают, что ключевую роль в синдроме «выгорания» играют эмоционально затрудненные или напряженные отношения в системе отношений «человек—человек», как, например, отношений между тренером и квалифицированными спортсменами, между лечащим врачом и трудными больными, отношения между руководителем и подчиненными в конфликтных ситуациях или при неблагоприятном «психологическом климате» в трудовом коллективе.

Наиболее ярко синдром «выгорания» проявляется в тех случаях, когда коммуникации отягощены негативной эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью, как это часто бывает у трене-

[1] *Водопьянова Н. Е.* Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек—человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000.-С. 175-180.

ров в длительных и ответственных спортивных турнирах и соревнованиях их команд и учеников с неопределенностью на конечный успех, но с высокими притязаниями на него. Вероятность появления проблемы «выгорания» увеличивается по мере возрастания частоты и продолжительности контактов разрушительной или раздражительной эмоционально-психологической природы. Соответствующим образом «выгорание» соотносится и с количеством, и с качеством межличностных контактов, которые профессионал имел со своими подчиненными, клиентами, подопечными и т. д.

Психологические модели «выгорания». В настоящее время хорошо известны три модели «психического выгорания» и соответствующие им методы его оценки.

1) *Одномерная модель.* Согласно первой модели, «выгорание» — это состояние физического и психологического истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. Данная трактовка близка пониманию «выгорания» как синдрома «хронической усталости». Приверженцы одномерного подхода не ограничивают «выгорание» какими-либо определенными профессиональными группами.

2) Двухмерная модель. Вторая модель рассматривает «выгорание» как «двухмерный конструкт», состоящий из эмоционального истощения и деперсонализации. Последняя проявляется в изменении отношений либо к себе, либо к другим (воспитанникам, подчиненным, пациентам, коллегам).

3) *Трехкомпонентная модель.* Наиболее распространенной является трехкомпонентная модель синдрома «выгорания» американских исследователей К. Маслач и С. Джексон. В соответствии с данной моделью «выгорание» понимается как синдром эмоционального *истощения, деперсонализации* и *редукции* личных достижений. Эмоциональное истощение рассматривается при этом как основная составляющая «профессионального выгорания» и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении. Вторая составляющая — деперсонализация — проявляется в деформации отношений с другими людьми — в избегании «лишних» контактов и компаний, в повышенной зависимости от вышестоящих и отдельных лиц, в обостренном негативизме, критичности, прагматичности и цинизме в отношениях к людям, в отказе от прежней дружбы и сокращении круга общения. Третий компонент «выгорания» — редукция личных достижений — может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию самого себя, своих профессиональных достижений и успехов, в негативизме и пессимистичности относительно своих служебных достоинств и возможностей дальнейшего профессионального роста, либо в редуцировании собственного достоинства, в ограничении своих возможностей и обязанностей по отношению к другим.

Методика работы. Исследование проводится индивидуально либо в группах специалистов коммуникативных профессий: медперсонал, тренеры, учителя, директоры, менеджеры, преподаватели, психологи, консультанты, продавцы, агенты и др. Испытуемым выдается лист для ответов (форма протокола) и опросник *МЫ с* инструкцией. Время заполнения — около 10 мин.

Форма опросного листа (протокол опыта)

Фамилия, имя, отчество _____

Профессия_____ Возраст_____ Стаж_____

№ утверждения	Оценка (баллы)
1	1 2 3 4 5 6
2	1 2 3 4 5 6
3	1 2 3 4 5 6
...	...

Инструкция. «Цель данного исследования состоит в том, чтобы определить, как люди профессий типа "человек—человек" рассматривают свою работу и других людей, с которыми они тесно сотрудничают. Вам предлагаются 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом относительно вашей работы. Если у вас не*было такого чувства, то в листе для ответов отметьте позицию 0 — "никогда". Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали. Для этого зачеркните или обведите кружком балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства, пользуясь нижеприведенной оценочной шкалой:

0	1	2	3	4	5	6
никогда	очень редко	редко	иногда	часто	очень часто	всегда

Работайте спокойно, долго не задумываясь над ответом».

Опросник *МВГ*

Вариант М (для менеджеров, руководителей).

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как «выжатый лимон».
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и использую это в интересах дела.
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными как с предметами, без теплоты и расположения к ним.
6. Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих подчиненных и коллег.
10. В последнее время я стал более черствым, бесчувственным по отношению к тем, с кем работаю.
11. Как правило, те, с кем мне приходится работать, малоинтересные люди, скорее утомляющие, чем радующие меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.
18. Я легко общаюсь с людьми, независимо от их статуса и характера.
19. Я многое успеваю сделать.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я многого смогу еще достичь в своей жизни.
22. Бывает, что подчиненные и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

[1] Опросник адаптирован кандидатом психологических наук, доцентом Н. Е. Водопьяновой.

Вариант 2 (для учителей, преподавателей, тренеров).

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как «выжатый лимон».
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои ученики и коллеги, и использую это в интересах дела.
5. Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ними до минимума.
6. Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег.
10. В последнее время я стал более черствым, бесчувственным по отношению к тем, с кем работаю.
11. Как правило, окружающие меня люди много требуют от меня или манипулируют мною, они скорее утомляют, чем радуют меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими учениками и коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками и коллегами.
18. Я легко общаюсь с людьми, независимо от их статуса и характера.
19. Я многое успеваю сделать.
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. Я многого смогу еще достичь в своей жизни.
22. Бывает, что ученики и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Ключ к ответам опросника *MBI*

Субшкала	Номера утверждений
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22
Редукция личностных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21

Обработка и интерпретация данных. В соответствии с ключом подсчитываются суммы баллов по трем субшкалам опросника. Интерпретация результатов проводится на основании сравнения полученных оценок по каждой из субшкал со средними значениями в исследуемой группе или с данными, представленными в таблицах ниже.

Уровни «выгорания» (американская выборка)

Субшкала	Уровень		
	низкий	средний	высокий
Эмоциональное истощение	0–16	17–26	27 и больше
Деперсонализация	0–6	7–12	13 и больше
Редукция личных достижений	0–31	32–38	39 и больше

Средние значения по субшкалам для трех профессиональных групп (российская выборка)

Группа	Возраст	Стаж	Субшкалы		
			Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция личных достижений
Менеджеры	32	3	21,1	10,7	31,5
Гос. служащие	43	7	17,0	7,6	32,5
Врачи	45	18	15,2	6,0	33,0

Завершение задания. Контрольные вопросы для обсуждения: 1) Что понимается под синдромом «психического выгорания»? 2) Какие модели «выгорания» вы знаете? 3) Для каких профессий наиболее характерен синдром «выгорания»? 4)Что вы можете сказать о «выгорании» тренера в возрасте старше 50 лет?

Задание 5. Прогноз и оценка успешности профессиональной карьеры в спорте[1]

Вводные замечания. Одним из важнейших аспектов профессионального развития личности, а также ее самореализации является сознательное планирование профессиональной карьеры в спорте. В отечественной психологии до недавнего времени понятие «карьера» практически не использовалось, а понятие «карьеризм» — осуждалось. Чаще употреблялись такие термины, как должностное продвижение, профессиональный жизненный путь, профессиональная деятельность, профессиональное самоопределение.

Французское слово «карьера» означает успешное продвижение в области общественной, служебной, научной и прочей социально полезной деятельности. В толковом словаре С. И. Ожегова это слово трактуется следующим образом: «род занятий, деятельности; путь к успехам, видному положению в обществе, на служебном поприще, а также само достижение такого положения». В социальной психологии и психологии профессиональной деятельности «карьера» рассматривается как индивидуальная последовательность аттитюдов и поведение, связанные с трудовым опытом и активностью в сфере работы на протяжении человеческой жизни. В спорте спортивную карьеру (СК) «можно определить как многолетнюю спортивную деятельность, нацеленную на высокие достижения и связанную с постоянным самосовершенствованием спортсменов в одном или нескольких видах спорта».

Критериями удавшейся карьеры являются *удовлетворенность* жизненной ситуацией (субъективный критерий) и социальный успех или *общественное признание* (объективный критерий). То есть объективная, внешняя сторона карьеры — это последовательность занимаемых индивидом профессиональных позиций (должностной рост, звания), а субъективная, внутренняя сторона — это то, как человек воспринимает свою карьеру сам, как он воспринимает и понимает образ своей профессиональной жизни и собственных достижений в профессиональной деятельности. Внешние атрибуты карьеры могут быть очень и даже очень успешны, а внутренние — ничтожны.

[1] *Чикер В. А.* Профессиональная карьера // Практикум психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2001. — С. 180-187.

[2] *Стамбулова Н. Б.* Психология спортивной карьеры: Учеб. пос. — СПб.: Центр карьеры, 1999. - С. 56.

Важнейшей детерминантой профессионального пути человека является также его *представление о своей собственной личности* — так называемая профессиональная «Я-концепция», которую каждый человек воплощает в серию карьерных решений. Профессиональные предпочтения и тип социальной карьеры — это попытка ответить на вопрос «кто я в этом социуме?». При этом очень часто человек реализует свои карьерные ориентации неосознанно. Для любого человека, погруженного в социум и свою профессиональную деятельность в нем, характерна определенная личностная «Я-концепция» с осознанием своих побуждений, мотивов, возможностей. Поэтому в профессиональном плане субъект деятельности рассматривается и описывается через систему его диспозиций, ценностных ориентации, социальных установок, интересов и тому подобных социально обусловленных побуждений к деятельности.

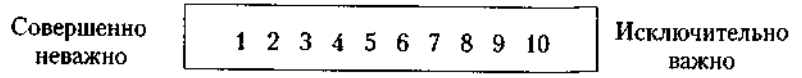
В американской социальной психологии этому понятию соответствуют такие понятия, как *«карьерные ориентации»*- или *«якоря карьеры».* Карьерные ориентации возникают в процессе профессиональной социализации — первых лет работы по специальности, т. е. в»начальные годы развития карьеры, они устойчивы и могут оставаться стабильными длительное время. Измерить стремление к профессиональной карьере у специалиста можно с помощью опросника «Якоря карьеры».

Порядок работы. Испытуемому выдается опросник и ответный лист (форма протокола опыта) со следующей инструкцией: *Инструкция.* «Опросник, который вы сейчас будете заполнять, выявляет ваши предпочтения в выборе профессионального пути и построении своей карьеры. Вам необходимо ответить на 41 вопрос, оценив свои ответы по 10-балльной шкале (1 балл — "совершенно неважно" или "совершенно не согласен", 10 баллов — "исключительно важно" или "полностью согласен"). Ответ внесите в ответный лист в клеточку с соответствующим номером в форме числа от 1 до 10 баллов. В самом опроснике, пожалуйста, пометок не делайте».

Опросник «Якоря карьеры»[1]

Отметьте на листе ответов, насколько важным для вас является каждое из предлагаемых ниже утверждений по следующей шкале;

[1] Опросник Э. Шейна, переведен с английского языка и адаптирован В. Э. Винокуровой и В. А. Чикер.



1. Строить свою карьеру в пределах конкретной научной или технической сферы.
2. Осуществлять наблюдение, влияние и контроль над людьми на всех уровнях.
3. Иметь возможность делать все по-своему и не быть стесненным правилами какой-либо организации.
4. Иметь постоянное место работы с гарантированным окладом и социальной защищенностью.
5. Употребить свое умение общаться на пользу людям, помогать другим.
6. Работать над проблемами, которые представляются почти неразрешимыми.
7. Вести такой образ жизни, чтобы интересы семьи и карьеры были взаимно уравновешены.
8. Создать и построить нечто, что будет всецело моим произведением или идеей.
9. Продолжать работу по своей специальности, чем получить более высокую должность, не связанную с моей специальностью.
10. Быть первым руководителем в организации.
11. Иметь работу, не связанную с режимом или другими организационными ограничениями.
12. Работать в организации, которая обеспечит мне стабильность на длительный период времени.
13. Употребить свои умения и способности на то, чтобы сделать мир лучше. *
14. Соревноваться и побеждать других.
15. Строить карьеру, которая позволит мне продолжать следовать моему образу жизни.
16. Создать новое коммерческое предприятие.
17. Посвятить всю жизнь избранной профессии.
18. Занять высокую руководящую должность.
19. Иметь работу, которая предоставляет максимум свободы и автономии в выборе характера занятий, времени выполнения и т. д.

20. Оставаться на одном месте жительства, чем переехать в связи с повышением. 21. Иметь возможность использовать свои умения и таланты для служения важной цели.

Отметьте на листе ответов, насколько вы согласны с каждым из предлагаемых утверждений по следующей шкале:

Совершенно неважно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Исключительно важно

22. Единственная действительная цель моей карьеры — находить и решать трудные проблемы, независимо от того, в какой области они возникли.
23. Я всегда стремлюсь уделять одинаковое внимание моей семье и моей карьере.
24. Я всегда нахожусь в поиске идей, которые дают мне возможность начать и построить собственное дело.
25. Я соглашусь на руководящую должность только в том случае, если она находится в сфере моей профессиональной компетенции.
26. Я хотел бы достичь такого положения в организации, которое давало бы возможность наблюдать за работой других и интегрировать их деятельность.
27. В моей профессиональной деятельности я более всего заботился о своей свободе и автономии.
28. Для меня важнее остаться на нынешнем месте жительства, чем получить повышение или новую работу в другой местности.
29. Я всегда искал работу, на которой мог бы приносить пользу другим.
30. Соревнование и выигрыш — это наиболее важные и волнующие стороны моей карьеры.
31. Карьера имеет смысл только в том случае, если она позволяет мне вести жизнь, которая нравится.
32. Предпринимательская деятельность составляет центральную часть моей карьеры.
33. Я бы скорее ушел из организации, чем стал заниматься работой, не связанной с моей профессией.

34. Я буду считать, что достиг успеха в карьере только тогда, когда стану руководителем высокого уровня в солидной организации.
35. Я не хочу, чтобы меня стесняла какая-нибудь организация или мир бизнеса.
36. Я предпочел бы работать в организации, которая обеспечивает длительный контракт.
37. Я хотел бы посвятить свою карьеру достижению важной и полезной цели.
38. Я чувствую себя преуспевающим только тогда, когда я постоянно вовлечен в решение трудных проблем или в ситуацию соревнования.
39. Выбрать и поддерживать определенный образ жизни важнее, чем добиваться успеха в карьере.
40. Я всегда хотел основать и построить свой собственный бизнес.
41. Я предпочитаю работу, которая не связана с командировками.

Спасибо

4-й столбец - стабильность места работы (вопросы 4,12,36) стабильность места жительства (вопросы 20, 28 и 41); 5-й столбец — служение; 6-й столбец — вызов; 7-й столбец - интеграция стилей жизни; 8-й столбец — предпринимательство.

По каждой *карьерной ориентации* подсчитывается количество баллов. Для этого баллы суммируются и делятся на количество вопросов - 5 (для ориентации «стабильность» - на 3 и 3). Самый высокий показатель 10, самый низкий 1. Полученное значение свидетельствует о выраженности соответствующей карьерной ориентации. Обобщенный результат - среднее значение суммы баллов, полученных испытуемым по всем карьерным ориентациям, - может говорить о выраженности фактора *профессиональной мотивации,* о «напряженности» направленности на профессиональную деятельность. Следует принимать во внимание также «перекос» в сторону какой-либо одной ориентации или баланс всех карьерных ориентации. Интерпретация данных тестирования.

1 *Профессиональная компетентность.* Эта ориентация связана с наличием способностей и талантов в определенной области (научные исследования, техническое проектирование, финансовый анализ и т. д.). Человек с такой ориентацией хочет быть мастером своего дела, он бывает особенно счастлив, когда достигает успеха в профессиональной сфере, но быстро теряет интерес к работе, которая не позволяет развивать свои способности. Одновременно такой человек ищет признания своих талантов, что должно выражаться в статусе, соответствующем его мастерству. Он готов управлять другими в пределах своей компетентности, но управление не представляет для него особого интереса. Поэтому многие из этой категории отвергают работу менеджера, управление рассматривают как необходимое условие для продвижения в своей профессиональной сфере. Обычно это самая многочисленная группа в большинстве организаций, обеспечивающая принятие компетентных решений.

2. *Менеджмент.* В данном случае первостепенное значение имеют ориентация личности на интеграцию усилий других людей, полнота ответственности за конечный результат и соединение различных функций организации. С возрастом и опытом работы эта карьерная ориентация проявляется сильнее. Такая работа требует навыков межличностного и группового общения, эмоциональной уравновешенности, чтобы

нести бремя ответственности и власти. Человек с карьерной ориентацией на менеджмент будет считать, что не достиг целей своей карьеры, пока не займет должность, на которой сможет управлять различными сторонами деятельности предприятия: финансами, маркетингом, производством продукции, разработками, продажами.

3. *Автономия (независимость).* Первичная забота личности с такой ориентацией — это освобождение от организационных правил, предписаний и ограничений. Ярко выражена потребность все делать
I по-своему: самому решать, когда, над чем и сколько работать. Такой человек не хочет подчиняться правилам организации (рабочее место, время, форменная одежда). Конечно, каждый человек в некоторой степени нуждается в автономии, однако если такая ориентация выражена сильно, то личность готова отказаться от продвижения по службе или от других возможностей ради сохранения своей независимости. Такой человек может работать в организации, которая обеспечивает достаточную степень свободы, но не будет чувствовать серьезных ! обязательств или преданности организации и будет отвергать любые попытки ограничить его автономию. 4. *Стабильность.* Эта карьерная ориентация обусловлена потребностью в безопасности и стабильности для того, чтобы будущие жизненные события были предсказуемы. Различают два типа стабильности — стабильность *места работы* и стабильность *места жительства.*. Стабильность места работы подразумевает поиск работы в такой организации, которая обеспечивает определенный срок службы, имеет
I хорошую репутацию (не увольняет рабочих), заботится о своих работниках после увольнения и платит большие пенсии, выглядит более надежной в своей отрасли. Специалист с такой ориентацией — его часто называют «человеком организации» — ответственность за управление карьерой перекладывает на нанимателя. Он будет совершать какие угодно географические передвижения, если того потребует ком-
; пания. Человек второго типа, ориентированный на *стабильность места жительства,* связывает себя с географическим регионом, «пуская корни» в определенном месте, вкладывая сбережения в свой дом, и меняет работу или организацию только тогда, когда это предотвращает его «срывание с места». Люди, ориентированные на стабильность,
1 могут быть талантливыми и занимать высокие должности в организации, но, предпочитая стабильную работу и жизнь, они откажутся от
I повышения, если оно грозит риском и временными неудобствами, даже в случае широко открывающихся возможностей роста.

5. *Служение.* Основными ценностями при данной ориентации являются «работа с людьми», «служение человечеству», «помощь людям», «желание сделать мир лучше» и т. д. Человек с такой ориентацией имеет возможность продолжать работать в этом направлении, даже если ему придется сменить место работы. Он не будет работать в организации, которая враждебна его целям и ценностям, и откажется от продвижения или перевода на другую работу, если это не позволит ему реализовать главные ценности жизни. Люди с такой карьерной ориентацией чаще всего работают в области охраны окружающей среды, проверки качества продукции и товаров, защиты прав потребителей и т. п.

6. *Вызов.* Основные ценности при карьерной ориентации этого типа — конкуренция, победа над другими, преодоление препятствий, решение трудных задач. Человек ориентирован на то, чтобы «бросать вызов». Социальная ситуация чаще всего рассматривается с позиции «выигрыша—проигрыша». Процесс борьбы и победа более важны для человека, чем конкретная область деятельности или квалификация. Например, торговый агент может рассматривать каждый контракт с покупателем как игру, которую надо выиграть. Новизна, разнообразие и вызов имеют для людей с такой ориентацией очень большую ценность, и если все идет слишком просто, им становится скучно.

7. *Интеграция стилей жизни.* Человек ориентирован на интеграцию различных сторон образа жизни. Он не хочет, чтобы в его жизни доминировала только семья или только карьера, или только саморазвитие. Он стремится к тому, чтобы все это было сбалансировано. Такой человек больше ценит свою жизнь в целом — где живет, как совершенствуется, чем конкретную работу, карьеру или организацию.

8. *Предпринимательство.* Человек с такой карьерной ориентацией стремится создавать что-то новое, он хочет преодолевать препятствия, готов ириску. Он не желает работать на других, а хочет иметь свою марку, свое дело, свое финансовое богатство. Причем это не всегда творческий человек, для него главное — создать дело, концепцию или организацию, построить ее так, чтобы это было продолжением его самого, вложить туда душу. Предприниматель будет продолжать свое дело, даже если сначала он будет терпеть неудачи и ему придется серьезно рисковать.

Завершение задания. Полезно обсудить со студентами следующие вопросы: 1) Что определяет тип и выраженность карьерных ориентации? 2) Как вы думаете, для чего желателен баланс различных видов карьерных ориентации?

Раздел 3

Психология воспитания, обучения и тренировки в спорте

Тема 1. Методы наблюдения в процессе занятий спортом

Пояснения к теме. Ниже будут описаны лишь некоторые *методики* ; *наблюдения,* доступные тренеру с элементарным уровнем психолого-педагогической подготовки в области психологии своего вида спорта[1].

Некоторые из предлагаемых методик требуют специальных профессиональных знаний, однако общая психолого-педагогическая ориентация в вопросах тестирования может быть очень полезна начинающему тренеру, бакалавру, молодому спортивному специалисту, магистру физической культуры и спорта:

I а) для психологически грамотного выбора нужного метода (изучение наблюдаемого внешнего поведения, действий либо субъективных переживаний, оценок и самооценок спортсменов); б) для понимания, какую именно информацию и когда он может получить; ′в) для сбора объективных данных, необходимых для работы с конкретными спортсменами; \ г) для выявления наиболее важных проблем в команде; д) для сбора предварительных «исходных» данных, которые затем могут быть использованы при контакте с психологом команды.

Прежде чем применять тот или иной метод психолого-педагогического контроля в спортивной деятельности, следует:

1. Внимательно ознакомиться с его описанием, назначением, интерпретацией и показаниями к применению.

[1] См.: *Ханин Ю. Л.* Психология общения в спорте. — М.: ФиС, 1980. — С. 148-162.

2. Заранее отработать процедуру сбора, обработки интерпретации данных исследования.
3. Продумать вводную инструкцию и провести ее так, чтобы у испытуемых был максимум активности и желания участвовать.
4. Во время тестирований соблюдать правила служебной и профессиональной этики во взаимоотношениях со спортсменами, уважать их как личность, признавать их право на собственное мнение, которое может отличаться от взглядов тренера.
5. Участие тренера в исследованиях следует рассматривать как проявление доверия к нему со стороны спортсменов и относиться к этому с пониманием, педагогическим тактом и осторожностью, ни в коем случае не нарушая правил сохранения профессиональной тайны и неразглашения индивидуальных характеристик.
6. Результаты исследований использовать только в интересах спортсмена и команды.

Естественно, что результаты, например, только опросных методов дают представление лишь об одной стороне психологических явлений, процессов и отношений, возникающих в спортивной деятельности, — о субъективных представлениях спортсменов. Опросные методы поэтому всегда должны дополняться другими методами (например, наблюдением, инструментальными и аппаратурными методиками), а также опросами других экспертов (компетентных судей, товарищей спортсмена, его родителей, спортсменов, партнеров и др.). Это повысит достоверность и надежность данных, необходимых для эффективного психолого-педагогического контроля в спорте.

Задание 1. Наблюдение за поведением и действиями спортсменов

Вводные замечания. Метод наблюдения представляет собой специально организованный способ визуальной фиксации различных сторон внешнего поведения, действий и общения человека. Контролируемое или структурное наблюдение, в котором есть четко сформулированная цель исследования, схема фиксации происходящего и соответствующих процедур регистрации, позволяет упорядочить наши представления об особенностях спортивной деятельности — интенсивности спортивного общения (количество обращений в единицу времени или за определенный период деятельности — тайм, партию, сет), объеме общения (общее количество инициированных обращений), направленности общений (от кого к кому, к одному или нескольким партнерам,

к команде как целому), средствах коммуникации (речевые, неречевые коммуникации, сочетание тех и других) и, наконец, о содержании общения (смысловое значение обращений) и др.[1]

Схема контролируемого наблюдения в спортивных играх[2]

Категория обращений и взаимодействий в игре	Конкретные примеры обращений и действий
Ориентирующая (планирование и согласование совместных действий, конкретные указания на способы действий в игре)	А. «Сделай так», «я делаю так» Б. «Не делай так», «не туда»
Стимулирующая (побуждения, стимуляция без указания на способы действия)	А. «Делай», «давай», «внимательнее» Б. «Не делай», «не стой», «не суетись»
Оценочно-экспрессивная (оценка действий и поведения партнеров, выражение эмоционального отношения к происходящему)	А. Положительная — одобрения, похвала Б. Отрицательная — неодобрение, критика, недовольство, осуждение
Иррелевантная (разговоры и обращения, не имеющие непосредственного отношения к спортивной деятельности, к решаемой в игре задачи)	А. Проявления доброжелательности, внимания, заинтересованности, симпатии и участия Б. Проявления недоброжелательности, равнодушия, антипатии, язвительности, критические замечания
Операционально-манипулятивная (собственно-индивидуальные и групповые действия)	А. Успешные действия Б. Неуспешные действия (ошибки)

В спортивной практике давно известны различные способы записи визуально наблюдаемых игр и эффективности игровых действий.

Известны и другие виды наблюдения: общее, частное, тематическое, сплошное, выборочное, включенное, невключенное и др. Подробнее о процедуре и технике наблюдения см. в кн.: *Кузьмин Е. С.* Основы социальной психологии. — Л.: ЛГУ, 1967; *Здравомыслие А. Г.* Методология и процедура социологических исследовании. — М.: Мысль, 1969; Методы социальной психологии / Под ред. Е. С. Кузьмина и В. С. Семенова. — Л: ЛГУ, 1977; *Ядов В. А.* Социологическое исследование. — М.: Наука. 1986.

По Ю. Л. Ханину (См.: *Ханин Ю. Л.* Психология общения в спорте. — М.: ФиС, 1980. — С. 150).

Широко используется видеозаписывающая аппаратура. Эти технические средства наблюдения позволяют целостно и в деталях анализировать наблюдаемые нюансы поведения спортсменов на старте и во время соревнований, воспроизводить целостные картины и периоды соревновательной деятельности, учитывать частоту и результативность применения отдельных тактико-технических приемов, направление и характер нападающих ударов, нацеленность подач, размещение игроков при выполнении защитных действий, активность спортсменов в отдельные игровые моменты, их общую результативность.Однако видеокамера бывает слепа ко многим субъективно значимым для спортсменов психологическим особенностям их поведения, состояний, взаимоотношений, мыслей и чувств во время тренировок и соревнований. Пожалуй, труднее всего систематизировать наблюдения о содержательной стороне общения партнеров. Поэтому ниже будут представлены описания двух схем контролируемого наблюдения за общением спортсменов и тренера, которые прошли практическую проверку в работе с командами в специальных исследованиях, проведенных в лаборатории ЛНИИФКа под руководством проф. Ю. Л!*Ханина (1976-1978 гг.)

Анализ и интерпретация результатов наблюдения

Правильное и корректное наблюдение фиксирует действительные факты, события, а не мнения, оценки или впечатления о них. Предложенная выше схема наблюдения удобна и тем, что при изучении поведения и общения спортсменов исследователь или тренер не вмешивается в сам процесс их взаимодействия, не нарушает естественный ход совместной деятельности. При этом информация не зависит от способности, желания или заинтересованности участников, как это нередко бывает при опросах. Кроме того, во время опроса респондент далек от напряжений и стресса реальной ситуации взаимодействия или находится под влиянием самой ситуации опроса. Поэтому диагностическая ценность предсказания поведения только по данным интервью довольно ограничена, и различия между тем, что говорит человек, и тем, как он действует, могут быть довольно велики.

Четыре первые категории в приведенной выше схеме наблюдения относятся к содержательной характеристике межличностного общения и поведения спортсменов. Из них первые три отражают особенности психической деятельности участников взаимодействия в интеллектуальной, волевой и эмоциональной сферах. Пятая категория

характеризует результативность деятельности по соотношению успешных и неуспешных действий.

Ориентирующую, побудительную, оценочно-экспрессивную (положительную) категории общения можно условно отнести к продуктивному виду общения, который характерен для атмосферы сотрудничества и взаимопомощи, ориентации на совместные, согласованные действия, отсутствия внутригрупповых конфликтов.

Неодобрения и отрицательные оценки действий партнеров, посторонние разговоры относятся к *непродуктивному виду общения (псевдокоммуникация),* затрудняющему совместные групповые действия, увеличивающему напряженность в группе. Этот вид непродуктивного общения, как правило, свидетельствует об отсутствии согласия и единой ориентации в способах решения групповой задачи, о потенциальных конфликтах в межличностной сфере, о доминировании в мыслях эгоцентрических устремлений членов группы, о нежелании сотрудничать и помогать друг другу.

Наиболее распространенные *речевые обращения,* относящиеся к ориентирующей категории у волейболистов, — это: «остаемся на месте», «меняемся местами», «выйди»,' «оттянись», «прикрой меня», «подстрахуй меня», «открой ход», «линию», «играем сзади», «я здесь», «выхожу», «дай сюда», «один», «пас сюда», «норму» (нормальную передачу), «пас», «короткую», «сзади», «сразу», «без выхода», «плотнее блок», «позже», «раньше», «ничего не будет», «аут»; кроме того, жестами, мимикой о месте и направлении передачи, обман (сдвижку, крест, растяжку).

Стимулирующая *категория* включает обращения типа: «внимательнее», «прием», «собрались», «не отпускать», «не стоять», «двигаться», «пошли все», «все сразу», «нужно», «надо», «без очка», «взяли подачу», «еще», «догнать», «бери», «достать», «отыграть», «ну бей», «сильнее», «резче», «быстрей», «руку», «страхуем», «давай», «как-нибудь», «не бойся», «пас», «твой мяч «, «нужно очко» и т. д.

Оценочно-экспрессивные обращения включают положительные оценки действий и поведения партнеров: «молодец», «хорошо», «отлично», «здорово», касание рукой партнера, похлопывание по плечу, хлопки, «вот так», «ничего», «все в порядке», «я виноват», благодарность за передачу («отлично», «здорово было»), свободное общение в перерывах перед партиями, при задержке игры, касание рукой партнера при заменах, поднимание руки при ошибке, улыбка партнеру, проявление доброжелательности, ободрения, успокоения, поддержка, помощь.

Отрицательная оценка действий партнеров, тренера, судей включает неодобрения, поиски виновного, пререкания, упреки, споры, чрезмерное переживание своих ошибок и ошибок партнеров. Дискуссия о возможных вариантах прошедшего игрового эпизода, о том, что можно или нужно было сделать, недоброжелательный тон, пренебрежение, неуважение к партнеру и т. п.

Иррелевантная категория — это, как правило, посторонние разговоры и общение, не связанные непосредственно с задачами спортивной деятельности.

В *операционно-манипулятивной категории* выделить успешные и неуспешные действия также нетрудно, если есть конкретные критерии в определенном виде деятельности. В категорию *успешных действий* можно включить и самоотверженную игру в защите (любые действия, характеризующие стремление игрока во что бы то ни стало достать трудный мяч, «вытянуть» безнадежную передачу и т. д.).

Подробное описание основных категорий схемы наблюдения, по мнению Ю. Л. Ханина, — автора данной методики, показывает, что содержание обращений, связанных с решением конкретной двигательной задачи, зависит от специфики вида спорта.

Данная схема позволяет проводить контент-анализ речевых обращений', получать качественные и количественные характеристики взаимодействия и различных форм межличностного общения (речевого и неречевого, включая моторные формы). Конкретные проявления общения и взаимодействия относят к той или иной категории в соответствии с их смысловой нагрузкой. Единицей измерения является одно законченное смысловое значение возгласа, слова, предложения, жеста, поведения, которые несут информацию об одном факте, варианте действия и т. д.

Схема наблюдения может применяться, во-первых, непосредственно при наблюдении за групповыми процессами. В этом случае факты поведения, обращения, действия взаимодействующих спортсменов относят сразу к соответствующей категории. Во-вторых, схема может применяться для последующей обработки словесных отчетов и обычных протоколов наблюдения. В этом случае зарегистрированные действия, обращения, реакции просто разносятся по соответствующим категориям.

Контент-анализ (от англ. *contents* — содержание) — в психологии метод выявления и оценки специфических характеристик текстов путем регистрации определенных смысловых единиц содержания и подсчета их частоты встречаемости в тексте (например, подсчет сходных по смыслу слов и речевых выражений). См.: *Карпенко Л. А.* Краткий психологический словарь. — М.: Политиздат, 1985. — С. 151.

Зарегистрированные при наблюдении по данной схеме факты могут быть использованы для заключения об условиях эффективности взаимодействия игроков в команде, о включенности отдельных игроков в групповые связи, для развернутой социально-психологической характеристики группы в аспекте взаимосвязей и взаимоотношений ее членов в процессе деятельности, а также для характеристики поведения и особенностей общения конкретных членов группы.

Задание 2 Наблюдение за поведением и действиями тренера[1]

Вводные замечания. Как любой метод исследования, наблюдение за поведением тренера имеет свои достоинства и недостатки. Основным преимуществом наблюдения является возможность фиксации объективно происходящих событий и явлений по мере того, как они возникают и развиваются, т. е. в их динамике. При этом можно регистрировать сам процесс поведения и деятельности тренера.

Схема контролируемого наблюдения за поведением тренера

Класс I. Реактивное поведение

1. Желаемые действия:
   1) положительное подкрепление;
   2) отсутствие подкрепления.
2. Реакции на поведение спортсменов:
   1) на ошибки спортсменов;
   2) на невыполнение действия спортсменами;
   3) успокоение и одобрение после ошибки;
   4) исправление, коррекция;
   5) наказание, неодобрение;
   6) исправление с неодобрением;
   7) игнорирование ошибки;
   8) поддержание порядка.

Р. Смит, Ф. Смолл, Э. Хант, 1976. Цит. по: *Ханин Ю. Л.* Психология общения в спорте. - М.: ФиС, 1980. - С. 155-157.

Класс II. Спонтанное поведение

3. Связанное со спортивной деятельностью:
   1) общие технические указания и замечания;
   2) общая поддержка и одобрение;
   3) организация деятельности.
4. Не связанное со спортивной деятельностью:
   1) посторонние разговоры.

Как видно из вышеприведенной схемы, *реактивное поведение* тренера ориентировано на успешные или неуспешные действия спортсменов (ошибки), а также на нарушения дисциплины или порядка в команде. *Спонтанное поведение* может быть как связано, так и не связано непосредственно со спортивной (игровой) деятельностью участников команды.

Чтобы воспользоваться данной схемой в научно-практической работе или в исследованиях, приведем краткую сводку *основных поведенческих маркеров* и категорий визуально наблюдаемого поведения тренера.

1. Реактивное поведение.
   1) Реакции на желаемые действия и успешную деятельность:
      а) *положительное подкрепление* или похвала *(К)* со стороны тренера по адресу одного или нескольких спортсменов в речевой или неречевой форме — положительная оценка действий, похлопывание по плечу после успешных действий;
      б) *отсутствие подкрепления (NR)* после успешного действия — тренер никак не реагирует на гол, выигрыш подачи и т. д.;
   2) Реакции на ошибки или невыполнение требуемого действия:
      а) *успокоение* и *одобрение* спортсмена после допущенной им ошибки *(EM);*
      б) *исправление ошибки (TIM)* — объяснение или показ спортсмену, допустившему ошибку, как исправиться и выполнить движение или действие правильно. Здесь речь идет о конкретных указаниях и замечаниях, ориентирующих участника на последующую деятельность;
      в) *наказание (Р)* — негативная реакция со стороны тренера на нежелательное действие или ошибку спортсмена. Может быть в речевой или неречевой форме, как *R + P* (язвительные замечания, пренебрежительные жесты и т. д.);

г) *исправление с наказанием и неодобрением (TIM + P).* Иногда *TIM* и *P* наблюдаются в одной реплике или замечании тренера. Например: «Сколько раз я должен тебе говорить, что мяч нужно ловить двумя руками?» Всякий раз, когда тренер делает конкретное замечание в раздраженном или повышенном тоне, это отмечается как коррекция с наказанием *(TIM + P);*

д) *игнорирование ошибок (IM).* Отсутствие положительной или отрицательной реакции на ошибки спортсмена. Эта категория *(IM)* отмечается, когда тренер не реагирует на ошибки какой-либо из реакций, рассмотренных выше *(EM, TIM, P или TIM+P).* 3) Реакции на нарушения дисциплины и отвлечения:

а) *поддержание порядка (КС).* Любые замечания, направленные на поддержание порядка и дисциплины. Обычно это реакции тренера на спортсменов, нарушающих дисциплину или отвлекающихся на занятиях, мешающих другим.

2. Спонтанное поведение.
   1) Поведение тренера, связанное непосредственно со спортивной деятельностью:
      а) *общие технико-тактические указания и замечания (TIG).* Как и указания из категории *TIM,* эти обращения тренера нацелены на то, чтобы способствовать овладению техникой движений или решению какой-то тактической задачи. В отличие от реактивной категории *TIM,* речь здесь идет о замечаниях, не связанных с какой-то непосредственной ошибкой и не являющихся реакцией на непосредственную ситуацию, а инициируемых самим тренером (указания в перерывах о расстановках, зонах защиты или нападения, установки на игру и др.);
      б) *общая поддержка и ободрение (EG),* которые не следуют сразу за ошибкой. Это также не реакция на какие-то действия, уже совершенные спортсменами, а побуждение к выполнению задачи в будущем; в) *организация деятельности (О)* — все замечания и указания, касающиеся очередности выполнения деятельности, предполагаемых замен, характера работы, распределения функций и т. д. Таким образом, речь идет об организационных указаниях, которые не направлены на то, чтобы сразу изменить

деятельность спортсменов. Поэтому сообщение о замене относится к категории *О,* а указание игроку, вышедшему на замену, взять на себя опеку определенного нападающего из команды противника является технической инструкцией. 2) Спонтанное поведение, непосредственно не связанное со спортивной деятельностью:

а) *обращения общего характера* и посторонние разговоры *(ОС)* — шутки, обсуждение вопросов, не связанных с тренировками или соревнованиями (беседы тренера о домашних и учебных делах спортсменов и др.).

К недостаткам метода наблюдения относятся:

а) его трудоемкость и продолжительность;

б) трудность предсказания определенных событий (например, кон фликта или агрессивного поведения зрителей);

в) невозможность наблюдения какого-то события или явления из-за его чрезмерной продолжительности;

г) недоступность некоторых ситуаций для постороннего наблюдателя;

д) серьезную проблему представляет также обеспечение необходимой надежности наблюдений. Для этого, как правило, тщательно под готавливают наблюдателей, чтобы в их записях не было сущест венных расхождений. При наблюдениях, кроме того, фиксируется лишь внешнее поведение спортсменов[1].

Завершение работы. Преподаватель предлагает студентам обсудить следующие вопросы: 1) Чем отличается внешнее наблюдение от внутреннего? 2) Каковы преимущества и недостатки методов наблюдения, применяемых в спортивной практике? Студентам дается задание на педагогическую практику с применением методов наблюдений за спортсменами.

Тема 2. Изучение мотивации в подготовке спортсменов

Пояснения к теме. В спорте обнаруживаются несколько различных типа *мотивов* занятий спортом — в тренировках и соревнованиях. Изучение мотивов спортивной деятельности помогает педагогически правильно построить процесс обучения и воспитания юных спортсменов. Очень важен учет мотивов и в подготовке спортсменов к соревновательной борьбе, например мотивы *достижения успеха* ради победы над соперниками и мотивы *избегания неудачи* ради той же цели. Цель у всех участников спортивных соревнований может быть одна — улучшение спортивного результата, победа над собой, над соперниками, а мотивы и следующие за ними действия соревнующихся спортсменов могут быть у участников соревнований разными. Различные типы мотивов тесно переплетены в сознании спортсменов, образуют единую систему внутренних побуждающих к деятельности духовных сил, называемых в психологии «мотивацией». Таким образом, под *мотивацией* следует понимать такое побудительное состояние личности спортсмена, которое формируется как система мотивов в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с предметом деятельности, служащее основой для сознательной постановки и осуществления ее целей[1].

Задание 1. Изучение доминирующего типа мотивации у спортсмена[2]

Вводные замечания. Различие в мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудачи в психологию впервые ввел американский психолог А. Аткинсон. Наблюдая за поведением участников спортивных состязаний, можно воочию убедиться в действии этих двух типов мотивации — достижения успеха и избегания неудачи, на примерах тактико-технических действий спортсменов, которые применяют то атакующие, то защитные приемы борьбы с соперниками ради победы в соревнованиях. В единоборствах, например, принято классифицировать участников соревнований *по стилю их соревновательной деятельности* на: 1) спортсменов атакующего стиля; 2) спортсменов защитного стиля; 3) спортсменов смешанного стиля. В футболе и в хоккее, например, игроки делятся на нападающих, защитников, полузащитников, а вратарь команды, по сути своей игровой роли, руководствуется *мотиваций избегания* неудачи — главное, не пропустить мяч в свои ворота.

Для решения этой проблемы Е. С. Кузьмин, например, рекомендует изучать индивидуальное и групповое поведение в значимых ситуациях совместной деятельности.

Сурков Е. Н. Мотивация. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь-справочник / Под ред. В. У. Агеевца. — СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. - С. 175.

Задание подготовлено на основе методики Н. Б. Стамбуловой «Мотивы поведения» (см.: Практические занятия по психологии: Учеб. пос. для ИФК. — М.: ФиС, 1989. — С. 45-49).

Упражнение 1. Тест «Использование»-'.

Инструкция: «Сейчас вы должны высказать свое мнение о наилучшем способе использования свободного времени, денег, усилий и т. п. Прочитав вопрос, вы должны выбрать только один из двух предложенных ответов *а* или б».

Пример: 1. Если бы я получил премию 600 рублей, то купил бы: а) новые туфли, б) письменный стол. Свой выбор отмечайте, зачеркивая ту °У^{KB}У (^{a} или *б)* в протоколе опыта, которая соответствует вашему ответу. Работайте быстро, долго не задумываясь над ответом. Первый ответ, который приходит вам в голову, обычно более правильный.

Шкала теста «Использование»:

1. В свободное время я охотнее прочитаю о новых способах:
   а) защиты от инфекционных заболеваний;
   б) повышения спортивного мастерства.
2. Большая часть стипендии должна расходоваться на:
   а) модную одежду;
   б) вкусную еду.
3. В профессии тренера меня привлекает возможность:
   а) больше узнать о закономерностях физического развития;
   б) заниматься делом, достойным всеобщего уважения.
4. Денежную премию лучше использовать следующим образом:
   а) сохранить на «черный» день или на случай болезни;
   б) купить родителям что-нибудь нужное.
5. Работа тренера хороша тем, что позволяет:
   а) проявить свои качества руководителя;
   б) научиться налаживать взаимоотношения с людьми.
6. Врач в команде должен прежде всего заботиться:
   а) о восстановительных процедурах;
   б) о предупреждении травматизма.
7. В хорошем молодежном журнале должны печататься статьи:
   а) о современной музыке;
   б) о современных фасонах одежды.
8. Будь я врачом, я бы предпочел:
   а) поехать работать в отдаленные районы, где нет врачей;
   б) потратить свои силы на поиск лекарства от рака.

Стамбулова Н. Б. Мотивы поведения. Практические занятия по психологии: Учеб. пос. - М.: ФиС, 1989. - С. 45-49.

9. Я охотнее пойду на лекцию о том, как:
   а) сделать свою квартиру более современной;
   б) предупредить возможность психического заболевания.
10. Служба в органах милиции дает возможность:
   а) научиться приемам самообороны и владения оружием;
   б) ощущать свой авторитет и влияние.
11. В научно-популярном журнале меня больше интересует статья:
   а) о новых методах защиты от ядерного оружия и радиации;
   б) о том, почему люди влюбляются.
12. Спорт дает людям возможность добиться:
   а) признания и известности в обществе;
   б) приобрести уверенность в себе.
13. Правительству необходимо больше внимания уделять:
   а) борьбе с бедностью;
   б) повышению уровня жизни.

Ключ к тесту «Использование»

Мотивы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Достижение успеха	б	а		б	а	а	б	а	а	б	б	а	б
Избегание неудачи	а	б		а	б	б	а	б	б	а	а	б	а

Упражнение 2. Тест «Оценивание».

Инструкция: «Каждое утверждение в этом задании имеет 4 возможных варианта ответа — а, б, в, г. Выберите тот ответ, который вы считаете наиболее правильным, а затем зачеркните соответствующую букву: *а, б, в, г* на листе для ответов». 1. Если ядерные испытания и дальше будут продолжаться в таких же размерах, как сейчас, радиоактивность воздуха станет опасной для жизни через: а) 4 года, б) 8 лет, в) 12 лет, г) 20 лет.

2. Какой процент людей судит о человеке по его одежде? а) 80%, б) 50%, в) 20%, г) 5%.

3. Необходимо увеличить затраты на защиту населения от опасности ядерного нападения на:
   а) 20%, б) 50%, в) 100%, г) 200%.
4. Сколько времени вы согласитесь стоять в очереди за понравившейся вам модной одеждой:
   а) 1 час, б) 2 часа, в) 4 часа, г) 6 часов.
5. За последнее время число сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте возросло на:
   а) 5%, б) 15%, в) 30%, г) 60%.
6. Оценивая друг друга, люди больше ориентируются на связи, знакомства и занимаемое положение, чем на личностные качества человека:
   а) совершенно верно, б) верно, в) неверно, г) совершенно неверно.
7. Даже когда приступ бешенства у собаки прошел, ее желательно держать в наморднике в течение:
   а) 6 мес, б) 5 мес, в) 2 мес, г) 1 мес.
8. Какой доход на одного человека в семье достаточен, чтобы считать ее достаточно обеспеченной:
   а) $200, б) $400, в) $800, г) $1500.

Ключ к тесту «Оценивание»

№ п/п	Мотивы достижение успеха				Мотивы избегания неудачи			
	а	б	в	г	а	б	в	г
1					3	2	1	0
2	3	2	1	0				
3					0	1	2	3
4	0	1	2	3				
5					0	1	2	3
6	3	2	1	0				
7					3	2	1	0
8	0	1	2	3				

Методика работы. В данном задании выполняются оба упражнения, сумма баллов по тестам «использование» и «оценивание» суммируется. После обработки протоколов студенты под руководством преподавателя переходят к интерпретации полученных индивидуальных данных. При этом учитывается не только абсолютная степень выраженности мотивов, но и их соотношение: какой мотив является ведущим, доминирующим, а какой — латентным, подчиненным. Высчитывается также средний общегрупповой показатель по преобладающему у студентов типу мотивации, что является своего рода «нормой» по данному заданию для группы студентов.

Подсчитывается сумма баллов по тестам по каждому типу мотивации (см. итоговый протокол опыта ниже).

Протокол опыта

Тип мотивации	Использование	Оценивание	Итого
Достижение успеха			
Избегание неудачи			

Завершение работы. Студентам дается домашнее задание — понаблюдать за известными им спортсменами с тем, чтобы визуально попытаться определить тип их доминирующей мотивации, затем провести тестирование по шкалам «использование» и «оценивание» и сопоставить с результатом наблюдений.

Задание 2. Оценка стремления спортсмена к эффективному взаимодействию с тренером

Вводные замечания. Один из способов организации эффективного взаимодействия тренера со спортсменом состоит в том, чтобы постоянно поддерживать у спортсменов достаточно высокую учебную мотивацию к освоению новых упражнений и физических нагрузок в тренировке. Под «эффективностью взаимодействия» спортсмена со своим тренером подразумевается, во-первых, достаточная взаимная удовлетворенность взаимоотношениями спортсмена и тренера в процессе учебно-тренировочных занятий; во-вторых, позитивное влияние сложившихся между ними взаимоотношений на рост спортивных достижений спортсмена и обогащение педагогического опыта тренера. Для лучшей ориентировки в мотивации делового взаимодействия в учебно-тренировочном процессе спортсмену предлагается метод тайного голосования путем выбора критерия для его оценки, изложенного в бюллетене для голосования в форме суждения.

Инструкция: «Внимательно прочтите каждое из приведенных суждений в бюллетене. Выберите только одно суждение, которое наиболее точно отражает ваше стремление к взаимодействию с тренером и зачеркните его. Бросьте бюллетень в урну. Тайна голосования гарантирована».

Критерии оценки взаимодействия между тренером и спортсменом в учебно-тренировочном процессе[1]

А. Стремлюсь к всестороннему общению с тренером, полностью вы полняю все его указания, проявляю при этом элементы творчества и заинтересованности в общении с тренером.

Б. Охотно поддерживаю контакты с тренером, выполняю его указания, но не проявляю при этом особой инициативы.

В. Выполняю задания тренера, не отвергаю его советы, но заинтере сованности в общении с тренером не проявляю.

Г. К общению с тренером отношусь негативно, указания выполняю формально, иногда проявляю раздражительность, ищу доводы к тому, чтобы не выполнять указаний тренера.

Д. Стремлюсь избегать контактов с тренером, не желаю выполнять его указания, пытаюсь делать по-своему, иногда открыто конфликтую с тренером.

Порядок работы. Заготавливается столько бюллетеней (произвольной формы), сколько учеников у тренера в группе. Спортсмену выдается бюллетень, он внимательно читает напечатанные в бюллетене критерии оценки его стремления к деловому общению со своим тренером и отмечает (вычеркивает) номер того критерия в бюллетене, содержание которого соответствует его представлениям о сложившемся к настоящему моменту взаимодействии со своим тренером. Опрос проводит либо психолог, либо представитель администрации спортивной школы. Если данное задание проводится в виде *игры* самим тренером, он может поручить организовать и провести процедуру голосования одному из наиболее авторитетных спортсменов.

Обработка и анализ данных. Буквы, которыми обозначены суждения в бюллетенях, соответствуют оценке взаимодействия спортсмена с тренером в баллах: А(5), **Б(4), В(3), Г(2), Д(1).**

Критерии взаимодействия между тренером и спортсменом составлены В. Л. Марищуком и Л. К. Серовой.

Протокол результатов голосования (опыта)

Суждения:	А	Б	В	Г	Д
Подано голосов:					

В итоге данного опыта у тренера имеются следующие варианты использования его результатов:

1. Если тренер не уверен в итогах голосования в его пользу, он может вскрыть урну сам и подсчитать количество голосов по каждому зачеркнутому суждению (букве).
2. Если тренер уверен в итогах голосования в его пользу, он может поручить вскрыть урну и заполнить протокол результатов голосования какому-либо из спортсменов, ибо тогда тайна голосования будет известна всей группе.
3. Тренер может поручить вскрыть урну и заполнить протокол опыта психологу, проводившему эту игру и спросить у спортсменов, насколько они хотели бы узнать о результатах голосования.

Завершение работы. В случае преобладания в протоколе опыта ответов *В, Г, Д* тренеру полезно обсудить полученные в группе результаты тайного голосования со спортивным психологом и прислушаться к его рекомендациям по улучшению психологической атмосферы и сплоченности в команде.

Задание 3. Определение характерной для спортсменов потребности в одобрении

Вводные замечания» Цель данного задания — ознакомление молодых спортивных специалистов-тренеров с простым методом диагностики мотивации спортсменов, ориентированных в своей спортивной деятельности на одобрение со стороны тренера. В опыте используется шкала мотивации одобрения Д. Марлоу и Д. Крауна.

Порядок работы. Опыт может быть групповым или индивидуальным. Испытуемые получают бланки со шкалой одобрения и действуют в соответствии с инструкцией.

Инструкция. «Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует особенностям вашего поведения, зачеркните "Да"; если же оно неверно, зачеркните "Нет"».

Шкала мотивации одобрения Марлоу—Крауна

№ п/п	Суждения	Ответ	
1	Я внимательно читаю любой документ, прежде чем его подписать	Да	Нет
2	Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде	Да	Нет
3	Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет	Да	Нет
4	Дома я веду себя за столом так же, как в ресторане	Да	Нет
5	Я никогда ни к кому не испытывал сильной антипатии	Да	Нет
6	Были случаи, когда я бросал начатое дело из-за неуверенности в своих силах	Да	Нет
7	Я люблю иногда позлословить об отсутствующих	Да	Нет
8	Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был	Да	Нет
9	Был случай, когда я придумал «вескую» причину, чтобы оправдаться	Да	Нет
10	Случалось, я пользовался оплошностью человека	Да	Нет
11	Я всегда охотно признаю свои ошибки	Да	Нет
12	Иногда вместо того, чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же	Да	Нет
13	Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали по-моему	Да	Нет
14	У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу	Да	Нет
15	У меня никогда не возникало досады, когда кто-то возражал мне	Да	Нет
16	Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что взять с собой взять	Да	Нет
17	Были случаи, когда я завидовал удаче других	Да	Нет
18	Иногда меня раздражали люди, которые обращаются ко мне с просьбой	Да	Нет

№ п/п	Суждения	Ответ	
19	Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам	Да	Нет
20	Я никогда с умыслом не говорил никому неприятных вещей	Да	Нет

Ключ для обработки, анализ результатов опроса Ответы «да» на вопросы 1,2,3,4,5,8,11,14,15,16,20; ответы «нет» на вопросы 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19. Каждый вопрос, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. После суммирования полученных баллов итоговый показатель может располагаться в диапазоне от 0 до 20. Чем он выше, тем выше *потребность в одобрении* спортсмена со стороны тренера и лиц, наблюдающих за ним во время спортивной деятельности, тем выше готовность испытуемого к одобрению других. Подобная методика полезна тренеру для изучения потребности в одобрении у его спортсменов. Итоги тестирования тренеру полезно обсудить со спортсменами, процедура группового обсуждения способствует удовлетворению потребности спортсменов в одобрении со стороны их тренера.

Задание 4. Диагностика силы мотивационной установки к достижению успеха[1]

Вводные замечания. Данное задание (тест Т. Элерса) предназначено для измерения силы мотивации к достижению успеха, что характерно для большинства спортсменов, готовящихся к соревнованиям. Однако данный тест построен на неспецифическом для спорта вербальном материале, что делает егр нейтральным по отношению как к виду спорта, так и к квалификации спортсмена.

Инструкция: «Вам необходимо на каждое из 41 суждений ответить "да"(+) или "нет"(-) и зафиксировать свой ответ в протоколе опыта».

Опросник Т. Элерса

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.

[1] *Лебедев А. В.* Личность и ее свойства: Учеб. пос. - СПб.: СПбГУНИПТ, 2001. -С. 165-167.

2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все «ставлю на карту».
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, то потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.
11. Усердие — это основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.

30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.
38. Многое, за что берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу пойти на крайние меры.

Ключ к опроснику Т. Элерса

За ответы «да» на следующие вопросы: 2,3,4,5,7,8,9,10,14,15,16, 17,19, 21, 22, 25, 26,27, 28, 29, 30, 32, 37,41 - по одному баллу.

За ответы «нет» на вопросы: 6,13,18,20,24,31,36,38,39 — по одному баллу.

Ответы на вопросы: 1,11,12,23,33,34,35,40 — пустые, т. е. не учитываются. (Протокол опыта произвольной формы.)

Анализ и интерпретация данных. Подсчитайте общую сумму набранных испытуемым баллов.

Если результат оказался в пределах от 1 до 10 баллов, то это показывает на *низкую мотивацию* к успехам в деятельности; 11-16 баллов свидетельствуют о *среднем уровне* проявления мотивации; 17-20 баллов отражают умеренно *высокий уровень* мотивации. Результат свыше 21 балла указывает на *весьма высокий уровень* мотивации к успеху.

Установлено также, что люди, умеренно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, стремится к малому или, наоборот, слишком большому уровню риска. Чем выше мотивация человека к достижению успеха в избранной деятельности, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех. При сильной мотивации к успеху надежда на успех проявляется обычно скромнее, чем при слабой мотивации к достижению успеха. Людям, мотивированным на успех и имеющим боль-

шие надежды на это, свойственно избегать высокого риска. Те, кто наиболее устремлены к успеху и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, кто имеет склонность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач. Когда же у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защитная тенденция), то это препятствует реализации мотива успеха в достижении цели. **Завершение задания.** Результаты индивидуального тестирования по опроснику Т. Элерса обсуждаются в группе. Студенты (испытуемые) высказывают свои суждения по вопросам: 1) Что такое мотивация достижения успеха и в чем она проявляется у спортсменов в соревнованиях? 2) Что такое мотивация избегания неудачи и в чем она проявляется у спортсменов в соревнованиях? 3) В каких соотношениях могут находиться мотивация к достижению успеха и склонность к риску у спортсменов в зависимости от их индивидуальных особенностей?

Тема 3. Педагогическая психология общения тренера со спортсменами

Пояснения к теме. Спорт объединяет тренера и ученика единством общей цели — добиться успеха в спортивном соревновании. На длинном и тернистом пути к этой заветной цели наставнику и ученику не раз придется преодолевать определенные психологические барьеры непонимания, напряженность межличностных отношений и др. Предлагаемые в данном разделе практикума задания предназначены для обучения будущих тренеров по спорту — студентов умениям целесообразно влиять на сознание и поведение учеников, овладевать психологическими техниками эффективного ведения беседы с учащимися и спортсменами.

Задание 1. Обучение тренеров умению преодолевать трудности педагогического общения[1]

Вводные замечания. Целью данного задания является формирование у студентов — будущих специалистов по спорту, адекватную психолого-педагогическую установку в общении «на ученика», создание у студентов представления о «техниках слушания», способствующих или

[1] Задание подготовлено кандидатом психологических наук, доцентом Е. Е. Хвацкой.

затрудняющих понимание собеседника, формирование умения активного слушания ученика, коллеги, партнера.

Упражнение 1. Трудности педагогического общения.
Инструкция: «Сейчас вы ознакомитесь с типичными речевыми шаблонами в разговоре учителя (тренера) с учеником. Постарайтесь запомнить те из них, которые, по вашему мнению, использовал ваш тренер или учитель физкультуры в школе».

Список типов высказываний учителей физкультуры и тренеров ДЮСШ, не способствующих эффективному педагогическому общению со спортсменами и мешающие тренеру активно выслушивать учеников и понимать их запросы и ожидания.

1. Приказы, команды: «Делай, как я тебе говорю!», «Сейчас же встать наместо!» и др.
2. Предупреждения, предостережения, угрозы: «Пеняй на себя!», «Посмотрим, что вы скажете, когда будете сдавать на оценку» и др.
3. Моральные призывы, нравоучения, проповеди: «Ты обязан хорошо учиться!», «Как тебе не стыдно!» и др.
4. Советы, готовые решения: «Я бы на твоем месте извинился», «Я в вашем возрасте делал так...» и др.
5. Доказательства, логические доводы, «лекции»: «Пора бы знать, с какого места тебе удобнее делать разбег!», «Сколько ошибок! И все потому, что не слушаешь меня» и др.
6. Критика, выговоры, обвинения: «Что другого можно ожидать от вашей команды!», «Ты как всегда...» и др.
7. Обзывание, высмеивание: «Посмотрим на нашего "героя" в деле», «Что ты молчишь, будто язык проглотила?» и др.
8. Догадки, интерпретация: «Я знаю, почему ты забываешь форму», «Я знаю, что ты врешь» и др.
9. Выспрашивание, расследование: «Лучше сам скажи, ведь все равно узнаю» и др.
10. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания: «Да перестань ты! Ничего страшного не случилось!», «Не обращай внимания» и др.

И. Умение отшучиваться, уход от разговора: «Сейчас не до тебя. Подойди позднее», «Вечно у тебя вопросы» и др.

Методика работы. Преподаватель зачитывает список речевых шаблонов. Затем предлагает студентам высказать свое мнение, вспомнить их опыт общения со своим тренером. Обобщая их высказывания, преподаватель кратко сообщает студентам о том, что все люди, в том числе

учителя и тренеры в спорте, обычно слушают не столько другого человека (ученика), сколько собственные мысли, которые у нас возникают в ответ на речевое сообщение партнера. Кроме этого, профессиональные речевые стереотипы педагогов в общении затрудняют эффективное общение с учениками, зачастую делая его формальным. Следовательно, для тренера как педагога очень важно избегать авторитарности в разговоре и научиться слушать ученика, чтобы понимать его.

Упражнение 2. Психотренинг активного слушания методом перефразирования.

Примерный перечень педагогически малоэффективных высказываний учителей и тренеров.

1. «Ты должен хорошо учиться!»
2. «Сколько можно бездельничать! Займись, наконец, учебой!»
3. «Хватит "дурака" валять! Сейчас мы посмотрим, сколько раз ты сможешь отжаться!»
4. «Кто разбил стекло? Если этот "герой" не признается сам, всему классу проставляю двойку».
5. «Завтра придешь без формы — пеняй на себя!»
6. «Хватит кривляться!»
7. «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки».
8. « Будете стоять, пока не будет тишины!»

Методика работы. Преподаватель предлагает студентам разбиться на пары с ролями говорящего и слушающего. Слушающий перефразирует говорящего, используя неэффективные речевые шаблоны из вышеприведенного списка. Затем роли меняются.

Завершение работы. В обсуждении студенты обмениваются мнениями о тех психических состояниях, которые они испытывали в моменты перефразирования неэффективных речевых приемов.

Задание 2. Обучение тренеров педагогическим умениям выслушивать учеников и вести с ними воспитательную беседу[1]

Вводные замечания. Умение выслушивать другого и вести беседу относится к педагогическому искусству и не появляется у студентов — будущих педагогов и тренеров — само по себе; этому искусству нужно учиться. Предлагаемые в данном задании упражнения построены по

Задание подготовлено Е. Е. Хвацкой.

тренинговому принципу, т. е. могут использоваться для психотренинга коммуникативных умений в работе как с тренерами, так и со спортсменами.

Упражнение 1. «Испорченный телефон». В упражнении принимают участие 5-7 студентов, 1-2 студента выполняют роль наблюдателей.

Пример текста *«телефонограммы»,* поступившей в детско-юношескую спортивную школу:

> «Василий Дормидонтович просил передать завучу, что если он задержится, чтобы его подождали на педсовете. Его интересуют результаты контрольных прикидок в группе легкоатлетов, а также данные медчасти о заболеваемости по всем группам новичков. Удивлен, что его подвели: не принесли вчера результаты опроса родителей в связи с переходом школы на новые условия финансирования. Сообщил — у него много новостей из ГОРОНО, в том числе о новых сроках проверки работы учителей физкультуры и тренеров ДЮСШ».

Методика работы. После того как текст телеграммы зачитан всем испытуемым, они выходят из аудитории за дверь, кроме наблюдателей, которым преподаватель дает задание фиксировать ошибки при пересказе телефонограммы. Затем в аудиторию приглашается первый студент (по желанию). Он сообщает наблюдателям все, что запомнил из услышанной телефонограммы, те записывают это дословно на листе бумаги (в протоколе опыта) или на диктофон и сравнивают с телефонограммой, обращая внимание испытуемого на искажения смысла или текста телефонограммы. Затем приглашается следующий студент, который действует, как первый и т. д. В ходе упражнения наблюдатели фиксируют ошибки, появляющиеся у каждого из передающих «телефонограмму». После того как последний участник опыта прошел процедуру идентификации его высказываний с текстом телефонограммы, преподаватель предлагает студентам обсудить итоги проведенного эксперимента.

В ходе обсуждения вглтроса о том, почему и какие возникли ошибки при пересказе услышанного текста, преподаватель обобщает ответы, а студенты записывают причины возможного возникновения ошибок при пересказе услышанного, т. е. то, что мешало им лучше слышать и запоминать услышанное: слишком большое внимание к деталям, неспособность структурировать информацию, привнесение собственных интерпретаций] и др.

Упражнение 2. Техники ведения беседы с учениками.[1]

Преподаватель знакомит студентов с техниками ведения беседы.

По И. Б. Дермановой, Е. В. Сидоренко.

А. Техники беседы, не способствующие пониманию ученика

1. Негативная оценка — мы сопровождаем высказывания партнера (ученика) репликами типа: «Глупости ты говоришь...», «Опять ерундой занимаешься...», «Сколько можно тебе говорить...», «Ты что, не понимаешь, что делаешь...» и др. Студенты дополняют другими примерами.
2. Игнорирование — мы не принимаем во внимание то, что говорит собеседник (ученик), пренебрегаем его высказываниями или не обращаем на него внимания. Например, ученик мнется около учителя после урока, тот пишет в журнале, не замечая попыток ученика привлечь к себе внимание. Студенты приводят примеры.
3. Эгоцентризм — мы пытаемся найти у партнера понимание только тех проблем, которые волнуют нас самих. У педагога это может проявляться в репликах типа: «Ты не успел приготовить задание, а у меня голова вчера болела целый день, но я же подготовилась к уроку...» Студенты пробуют привести примеры из собственного опыта.

Б. Промежуточные более эффективные техники

1. Выспрашивание — мы задаем партнеру (ученику) вопрос за вопросом, стараясь разузнать что-то, но не объясняем ему своих целей: «Нет, ты все-таки скажи», «Что случилось? Я все равно узнаю», «Почему ты не делаешь?» и др. Для педагогов и родителей это очень типично, при этом у ребенка часто остается впечатление, что его «допрашивали». Студенты дополняют примерами.
2. Замечания о ходе беседы — в ходе беседы мы вставляем реплики типа: «Пора приступить к делу» и др. Это характерно для обсуждения на педсовете, родительском собрании. В отношении к ученику это проявляется при его ответах на уроке (выполнении упражнения на уроке). Например, «Так, мы все ждем, когда же ты начнешь отвечать, а не гримасничать», «Теперь выполняем на оценку». Студенты дополняют своими примерами.
3. Поддакивание — мы сопровождаем высказывания партнера (ученика) репликами типа: «Да-да...», «Угу...», «Правильно». Это может проявиться на невербальном уровне, например, когда партнер (преподаватель) кивает головой по ходу беседы или выслушивания ученика.

В. Техники беседы, способствующие пониманию ученика 1.

Вербализация, ступень А — проговаривание. Мы дословно повторяем высказывание партнера (ученика). При этом типичны следующие вводные фразы: «Ты считаешь...», «Ты думаешь...» и др.

2. Вербализация, ступень Б — перефразирование. Мы воспроизводим высказывания партнера (ученика) в обобщенном виде, кратко формулируем самое важное в его словах. Типичны следующие вводные фразы: «Другим словами, ты считаешь...», «То есть вы хотите...» и др.
3. Вербализация, ступень В — интерпретация и развитие идеи. Мы пытаемся вывести логическое следствие из сказанного или выдвинуть предположение относительно причины этого высказывания. Типичны следующие вводные фразы: «Из того, что вы сказали, следует...», «Ты так считаешь, по-видимому, потому, что...».

Методика **работы.** Группа студентов делится преподавателем на подгруппы по 3-5 человек. В каждой подгруппе определяется говорящий и слушающий. Говорящему предлагают рассказать какой-нибудь эпизод из его спортивной жизни. Слушающему предлагается попрактиковаться в заданной преподавателем технике ведения беседы. Затем .студенты в подгруппе меняются ролями и вновь выполняют задание преподавателя по технике ведения беседы. В завершающей части занятия преподаватель обсуждает со студентами необходимость специального психолого-педагогического тренинга для овладения умениями вести беседу.

Упражнение 3. «Рассказывание и выслушивание историй». Методика работы. Студенты распределяются в микрогруппы по 4 человека, в которых по желанию выбирается «рассказчик», 2 «пересказчика» и «интерпретатор». Каждый из «рассказчиков» рассказывает не-. большую историю или об ученике, или какой-нибудь случай из своего педагогического опыта для всей группы. Задача первого «пересказчика» — постараться как можно точнее воспроизвести его рассказ, задача второго «пересказчика» — изложить только основные и наиболее значимые элементы рассказа, задача «интерпретатора» состоит в объяснении, в интерпретации истории «рассказчика». После каждого пересказа «рассказчик» оценивает степень точности изложения содержания истории. Первой начинает та подгруппа, «рассказчик» которой готов представить свою историю. В группе обсуждаются причины расхождения смысла: почему «рассказчик» сообщает нам одно, а мы слышим другое.

Упражнение 4. «Неудачные фразы учителя».

Методика работы. Студентам предлагается перечень типичных фраз, которые учителя часто говорят ученикам (см. выше — задание 1).

Инструкция: «Перед вами перечень высказываний учителей, которые ■ не способствуют эффективному общению и мешают активному слу-

шанию ученика. Вам следует определить тип каждого высказывания (критика, наставление, обвинение, угроза и т. п.), а затем перефразировать их в позитивном ключе, сохранив общий смысл высказывания. Каждый работает самостоятельно».

В обсуждении группа составляет список типов высказываний учителей, не способствующих эффективному общению и мешающих активному слушанию ученика, и определяет наилучшие варианты перефразирования.

Завершение занятия. Резюме преподавателя. Студенты оценивают степень удовлетворенности занятием. Преподаватель может дать студентам домашнее задание пронаблюдать за другими людьми, как они слушают говорящих, может предложить студентам попрактиковаться в техниках выслушивания, с которыми они познакомились при выполнении данного задания.

Задание 3. Метод анализа конкретных ситуаций в педагогическом общении тренера со спортсменами[1]

Вводные замечания. Цель и практическая значимость данного задания состоит в том, чтобы создать у студентов установку на необходимость овладения тренером *умениями педагогического взаимодействия* с учениками, что достигается при образовании навыка анализировать *конкретные ситуации* общения в спорте. В практике спортивно-педагогического общения тренера со спортсменами периодически возникают трудности взаимопонимания и даже конфликтные ситуации скрытого и реже открытого характера. Одним из эффективных психолого-педагогических способов их предупреждения и разрешения является *метод анализа конкретных ситуаций,* получивший за рубежом название «метода Т-группы». Работа над данным заданием позволяет сформировать у будущих спортивных педагогов-тренеров умственные умения и когнитивные навыки разбираться в сложной системе понятий, необходимых для более эффективного психолого-педагогического взаимодействия с учениками в реальных ситуациях учебно-тренировочного процесса. Метод анализа конкретных ситуаций учит тренера отвечать на вопросы его педагогического труда не одним однозначным ответом, «да» или «нет», а несколькими их вариантами. Этот метод учит анализу возможных вариантов педагогического решения конкретной

[1] Ситуации предложены проф. А. Н. Николаевым.

ситуации. Когда есть из чего выбирать, всегда можно прийти к правильному педагогическому решению. Ниже предлагаются примерные вопросы и ситуации, которые можно использовать как для повышения психолого-педагогической квалификации тренеров детских спортивных школ, так и в воспитательной работе с конкретными юными спортсменами.

Выполняя данное задание, студенту необходимо понять и ответить на следующие вопросы.

1. Понимать личность ученика — что это значит?
2. Какие методы воздействия на занимающихся можно считать эффективными?
3. По каким критериям должна оцениваться воспитательная работа тренера?
4. Искусство убеждать — в чем оно заключается?

Методика работы. Для начала групповой дискуссии конкретную проблемную педагогическую ситуацию студентам предлагает преподаватель, затем ситуации предлагают сами студенты. Студенты проводят дискуссию по анализу конкретной ситуации с целью получения выводов по теме занятия и формулировки обобщенного заключения. Для обеспечения заинтересованного, активного участия каждого студента в обсуждении предложенной проблемы преподаватель подготавливает тех, кто начнет разговор, стимулирует оппонентов, и тех, кто сделает завершающие обобщения в конце дискуссии. Если дискуссия началась, преподаватель старается не мешать студентам высказывать свои точки зрения, во время дискуссии преподаватель следит за ее ходом и направляет в нужное русло. В конце занятия преподаватель подводит итоги и поощряет своей оценкой наиболее активных участников дискуссии.

Примерные ситуации для дискуссии

Ситуация 1. Тренер С. А. начала занятие с напоминания о том, что занимающиеся должны были принести дневники спортсмена для проверки этих дневников. У спортсменки И. дневника не оказалось. Тренер заподозрила, что вопреки ее установкам дневник не ведется или находится в запущенном состоянии, и, не выявив причины невыполнения задания, отчитала И., заявив, что она — бездельница. В ответ И. в резкой форме ответила, что вообще не собирается заводить дневник. Тогда преподаватель велела И. покинуть спортивный зал, на что спорт-

сменка ответила: «И не подумаю!». — «Раз так, я сама уйду!», — сказала тренер и ушла.

В возбужденном состоянии С. А. пришла к директору спортивной школы, все рассказала и заявила, что пока спортсменка не выйдет из зала, она не будет проводить занятие.

Директор попросила всех занимающихся перейти в соседний зал для продолжения учебно-тренировочного занятия, а И. попросила остаться. Во время занятия, которое проводилось без И., директор побеседовала с ней и выяснила, что дневник у учащейся есть, она систематически ведет записи в нем, но сегодня забыла его дома, а нагрубила она тренеру из-за того, что та, не узнав причину отсутствия дневника, сразу начала ее оскорблять. Директору удалось убедить И. в том, что она была не права, что должна принести и показать дневник тренеру, извиниться перед ней и попросить разрешения присутствовать на занятиях.

После тренировки С. А. зашла к директору, и они вместе пришли к выводу, что тренер сама спровоцировала спортсменку на грубость.

Из данной ситуации вывод может быть следующим. Тренер совершила сразу несколько непозволительных ошибок: не выяснила причины отсутствия дневника у спортсменки, оскорбила ее, ушла из кабинета, обратилась за помощью к директору училища. Все эти поступки характеризуют тренера как педагогически и психологически неграмотного специалиста.

Поведение директора, напротив, свидетельствует о профессиональной компетентности, умении адекватно анализировать ситуацию и найти оптимальный путь разрешения конфликта. Здесь представлены два ярких противоположных примера того, как надо и как не надо поступать в подобных случаях.

Ситуация 2. Тренер, видя, что у перспективной спортсменки вдруг не получается относительно простой элемент техники выполнения упражнения, сказала: «Как развлекаться, так ты первая, а здесь детского упражнения выполнить не можешь». Спортсменка, ничего не ответив, выбежала из зала. А на следующий день пришла к директору спортивной школы и сказала, что в этой школе заниматься она больше не будет. Несмотря на уговоры директора, решения она не изменила, сказав, что не хочет заниматься спортом в школе, где тренеры не уважают спортсменов и оскорбляют их человеческое достоинство.

Директор школы сделал замечание тренеру и предложил извиниться перед учащейся, но та наотрез отказалась. Тренер не считает себя виноватой и говорит: «Мы должны давать объективную оценку занимающимся и делать это надо при всех, чтобы все знали. Иначе они все не будут проявлять старательности на занятиях, а мы будем перед ними заискивать, нянчиться с ними только для того, чтобы они не ушли

, из нашей школы».

Многие тренеры были солидарны с этой точкой зрения, а вы?

Ситуация 3. Спортсмен, систематически опаздывающий на тренировки, приглашен вами для «крутой беседы» по поводу его дисципли-

i ны. Но неожиданно для себя вы — тренер данного спортсмена — сами опоздали и пришли на 20 минут позже назначенного времени. Спорт-

(смен вас дождался и с любопытством ожидает, как вы себя поведете в I создавшейся ситуации.

Ваши действия как тренера?

1. Сразу же начну беседу и потребую от него объяснения по поводу опозданий.
2. Оправдаюсь за свое опоздание, а потом начну беседу.
3. Отменю беседу, перенесу ее на более удобный для меня момент.
4. Попрошу извинения за опоздание и начну беседу.

; 5. Попрошу извинения и использую свое опоздание для обоснования замечания.

Ниже по порядку приведены варианты возможных последствий выбранных тренером действий в ситуации 3:

1. Что ж, начинайте, но воспитательный успех такого «лобового удара» сомнителен, так как учащийся может сказать: «Что Вы от меня требуете? Сначала сами не опаздывайте!»;
2. Если вы хотите пользоваться авторитетом, то объясняйтесь, но никогда не оправдывайтесь перед учащимися. Это признак слабости.
3. Совершенно неправильный поступок, показывающий, что вы плохой воспитатель.
4. Вот это правильно!
5. Спортсмен после беседы с вами, возможно, скажет товарищам: «Тренер сегодня специально опоздал, чтобы я не опаздывал». Такой вариант возможен, но нежелателен.

Методическое указание. При выполнении данного задания студентами, специализирующимися по спортивной психологии, они выделяют и фиксируют ошибки педагогического общения в ситуациях 1 и 2. Преподаватель объясняет психологическое содержание предложенных способов поведения и обосновывает варианты правильных решений,

проанализированных ими в ситуации 3, дает обоснование психологически правильному способу и неправильному способу педагогическому общения.

Завершение работы. Преподаватель подводит общие итоги занятия и предлагает студентам подумать над вопросами для продолжения дискуссии на следующем занятии: 1) Что вы знаете о коммуникативной компетентности педагога? 2) Что означают «трудные случаи» в педагогической практике? 3) Умеете ли вы переносить (терпеть) несовершенство других — если да, то это «есть признак высшего достоинства» (Г. Винклер), — можно ли с этим мнением согласиться? 4) Как вы относитесь к восточной поговорке: «Приветливость — это "золотой ключ", который открывает железные замки людских сердец»?

Раздел 4
Социально-психологическое обеспечение подготовки спортсменов

Тема 1. Межличностное общение в спортивной деятельности

Пояснения к теме. Спортивная деятельность имеет все признаки и содержательные характеристики *общения* между людьми, построенного на двигательном, психомоторном и идеомоторном базисе социальной жизни. Даже в *индивидуализированных видах* спортивной деятельности, таких как спортивная стрельба, подводное ориентирование, прыжки с парашютом и др., спортсмены вступают в соревновательное общение друг с другом по определенным правилам. В *командных* же видах спортивной деятельности, например в спортивных играх, психологические закономерности общения, взаимоотношений и психологической атмосферы в командах, взаимопонимания между спортсменами, командой и тренером являются определяющим фактором сплоченности команд, а следовательно, и фактором спортивного успеха. Социально-психологические исследования в спорте ставят целью изучение влияния различных форм и видов общения и взаимоотношений участников различных спортивных групп, команд, клубов, спортивных организаций на соревновательную успешность спортсменов.

Задание 1. Измерение взаимоотношений в спортивных группах и командах[1]

Вводные замечания. «Малой группой» в спорте является любая спортивная команда, бригада спортсменов, спортивный класс, учебная группа в ДЮСШ и др. В малых группах люди общаются лицом к лицу, что дает им возможность непосредственно воспринимать друг друга

[1] *Волков И. П.* Социометрия. Практические занятия по психологии. — М.: ФиС, 1989. — С. 52-55.

и строить взаимоотношения на основе эмоционально переживаемых межличностных взаимоотношений. Удобным методом изучения взаимоотношений в спортивных командах является социометрия. Ознакомиться с методикой *социометрии* полезно каждому практическому работнику сферы спорта. Знание принципов социометрии помогает руководителю в принятии управленческих решений, а тренеру — в его воспитательной деятельности, в создании сплоченной команды и руководстве ею во время тренировок и соревнований. Социометрия предназначена для изучения особенностей межличностных взаимоотношений, образующих так называемую социально-психологическую структуру *группы*.

Краткое описание методики. Основной инструмент методики — *социометрические критерии (вопросы),* которые предназначены для выявления особенностей межличностных отношений членов группы. Предлагаются два типа критериев — формальные и неформальные.

Формальные критерии выявляют особенности межличностных взаимоотношений, формирующихся при определяющем влиянии деловых контактов, ориентации взаимоотношений на задачу группы. Например, «С кем бы вы хотели учиться в одном классе?», «С кем бы вы желали вместе заниматься спортом в одной секции?», «Кого бы вы выбрали в качестве командира (капитана, старосты и др.) своей группы?» и др.

Неформальные критерии выявляют особенности межличностных взаимоотношений, формирующихся при определяющем влиянии эмоциональных контактов, непосредственно не связанных с деловыми отношениями и несущих в себе эмоциональный заряд симпатий и антипатий. Например, «С кем бы вы желали проводить свое свободное время?», «Кого бы вы хотели пригласить к себе в гости на празднование дня рождения?», «С кем бы ты хотел дружить?», «Если бы было необходимо поделиться своими личными секретами, то кого бы ты выбрал(а) для этого из членов своей группы?» и др.

Различают также *положительные критерии* («Кого бы ты хотел выбрать...?») и *отрицательные критерии* («Кого бы ты не хотел выбирать...?»). Первые применяются, когда от испытуемого требуется демонстрация предпочтения в выборе партнера, а вторые, когда от испытуемого требуется показ его критического или эмоционально-негативного отношения к другим членам группы. При этом тайна выбора в обоих случаях должна обязательно сохраняться.

Социально-психологическая структура малой группы определяется с помощью количественного и сравнительного анализа ответов испытуемых минимум на два вопроса — на один формальный и один неформальный. Максимальное число критериев в опыте: для детей и подростков 1-3, студентов 2-4, для взрослых и пожилых людей — не более 7 критериев. Число выборов *(d)* может быть ограниченным («Выберите только одного *(двух, трех..., не более пяти)* членов группы...») либо неограниченным (в этом случае теоретически возможным число выборов равно *(N-X),* где JV — число членов изучаемой группы.

Инструкция испытуемым: «Сейчас вам будет предложен ряд вопросов, касающийся ваших взаимоотношений в группе. Отвечайте искренне, тайна ответов гарантируется. Например: «С кем бы вы хотели вместе поехать на экскурсию по городу?» Возьмите чистый лист бумаги. Сверху напишите свою фамилию. Разделите лист вертикальной линией. Слева от нее напишите фамилии тех членов группы, кого вы выбираете при ответе на вопрос, а справа — тех, кого бы вы отвергаете или не хотели выбирать. Работайте самостоятельно, не заглядывая в лист соседа».

Пример социоматрицы выборов

№ п/п	J-члены (кто выбирает) (фамилии, имена)	i-члены (кого выбирают)					Отдано выборов		
		1	2	3	4	5 ...	Σ(+)	Σ(–)	Всего:
1	Иванов		+	+	–	– ...	2	2	4
2	Петров	+		+	–	– ...	2	2	4
3	Сидоров	+	+			...	2	0	2
4	Смирнов	+				– ...	1	1	2
5	Гусев	+	–	–	+	...	2	2	4
	Итого: Σ (+)	4	2	2	1		9		
	Σ (–)	0	1	1	2	3		7	
	Всего:	4	3	3	3	3			16

Порядок работы. Испытуемые заполняют свои социометрические карточки — отвечают на критерий-вопрос. Для обучения этому методу

студентов преподаватель чертит на доске пример *социоматрицы* для количественной обработки данных опроса (это может сделать один из студентов, другой собирает заполненные карточки).

Предлагаются два способа обработки результатов социометрического опроса: 1) табличный способ с помощью *социоматрицы выборов* (см. таблицу); 2) графический способ с помощью социограммы или рисунка (рис. 9).

На основе данных социоматрицы выборов подсчитываются два персональных индекса: 1) индекс *социометрического статуса* члена группы, характеризующий его личное влияние на структуру малой группы; 2) индекс *эмоциональной экспансивности,* характеризующий потребность испытуемого во влиянии на других членов группы (данный индекс высчитывается при использовании процедуры неограниченного числа выборов из (JV-1) возможности, где N — число членов изучаемой группы). Для процедуры с лимитом выборов данный индекс малоинформативен.

Индекс социометрического статуса $Ci = \Sigma i/(N-1)$,

где *Ci* — индекс социометрического статуса; 2г — сумма полученных г-членом группы выборов; *N* — число членов изучаемой группы. *Индекс эмоциональной экспансивности* j-члена группы: $Ej = \Sigma j/(N-1)$,

где *Ej* — индекс эмоциональной экспансивности j-члена группы; E/ — число сделанных^'-членом группы выборов; N — число членов изучаемой группы;

Персональные индексы могут быть рассчитаны в процентах, для чего дробь умножается на 100. Можно рассчитать индексы отдельно для положительных и отрицательных выборов, а также суммарно без учета знака выборов либо как алгебраическую сумму выборов по нескольким социометрическим критериям. Дифференцированный по знаку индекс (+, - сумма выборов в числителе) свидетельствует либо о положительном (интегрирующем), либо о негативном (дезинтегрирующем) влиянии данного члена группы на социально-психологическую структуру взаимоотношений в ней. Чем больше в группе лиц с отрицательным социометрическим статусом, тем вероятнее ее распад либо возникновение межличностных конфликтов.

Чем больше (+, -) величина персонального индекса *социометрического статуса,* тем сильнее влияние (статус) индивида на сплоченность

группы. Чем больше величина персонального индекса эмоциональной экспансивности члена группы, тем напряженнее его потребность во влиянии на группу, тем сильнее его стремление доминировать в структуре взаимоотношений в группе.

На основании данных социоматрицы можно подсчитать групповые индексы, характеризующие степень развития социально-психологической структуры малой группы как целостного микросоциума.

Индекс эмоциональной экспансивности группы характеризует уровень ее социально-психологической активности в процессе общения без учета валентности взаимоотношений. Чем выше этот индекс, тем выше внутригрупповая активность межличностных взаимоотношений членов группы.

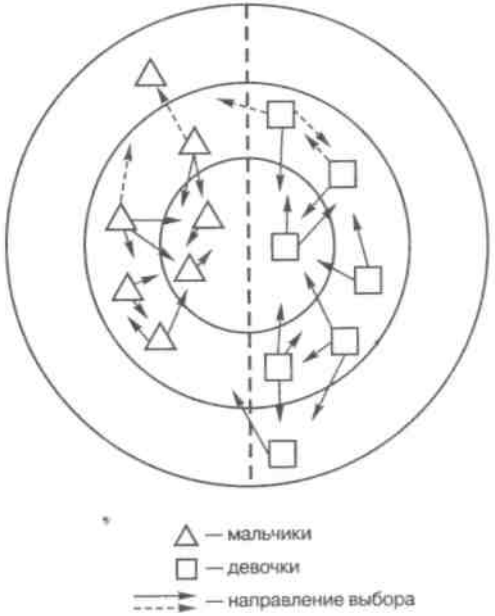


Рис. 9. Пример социограммы

В *социограммном методе* анализа данных социометрического опроса используется специальная социометрическая символика. При построении социограммы социально-психической структуры группы в центр помещаются те члены группы, которые получают по итогам опроса (см. социоматрицу) наибольшее число выборов — социомет-

рические лидеры. Социограмма позволяет наглядно увидеть структуру взаимоотношений членов группы.

Завершение работы. Контрольные вопросы для проверки усвоенного студентами материала по применению метода социометрии в социально-психологических исследованиях спортивной деятельности: 1) Какие группы называют «малыми»? 2) Что обозначает термин «социометрия»? 3) Как организовать и провести социометрическое исследования в спортивной команде?

Задание 2. Выявление склонности к конфликтным взаимоотношениям[1]

Вводные замечания. Для выявления предрасположенности человека к конфликтным взаимоотношениям в совместной спортивной деятельности применяется тест Томаса, адаптированный в нашей стране проф. Н. В. Гришиной. В своем подходе к пониманию причин конфликтов К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются *кооперация,* связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям К. Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

1) *соревнование* (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
2) *приспособление,* означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
3) *компромисс;*
4) *избегание,* для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
5) *сотрудничество,* когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

К. Томас считает, что при *избегании конфликта* ни одна из сторон не достигает успеха. При таких формах поведения, как *конкуренция, приспособление* и *компромисс,* или один из участников оказывается в

Гришина Н. В. К вопросу о предрасположенности к конфликтному поведению // Психические состояния. — Л.: ЛГУ, 1981. — С. 91.

выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации *сотрудничества* обе стороны оказываются в выигрыше.

Рис. 10. Пять способов разрешения конфликтов (по Томасу)

В своем опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов в 12 суждениях о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое • является наиболее типичным для характеристики его поведения.

Опросник К. Томаса

1	А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса. Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2	А. Я стараюсь найти компромиссное решение. Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.
3	А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
4	А. Я стараюсь найти компромиссное решение. Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5	А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого. Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6	А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя. Б. Я стараюсь добиться своего.
7	А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно. Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8	А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9	А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий. Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10	А. Я твердо стремлюсь достичь своего. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11	А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы. Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12	А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры. Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13	А. Я предлагаю среднюю позицию. Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14	А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах. Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15	А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения. Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16	А. Я стараюсь не задеть чувств другого. Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17	А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего. Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18	А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем. Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19	А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы. Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20	А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия. Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21	А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого. Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22	А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посредине между моей позицией и точкой зрения другого человека. Б. Я отстаиваю свои желания.
23	А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас. Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24	А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям. Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25	А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов. Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26	А. Я предлагаю среднюю позицию. Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27	А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры. Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28	А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29	А. Я предлагаю среднюю позицию. Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30	А. Я стараюсь не задеть чувств другого. Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Ключ к опроснику К. Томаса

№ п/п	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Обработка данных опроса. За каждый ответ А или Б приписывается один балл. Количество баллов, набранных испытуемым по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Тест можно использовать в групповом варианте — как в сочетании с другими тестами, так и отдельно. Затраты времени на опрос одного испытуемого — не более 15-20 мин.

Завершение работы. После апробации теста К. Томаса на себе студенты обсуждают возможности его применения для целей психодиагностики в спортивных командах. Полезно обратить внимание студентов на следующие вопросы: 1) С какой ориентацией по тесту Томаса будет более сплоченной баскетбольная команда? 2) В каких случаях доминирование по шкале *соперничество* будет выгодным для спортсмена? 3) Приведите пример компромисса во взаимоотношениях тренера со спортсменом. 4) Приведите пример поведения членов команды по типу *сотрудничество* и *избегание.*

Тема 2. Социально-психологический анализ взаимовлияний в команде

Задание 1. Анализ ситуаций общения тренера со спортсменами в ходе соревнования[1]

Вводные замечания. Цель данной практической работы состоит в ознакомлении студентов, изучающих спортивную психологию, с особенностями процесса общения тренера со своими спортсменами в условиях соревнований. Предлагаемые для анализа ситуации общения представлены в виде проблемных задач, групповое обсуждение и решение которых студентами позволяет: f) раскрыть психологическое содержание процесса общения тренера со спортсменами в условиях соревнований; 2) приобрести некоторые практические знания и коммуникативные умения по выстраиванию спортивного общения, представляя себя в роли тренера; 3) сформировать представление о социально-психологическом тренинге коммуникативных умений. *Инструкция:* «Читая задачи (1-6), необходимо уяснить ситуации, манеру общения, способы воздействия, индивидуальные особенности, характерные для общения отдельных лиц и сделать соответствующие записи предложенных решений».

Задача 1. Определите, какая ситуация могла предшествовать такому обращению тренера к спортсмену и к какому результату в дальнейшем общении тренера с данным спортсменом она могла бы привести.

«Знаете что? Вам сейчас снова на дорожку. Так вот, идите и можете проиграть! Нет, я серьезно! Разрешаю вам проиграть и ругать не буду. Но нанесите хоть пару уколов, чтобы уже не "под нуль". Поборитесь хоть немного, покажите, что вы тоже кое-что умеете!»

Задача 2. Объясните обоснованность такого несправедливого обращения тренера к спортсмену.

«На последних тренировках вы позволяете себе уходить от силовой борьбы под щитом, экономите силы, не проявляете настойчивости в борьбе за мяч. Такая игра в предстоящей решающей встрече может дорого стоить команде». Ситуация: известный спортсмен — спокойный, добрый, чуткий человек; спокойствие сопутствовало ему даже в решающих матчах.

Богданова Д. Я. Общение тренера со спортсменами. Практические занятия по психологии. - М.: ФиС, 1989. - С. 135-136.

Задача 3. Учтите ситуацию и проанализируйте первое и второе обращения тренера к спортсменке перед стартами в ответственных соревнованиях.

Монреальская Олимпиада. Тренер не без внутренних сомнений согласился выставить спортсменку не только на 1500 м, но и на 800 м, хотя перед этим она выдержала шесть стартов подряд.

Перед *первой* дистанцией (800 м) тренер сказал спортсменке: «Не ждут от тебя золота, это ведь не твоя дисциплина. Будешь в шестерке — хорошо, а в призерах — просто замечательно!»

Перед *второй* дистанцией (1500 м) он сказал ей: «Одна золотая медаль у тебя уже есть, а если не будет второй, не страшно!»

Задача 4. Проведите психологический анализ установки тренера своей команде перед решающей встречей за призовое место в турнире.

«В предстоящем матче нужно сыграть так, как вы умеете играть решающие встречи, как вы должны играть матчи на золотые медали. Результат будет зависеть от вашей собранности и самоотверженности, от умения помочь друг другу в трудную минуту. Прошу вас не брюзжать, если партнер ошибется, а прийти ему на помощь. Сегодня нужно сражаться за каждый мяч, за каждое очко, не щадить себя, падать на мяч, когда это нужно, даже лидерам, таким как Белов. Все делать в интересах команды. Без полной самоотдачи и самопожертвования невозможно будет выиграть этот матч. Сегодня вы обязаны забыть о невзгодах, о личных обидах, которые, естественно, могут быть у каждого из вас. Личное "я" надо полностью подчинить интересам команды!»'

Задача 5. Проведите психологический анализ способов управления действиями игроков в соревновательных условиях таких выдающихся советских тренеров, как А. И. Чернышев, А. В. Тарасов, Б. П. Кулагин и В. В. Тихонов.[2] Сделайте заключение о внешней манере общения упомянутых ниже тренеров, о проявлении их эмоциональности, своеобразии приемов и стиля управления командой, характерных для каждого тренера.

А. И. Чернышев руководит командой во время игры спокойно, деловито, даже сидя. Он всегда корректен, вежлив, осмотрителен в выборе выражений. Однако тот, кто считает А. И. Чернышева человеком, лишенным темперамента, ошибается. Просто этот человек, опытнейший наш тренер, облада-

Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. — М.: ФиС, 1976. — С. 54.
Жариков Е. С, Шишаев А. С. Психология управления в хоккее. — М.: ФиС, 1983. — С. 102-104.

ет колоссальной волей, редкой внутренней дисциплиной. И эта дисциплинированность, сдержанность передавалась игрокам, вселяя в них уверенность в своих силах, успокаивала не в меру горячих. А. И. Чернышев, как писал в своей книге «Три начала» Валерий Харламов, «искусно снимает психическое напряжение, вносит некую утешающую, если так можно выразиться, струю».

А. В. Тарасов, объясняя подопечному просчеты или давая советы, стоял, сидел, приседал перед игроком на корточки, возмущался, целовал игро ков и громко удивлялся, мрачнел и смеялся, обижался и... обижал. Но смеем утверждать: его эмоциональность не шла вслед за ходом матча, а опережа ла события и управляла событиями. И это главное. А. В. Тарасов предвос хищал надвигающуюся грозную ситуацию, изменял в нужном направле нии настроение отдельного игрока или даже всего звена (порой и коман ды), управлял ходом матча, вкладывая в процесс управления всего себя, всю душу. Думаем, что лишь авторитет, помноженный на талант, дает воз можность управлять командой именно так.

Б. П. Кулагин внешне статичен, мало вмешивается в «скамеечные» дела, но в ключевых моментах вдруг (а вдруг ли?!) возникает по мере надобности точная реплика, ироничность, строгость. Команда буквально чувствует, что ей дают простор, но если собьешься, тебя поправят. Б. П. Кулагина можно сравнить с классным наездником, который не дергает коня постоянными командами (повод, казалось бы, опущен), но на малейшую неточность отвечает корректирующей реакцией, абсолютно соразмерной этой неточности — ни больше ни меньше. Такое управление, пожалуй, в наибольшей степени подходит для игроков высшего класса: оно как бы организует возможность для творческого самовыражения.

В. В. Тихонов не выделяется экстравагантностью поведения: если игра идет по плану — скуп на слова и жесты; если нет — быстро реагирует на ошибки игроков. Но чтобы понять его «режиссуру» в ходе матча, необходимо знать, насколько кропотливой была работа, проведенная им до начала поединка. Как никто другой, умеет он отдать (подчеркиваем!) буквально все личное время анализу прошедшей игры или разбору игры будущего соперника. Использует все доступные средства информации — от записи игровой дея тельности до видеосъемки. Видеозаписи игр просматривает многократно, пока не приходит к определенным выводам, которые и рождают установ ку на будущую игру. В ходе такого углубленного анализа, порой проходя щего даже ночью, ему становятся предельно ясными и сильные стороны соперника, и слабые, успехи и ошибки своей команды.

Выполнение или невыполнение плана действий влечет соответствующие коррекции в ходе матча. Быстрые и своевременные вмешательства в ситуации, складывающиеся на площадке, — точные решения. Это и есть не что иное, как управление командой в ходе матча.

Порой Тихонов резок с игроками, допустившими ошибку (видимо, оттого, что самому-то ему все ясно, в ходе формирования установки буквально все разложено по полочкам, а вот при воплощении задуманного допусти- • ли брак). В этих случаях в роли «противовеса», регулирующего микроклимат на скамейке ЦСКА, выступает Ю. И. Моисеев. Продолжая разговор о ЦСКА, можно утверждать: в критические моменты руководство игрой команды становится коллективным.

Завершение работы. Студенты под руководством тренера-преподавателя обсуждают итоги выполненной работы.

Задание 2. Анализ конфликтов во взаимоотношениях спортсменов

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

При анализе конфликтов между спортсменами следует учитывать, что:

1. Способность спортсменов к продуктивному поведению в конфликте напрямую влияет на соревновательный результат, т. е. на успешность выступления на соревнованиях. Поэтому формирование и развитие коммуникативных навыков эффективного поведения в конфликте должно входить в программу *психологической подготовки спортсмена.* Отсюда вытекает необходимость в разработке программ *социально-психологического тренинга* (СПТ), направленного на получение знаний и формирование навыков конструктивного поведения и взаимоотношений в спортивных командах.
2. Конфликты во взаимоотношениях высококвалифицированных спортсменов в команде имеют, в отличие от других видов человеческой деятельности, свою социально-психологическую специфику. Они редко носят открытый характер, но если конфликт публично объективируется, то это чревато снижением *уровня сплоченности* и сыгранности команды.
3. Конфликты, возникающие между спортсменами или между спортсменом и тренером, тренером и спортивными судьями и пр., в экстремальных условиях спортивных соревнований отличаются осо-

бой эмоциональной интенсивностью, частотой и характером протекания. 4. С научной точки зрения, конфликт во взаимоотношениях в спорте — это многослойное и разноплановое социально-психологическое явление, включенное в структуру как индивидуальной, так и совместной деятельности спортсмена с членами его спортивной команды или с членами команды соперников.

Завершение работы. Преподаватель предлагает студентам следующие контрольные вопросы по теме занятия: 1) Чем отличается конфликт от соперничества спортсменов? 2) Как выявить скрытые конфликты в команде? 3) Что делать тренеру, если все его усилия разрешить конфликт между спортсменами команды оказываются безрезультатными?

Задание 3. Предупреждение и разрешение конфликтов в общении членов команды[1] •

Вводные замечания. *Эффективность предупреждения и разрешения конфликтов* зависит от следующих социально-психологических факторов:

1) от личности спортсмена как участника конфликта;
2) от позиции противоборствующей стороны, участвующей в конфликте в системе отношений: «Я—Он», «Мы—Они» (индивид, группа, организация);
3) от социального окружения, в котором происходит конфликт;
4) от *психотехнологии* разрешения конфликта.

Согласно наблюдениям за общением спортсменов, формирование умений прогнозировать, предупреждать и разрешать конфликты должно проходить у спортсменов одной команды — участников СПТ, следующие пять стадий (названия стадий условные).

1 стадия — «Трудности в конфликте», обусловлена отсутствием достаточных психологических знаний о конфликтах и их типичных причинах. Преодоление трудностей в конфликте зависит от наличия необходимых знаний о психологических особенностях протекания конфликта, от особенностей личности спортсмена, от его сильных и слабых сторон личности.

[1] Задание 3 подготовлено И. П. Волковым и С. И. Петровым.

2 стадия — «Барьеры в конфликте». Преодоление барьеров в конфликте зависит от особенностей личности спортсмена (мотивации, спортивного опыта, свойств характера).

3 стадия — «Стресс и тревога в конфликте». Стадия обусловлена способностью или неспособностью спортсмена преодолевать стресс и тревогу в конфликте.

4 стадия — «Подлинный спортивный конфликт». Преодоление спортивных конфликтов обусловлено условиями спортивной деятельности, характером спортивной специализации и особенностями спортивных соревнований.

5 *стадия* — «Кризис в конфликте». Преодоление конфликтов, обусловленных кризисными ситуациями в жизни спортсмена.

Необходимо также учитывать, что «спортивный конфликт» возникает во взаимоотношениях тогда, когда он субъективно осознается спортсменом. Иначе говоря, формирование способности предупреждать и разрешать конфликты зависит от эффективности работы со всей структурой сознания спортсмена в ходе сессий СПТ. Основная обучающая нагрузка здесь ложится на психотренера, ведущего СПТ. От его опытности и знания причин конфликтов зависит успешность тренинга. Поэтому полнота и эффективность разрешения различных конфликтных ситуаций во взаимоотношениях в спорте требует проработки и развития всех компонентов сознания спортсменов и лиц, участвующих в конфликтных взаимоотношениях.

Успешное овладение коммуникативными знаниями и умениями для предупреждения и разрешения конфликтов в процессе тренинга зависит:

- от сформированное™ коммуникативных и поведенческих умений и навыков участников переговоров или выяснения взаимоотношений;
- от их способности прорабатывать психосоматические, телесные ощущения и эмоциональные состояния, возникающие в общении;
- от умения грамотно перерабатывать свои отрицательные переживания (тревоги, стрессы, негативные или насильственные мысли и пр.);
- от способности фантазировать и работать с субъективными образами;
- от способности осознавать собственные рациональные и иррациональные убеждения и верования, сознательно регулировать психические состояния, негативные эмоции и чувства.

Завершение работы. Преподаватель обобщает суждения студентов о причинах конфликтов и способах их предупреждения и разрешения в спортивной деятельности.

Задание 4. Организация социально-психологического тренинга взаимовлияний в команде[1]

Вводные замечания. Данное задание предназначено для студентов-психологов, специализирующихся в спортивной психологии и овладевающих методами и приемами СПТ в работе с командами спортсменов. Для реализации представленной в данном задании программы СПТ следует использовать группу методов, направленных на работу с ценностными ориентациями спортсменов, с их памятью и воображением, с образами и моделями спортивного общения, мотивами, поведенческими структурами и эмоциональными и виртуальными (воображаемыми) состояниями в спортивной деятельности.

Цель программы данного социально-психологического тренинга (СПТ) для действующих спортсменов заключается в формировании у них знаний и коммуникативных умений предупреждения и разрешения конфликтов в межличностных отношениях.

Структура программы СПТ ориентирована на предупреждение и разрешение конфликтов в спортивной команде, состоит из'пятидневного цикла по 2-4 часов тренинга в день с перерывом на 10 мин через каждые 60 мин занятий. Со спортсменами удобнее всего проводить данный тренинг в период учебно-тренировочного сбора команды в свободное от тренировок послеобеденное время (т. е. до вечерней тренировки). Участие тренера в СПТ нежелательно по причине его статусных влияний и должностных полномочий как руководителя команды. Однако это не значит, что тренер должен быть исключен из процедуры СПТ, он обязан знать цели СПТ и своим позитивным отношением к тренингу должен побуждать спортсменов к активному участию в СПТ. Психолог, проводящий тренинг, обязан информировать тренера о ходе тренинга, но лишь в общих чертах, сохраняя при этом тайну об интимных деталях вскрывшихся конфликтных взаимоотношений спортсменов во время тренинга. При этом психолог, ведущий тренинг, не должен подменять собой тренера даже во время занятий СПТ, чем сохраняет авторитет тренера в команде.

[1] *Петров С. И.* Программа социально-психологического тренинга разрешения межличностных конфликтов в спортивных командах // Вестник Балтийской педагогической академии. Вып. 42. - 2001. - С. 48-53.

Необходимо создать такие условия для общения участников СПТ, которые бы вызывали у них чувство заботы со стороны психотренера об их самочувствии, притязаниях и стремлениях быть успешными в процессе сессий СПТ.

Первый день

Цель. Введение **в** психологию конфликта.

Задачи.

1. Знакомство участников СПТ с правилами и принципами тренинга.
2. Осуществить диагностику и коррекцию мотивации участников.
3. Прочитать мини-лекцию на тему: «Введение в психологию конфликта».
4. Раскрыть основные трудности, возникающие при взаимодействии в конфликте.

№ п/п	Название тренингового упражнения или ролевой игры	Время на выполнение	Суммарное время тренингового дня	Время по расписанию		Фактическое время	
				Начало	Конец	Начало	Конец
1	Правила группы и их обсуждение	0.20	0.20	10.00	10.20		
2	Знакомство	0.30	0.50	10.20	10.50		
3	Групповая дискуссия «Полярность конфликта»	0.40	1.30	10.50	11.30		
4	Перерыв	0.15	1.15	11.30	11.45		
5	Теоретическая часть «Введение в психологию конфликта»	0.30	2.15	11.45	12.15		
6	Ролевая игра «Зачет»	0.40	2.55	12.15	12.55		

№ п/п	Название тренингового упражнения или ролевой игры	Время на выполнение	Суммарное время тренингового дня	Время по расписанию		Фактическое время	
				Начало	Конец	Начало	Конец
7	Ролевая игра «Т–С»	0.30	3.25	12.55	13.25		
8	Обеденный перерыв	0.30	3.55	13.25	13.55		
9	Обсуждение трудностей, возникающих в конфликте	0.20	4.15	13.55	14.15		
10	Групповая дискуссия «Положительный и отрицательный конфликт»	1.00	5.15	14.15	15.15		
11	Перерыв	0.15	5.30	15.15	15.30		
12	Домашнее задание «Что такое конфликт?»	0.20	5.50	15.30	15.50		
13	Подведение итогов дня	0.10	6.00	15.50	16.00		

Второй день

Цель. Технологии разрешения конфликтов.

Задачи.

1. Дать информацию о средствах разрешения межличностных конфликтов.
2. Раскрыть сущность стилей поведения в конфликте.
3. Обучение технологиям переговорного процесса в конфликтных ситуациях.
4. Формирование навыков эффективного поведения в конфликте.

№ п/п	Название тренингового упражнения или ролевой игры	Время на выполнение	Суммарное время тренингового дня	Время по расписанию		Фактическое время	
				Начало	Конец	Начало	Конец
1	Обсуждение прошедшего дня	0.10	0.10	10.00	10.10		
2	Упражнение «Дискуссия»	0.40	0.50	10.10	10.50		
3	Диагностика стилей поведения в конфликте	0.20	1.10	10.50	11.10		
4	Перерыв	0.15	1.25	11.10	11.25		
5	Теоретическая часть «Стили поведения в конфликте»	0.30	1.55	11.25	11.55		
6	Ролевая игра «Поездка»	1.00	2.55	11.55	12.55		
7	Упражнение «Составление карты возможности»	0.30	3.25	12.55	13.25		
8	Обеденный перерыв	0.30	3.55	13.25	13.55		
9	Теоретическая часть «Технологии разрешения конфликтов»	0.30	4.25	13.55	14.25		
10	Ролевая игра «Кто поедет?»	0.40	5.05	14.25	15.05		
11	Перерыв	0.15	5.20	15.05	15.20		
12	Упражнение «Мозговой штурм»	0.40	6.00	15.20	16.00		

№ п/п	Название тренингового упражнения или ролевой игры	Время на выполнение	Суммарное время тренингового дня	Время по расписанию		Фактическое время	
				Начало	Конец	Начало	Конец
13	Мой межличностный конфликт	0.30	6.30	16.00	16.30		
14	Подведение итогов дня	0.10	6.40	16.30	16.40		

Третий день

Цель- Ассертивность поведения в конфликте.

Задачи.

1. формирование навыков ассертивного поведения в эмоционально насыщенных конфликтных ситуациях.
2. Поиск, осознание и преодоление коммуникативных барьеров в конфликте.
3. Развитие умения ориентироваться в сложных, эмоционально насыщенных ситуациях.
4. Обучение средствам регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.

№ п/п	Название тренингового упражнения или ролевой игры	Время на выполнение	Суммарное время тренингового дня	Время по расписанию		Фактическое время	
				Начало	Конец	Начало	Конец
1	Обсуждение прошедшего дня	0.10	0.10	10.00	10.10		
2	Групповая дискуссия «Психологические качества в конфликте»	0.40	0.50	10.10	10.50		

№ п/п	Название тренингового упражнения или ролевой игры	Время на выполнение	Суммарное время тренингового дня	Время по расписанию		Фактическое время	
				Начало	Конец	Начало	Конец
3	Перерыв	0.15	1.05	10.50	11.05		
4	Диагностика ассертивного поведения	0.20	1.25	11.05	11.25		
5	Теоретическая часть «Психологические права человека»	0.30	1.55	11.25	11.55		
6	Обеденный перерыв	0.30	2.25	11.55	12.25		
7	Упражнение «Заигранная пластинка»	0.20	2.45	12.25	12.45		
8	Упражнение «Туман»	0.30	3.15	12.45	13.15		
9	Групповая игра «Неудачное интервью»	1.00	4.15	13.15	14.15		
10	Упражнение «Шутливое письмо»	0.10	4.25	14.15	14.25		
11	Перерыв	0.15	4.40	14.25	14.40		
12	Упражнение «Обмен ролями»	0.40	5.20	14.40	15.20		
13	Групповое упражнение «Психодрама индивидуального конфликта»	1.00	6.20	15.20	16.20		
14	Подведение итогов дня	0.10	6.30	16.20	16.30		

Четвертый день

Цель. Личность в конфликте и конфликт в личности.

Задачи.

1. Поиск причин внутриличностных конфликтов.
2. Способствовать осознанию внутриличностных конфликтов.
3. Обучение средствам разрешения внутриличностных конфликтов.

№ п/п	Название тренингового упражнения или ролевой игры	Время на выполнение	Суммарное время тренингового дня	Время по расписанию		Фактическое время	
				Начало	Конец	Начало	Конец
1	Обсуждение прошедшего дня	0.10	0.10	10.00	10.10		
2	Упражнение «Я и мой конфликт»	0.30	0.40	10.10	10.40		
3	Перерыв	0.15	0.55	10.40	10.55		
4	Групповая игра «Преувеличение или полное изменение поведения»	0.50	1.45	10.55	11.45		
5	Ролевая игра «Строгий тренер»	0.40	2.25	11.45	12.25		
6	Упражнение: «Противоположности: нападающего и защищающегося»	0.40	3.05	12.25	13.05		
7	Обеденный перерыв	0.30	3.35	13.05	13.35		
8	Ролевая игра «Внутриличностный конфликт на соревнованиях»	1.00	4.35	13.35	14.35		
9	Упражнение «Согласование мотивов»	0.20	4.55	14.35	14.55		

№ п/п	Название тренингового упражнения или ролевой игры	Время на выполнение	Суммарное время тренингового дня	Время по расписанию		Фактическое время	
				Начало	Конец	Начало	Конец
10	Упражнение «Линия посреди листа»	0.20	5.15	14.55	15.15		
11	Перерыв	0.15	5.30	15.15	15.30		
12	Упражнение «Работа с противоположностями»	1.00	6.30	15.30	16.30		
13	Подведение итогов дня	0.10	6.40	16.30	16.40		

Пятый день

Цель. Технология переживания конфликтных ситуаций.

Задачи.

1. Дать информацию о психологии личностных кризисов. Кризис как средство развития личности.
2. Способствовать осознанию личностных кризисов.
3. Обучение технологии трансформации личностных кризисов.

№ п/п	Название тренингового упражнения или ролевой игры	Время на выполнение	Суммарное время тренингового дня	Время по расписанию		Фактическое время	
				Начало	Конец	Начало	Конец
1	Обсуждение прошедшего дня	0.10	0.10	10.00	10.10		
2	Упражнение на релаксацию	0.20	0.30	10.10	10.30		

№ п/п	Название тренингового упражнения или ролевой игры	Время на выполнение	Суммарное время тренингового дня	Время по расписанию		Фактическое время	
				Начало	Конец	Начало	Конец
3	Упражнение «Круг субличностей»	0.30	1.00	10.30	11.00		
4	Перерыв	0.15	1.15	11.00	11.15		
5	Упражнение «Диалог субличностей»	0.40	1.55	11.15	11.55		
6	«Психодрама субличностей»	1.00	2.55	11.55	12.55		
7	Обеденный перерыв	0.30	3.25	12.55	13.25		
8	Теоретическая часть «Психология кризисов»	0.30	3.55	13.25	13.55		
9	Упражнение «Осознание личностных кризисов»	0.40	4.35	13.55	14.35		
10	Перерыв	0.15	4.50	14.35	14.50		
11	Упражнение «Поворотный пункт»	1.00	5.50	14.50	15.50		
12	Трансформация переживаний критических ситуаций	0.40	6.30	15.50	16.30		
13	«Собираем чемодан» — подведение итогов тренинга	0.40	7.10	16.30	17.10		

Методическое указание. Помимо тренингово-игровых упражнений в СПТ и обучающих заданий в программу социально-психологического тренинга могут быть включены психодиагностические методы. Это различного рода анкеты и тесты, направленные на изучение личностных качеств участников тренинга, на оценку их удовлетворенности своим участием в тренинге, на психологическую помощь в осознании участниками СПТ своих слабых и сильных сторон, проявляющихся в конфликтном взаимодействии.

Завершение работы. Предложенная программа СПТ для предупреждения и разрешения конфликтов во взаимоотношениях спортсменов апробирована на студентах-спортсменах СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, имеет специализированную направленность и предназначена для работы с квалифицированными спортсменами и тренерами, а также для подготовки молодых спортивных специалистов в физкультурно-педагогическом вузе. Применение данной программы СПТ в системе психологической помощи высококлассным спортсменам, например, в условиях УТС, поможет им эффективнее преодолевать внутренние трудности межличностного общения с тренерами и друг с другом, предупреждать множество конфликтных ситуаций, связанных как с их профессиональной спортивной деятельностью, так и с ситуациями общения, не имеющих прямого отношения к ней.

Тема 3. Социально-психологические методы формирования и изучения командной сплоченности

Пояснения к теме. Считается, что сплоченность игроков команды влияет на успешность ее соревновательной деятельности. Однако в практике спорта встречаются и обратные примеры, особенно в профессиональных командах.

Командная сплоченность является социально-психологическим групповым феноменом, объективно выражающимся в сыгранности, а субъективно — в *чувстве общности* членов команды, обозначаемом в речи словом «Мы» и противопоставлением себя соперникам словом **«Они».**

При этом под командной сплоченностью специалисты в области спортивной психологии обычно понимают межличностное притяжение игроков, взаимную симпатию, дружеские отношения между игроками, формирующими психологическую атмосферу взаимопонимания и целостность команды как спортивного микросоциума.

Задание 1. Принципы и упражнения для формирования командной сплоченности[1]

Вводные замечания. Современные исследования показывают, что для получения адекватных представлений о влиянии показателей командной сплоченности игроков на успешность их совместных действий необходимо учитывать комплексный характер сплоченности и выбирать методики, позволяющие оценивать такие ее виды, как:

- межличностное притяжение, обусловленное заданием;
- межличностное притяжение, обусловленное личной симпатией;
- групповая интеграция, обусловленная заданием;
- привлекательность группы, обусловленная личными симпатиями и сходством ценностных установок ее членов.

Взаимосвязь разных видов командной сплоченности с соревновательной успешностью команды. Если основываться на обобщенных показателях индивидуальной подготовленности игроков и групповой сплоченности, то можно сделать вывод о сильном влиянии первых и слабом влиянии вторых на показатели индивидуальных и групповых игровых действий. Однако более тщательный анализ показывает, что разные виды групповой сплоченности имеют разнонаправленную связь с результативностью индивидуальных и командных игровых действий.

Противоречивые данные, касающиеся взаимосвязи групповой сплоченности с успешностью деятельности (Кретти Б. Д., 1978; Парано-сич В., Лазаревич Л., 1977; Martens R., 1970), являются, скорее всего, иллюзией, вызванной разнонаправленным характером связи разных видов групповой сплоченности и успешности командных действий.

Специальное исследование, выполненное под нашим руководством А. Л. Вавиловым на материале команд «Студенческой баскетбольной лиги» (СБЛ), показало, что виды командной сплоченности, обусловленные заданием, имеют прямую связь, а основанные на личных симпатиях к партнерам — обратную связь с результативностью индивидуальных и командных игровых действий. Это позволяет сделать вывод о необходимости уделять особое внимание в учебно-тренировочном процессе вопросам изучения и развития деловых компонентов командной сплоченности. При этом следует учитывать, что ряд спортивных специалистов высказывают гипотезу о «круговом характере» связи между уровнем командной сплоченности и командным результатом — успех команды ведет к повышению сплоченности, что, в свою очередь, повышает командный результат.

Задание 1 подготовлено проф. Е. Р. Яхонтовым. (См.: *Яхонтов Е. Р.* Психологическая подготовка баскетболистов: Учеб. пос. — СПб: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. — С. 43-50.)

Первый принцип может быть определен как принцип повышения мотивации игроков команды. Для реализации этого принципа используется ряд средств.

Внесение положительных эмоций в тренировочный процесс. А. Я. Гомельский писал: «Без этого не будет веселого, боевого настроения ни в повседневной жизни, ни в тренировочной работе, ни в матче, не появится вера в свои силы, в успех коллектива»'.

Положительные эмоции при выполнении упражнений формируются разными методами. Например, игроки получат удовольствие при выполнении упражнений на развитие реакции (типа «следуй за лидером»), если лидер будет придумывать свои собственные неожиданные действия. Иногда проигрывание музыки или присутствие зрителей во время тренировки способствует достижению этой цели.

Методы оценивания личного вклада каждого игрока в командный результат. Данный метод требует от тренера обязательных расчетов коэффициента эффективности игровых действий каждого игрока после каждой игры и вывешивание этой информации на стенде в спортивном зале, что свидетельствует о высокой значимости такого подхода для формирования оптимальной мотивации игроков к тренировочной и соревновательной деятельности. Существенную помощь в реализации данного метода тренеру может оказать спортивный психолог, знающий данный вид спорта. Опыт показал, что вначале ряд игроков скептически ^относился к этой информации, демонстрируя, внешне по крайней мере, свое безразличие. Вскоре ревнивые вопросы и споры относительно получаемых оценок становятся свидетельством их личной заинтересованности в лучших показателях и соответственно в результатах более высокого оценивания своего вклада в командные усилия. Позднее эта практика стала настолько привычной в команде, что неудовольствие вызывают случаи, когда по тем или иным причинам информацию о личном вкладе каждого игрока в командные усилия представить не удается.

[1] *Гомельский А. Я.* Управление командой в баскетболе. 2-е изд. — М: ФиС, 1985,— С. 78.

Метод постановки количественных игровых целей. Этот подход был позаимствован у Бобби Найта (Knight B., 1977)[1]. Имеется в виду установление количественных критериев для нападения команды (броски с игры — 52%; штрафные броски — 80%; потери — не больше 10 на команду), для защиты (не дать сопернику набрать больше 65 очков за игру; не дать сопернику превысить 42% результативности в бросках с игры; не дать ни одному из игроков соперника набрать больше 20 очков; заставить соперника сделать 24 потери) и постановка комбинированных целей (забить первыми в каждой половине игры, забрать не менее 58% всех отскоков, сфолить не больше 16 раз, сделать на 12 бросков больше, чем соперник).

Второй принцип был определен как принцип повышения осмысленности выполняемых заданий. Реализация этого принципа предполагает использование следующих методических приемов.

Преемственность в подборе упражнений. Выполнение более трудных упражнений, чем требует игра, является одним из способов применения этого принципа. Например, можно заставить игрока играть в защите в утрированно низкой стойке, удерживая руки за спиной. Это вынуждает его передвигаться быстро, как только можно. Или можно потребовать, чтобы нападающие играли только слабой рукой, чтобы дать преимущество защите. В упражнениях для совершенствования нападения тренер может чередовать уровень активности защиты, начиная с пассивной защиты на первой неделе, переходя к обычной защите на второй и прессингу на третьей неделе. Преемственность будет заключаться и в том, что, работая над подбором, например, разумно дальше перейти к первой передаче в нападении быстрым прорывом. Когда игроки упражняются в бросках, можно добавить последующее смещение назад для подстраховки возможного быстрого прорыва и т. д. Поняв суть принципа, тренер легко может составлять подобного рода связки.

Поощрение самостоятельности мышления. Использование двух мячей в упражнении для совершенствования передач в парах заставляет игроков думать, как и в какой момент сделать передачу, чтобы избежать потери мяча. Они могут передавать мяч снизу вверх или со стороны на сторону, проявляя при этом самостоятельное мышление. Для реализации этого методического приема идеально подходит выполнение упражнений в импровизированном нападении по установленным

[1] *Knight R.* Motivating Your Athletes // Medalist. - 1977. - P. 77-78.

правилам. Они учат игроков реагировать на специфические защитные построения, вместо того чтобы отрабатывать специальные, для этих случаев, взаимодействия позиционного нападения. При разборе итогов выполнения данной серии упражнений тренер поощряет стремление игроков к творческому поиску в выборе наиболее эффективных тактико-технических действий.

Мысленная тренировка игровых взаимодействий. Мысленная тренировка осваивается игроками сначала под руководством тренера во время тренировки, а затем хорошо мотивированный игрок может проводить ее самостоятельно в любое время. Особенно полезно использовать данный методический прием в условиях учебно-тренировочного сбора, а в период соревнований проводить его в постели перед сном. Мысленная тренировка помогает игроку совершенствовать командные взаимодействия, устраняет возможную излишнюю тревожность игрока.

Третий принцип был определен как принцип адекватности тренировочных и соревновательных условий. Для его реализации на примере игры в баскетбол предлагаются следующие упражнения:

Упражнение 1. Моделирование соревновательных условий. Этот подход предусматривает соблюдение всех атрибутов официальной игры при проведении тренировочных игр — судейство, ведение официальной статистики. Броски с сопротивлением более эффективны с этой точки зрения, чем без сопротивления. В соответствии с этим подходом упражнения в моделировании игровых условий должны быть организованы таким образом, чтобы в них всякий раз воспроизводились игровые ситуации оказания сопротивления.

Упражнение 2. Нападение против зонной защиты. Одним из важных моментов, требующих постоянного выполнения упражнений, является нападение против зонной защиты. Упражнение в треугольнике является одним из примеров таких упражнений. Команда делится на пятерки: трое в нападении и двое в защите. Тройка формирует треугольник, обычный для нападения против зоны. Один из защитников прессингует игрока с мячом. Второй, располагаясь между двух потенциальных получателей, старается предугадать направление передачи. После успешной передачи защитники меняются ролями. По истечении 30 секунд тренер подает сигнал для смены нападающих и защитников.

Упражнение 3. Состязательность тренировочных заданий. В данном упражнении необходимо использование секундомера для регистрации коротких интервалов времени, во время которых два или три

игрока стремятся быстрее выполнить задание, — является одним из средств реализации этого подхода на практике. Например, упражнение в бросках, при выполнении которого игрок должен сделать пять бросков в прыжке с линии штрафного броска при сопротивлении в течение 30 секунд, полностью отвечает требованию соревновательной концепции при выполнении баскетбольных упражнений. Постоянное поощрение победителей в упражнениях небольшими наградами (аплодисментами всех членов команды) и одновременно небольшое наказание проигравших («символические» в количественном отношении отжимания от пола) — другой путь дать игрокам почувствовать, что они соревнуются.

Упражнение 4. Оптимальная трудность тренировочных заданий. Это, пожалуй, самый важный, но и самый трудный для осуществления подход. Именно в силу значения слова «оптимальный». Чтобы получить тренирующий эффект, тренер должен нагружать игроков, но он не должен переусердствовать в тренировочных нагрузках. Тем не менее Бобби Найт советует передвигаться на полной скорости, не ходить пешком, избегать простоев при смене упражнений.

Методические принципы и средства развития сплоченности, обусловленной заданием, при подготовке баскетболистов

Повышение мотивации игроков команды	Повышение осмысленности выполняемых заданий	Повышение адекватности тренировочных и соревновательных усилий
Положительные эмоции на тренировке	Преемственность в подборе упражнений	Моделирование игровых условий
Оценка личного вклада в командную деятельность	Самостоятельность мышления	Состязательность тренировочных заданий
Количественные игровые цели	Мысленная тренировка игровых взаимодействий	Оптимальная трудность тренировочных заданий

Рекомендации тренеру по развитию командной сплоченности. Методические принципы и средства, используемые для развития сплоченности, обусловленной заданием, у игроков студенческой баскетбольной команды представлены в таблице. При их разработке учитывались данные спортивных специалистов (Ханин Ю. Л.; Мальчиков А. В.; Родионов А. В., Яхонтов Е. Р.; Воронова В. И.), ведущих тренеров (Гомельский А. Я.; Knight B. и др.)

Завершение работы. Преподаватель обсуждает со студентами основные факторы, влияющие на формирование командной сплоченности, и предлагает следующие вопросы для самопроверки: 1) Чем отличается сплоченная команда от несплоченной? 2) Какова роль лидеров команды в формировании командной сплоченности? 3) Как переживается и осознается спортсменами чувство коллективизма в команде?

Задание 2. Измерение психологической атмосферы в команде[1]

Вводные замечания. Наряду с физическим и психомоторным планом проявления командной сплоченности в реальных соревнованиях у каждой команды имеется и виртуальный социально-психологический план формирования и выражения данного феномена, проявляющегося в особенностях восприятия и понимания спортсменами друг друга в спортивном общении с тренером и соперниками. Этот второй или внутренний план спортивного общения в психологической науке называют социальной перцепцией. Ниже приводятся простые методы для измерения особенностей социальной перцепции спортсменов, отражающих свойства командной сплоченности.

Методические указания психологу. При диагностике взаимоотношений спортсменов в команде спортивный психолог должен особое внимание обращать на контакты тренера команды с ее *деловыми* и эмоциональными лидерами, т. е. с ведущими спортсменами, которые задают тон в команде — формируют психологическую атмосферу команды. Психологическая атмосфера в команде может быть позитивной, критерием чего является командная сплоченность, но может быть и негативной, признаками чего являются скрытые и открытые межличностные конфликты между спортсменами, между лидерами команды и ее тренером, что снижает командную сплоченность и спортивные достижения.

При этом под *деловыми лидерами* команды подразумеваются наиболее техничные и результативные игроки команды, умеющие вести других в игре и создавать психологическую атмосферу игрового взаимопонимания в соревнованиях. *Пол эмоциональными лидерами* подразумеваются те члены команды, которые умеют создавать и поддержи-

[1] *Ханин Ю. Л.* Психология общения в спорте. — М.: ФиС, 1989. — С. 180-185.

вать психологическую атмосферу дружеских и товарищеских взаимоотношений вне спортивно-игровой деятельности, т. е. на досуге. Весьма часто функции делового и эмоционального лидера в команде объединены в лице капитана команды. Тренер также может выполнять отдельные функции лидеров команды. Таким образом, *психологическая атмосфера* команды — это общий психический настрой тренера и игроков во время тренировок, соревнований и отдыха.

При изучении индивидуального вклада членов команды в формирование ее психологической атмосферы следует учитывать, что в спортивном коллективе вследствие активного внутригруппового общения и высокой интенсивности межличностных взаимовлияний тренер имеет дело не с отдельными игроками, а с *целым коллективом* и с микрогруппировками спортсменов в нем. Нарушение нормальных взаимоотношений тренера с одним-двумя лидерами команды может сильно снизить тон позитивной психологической атмосферы в команде, что существенно осложнит работу и с другими игроками.

Работа со спортивным коллективом предполагает хорошую ориентировку тренера в тех групповых процессах, которые определяют сплоченность или разобщенность игроков, их эмоциональное самочувствие и, следовательно, вклад каждого спортсмена в общекомандный успех в соревнованиях. Поэтому одним из важнейших методов педагогического контроля в команде является определение состояния ее психологической атмосферы.

С этой целью применяются две довольно простые шкалы для диагностики и оценки особенностей восприятия спортсменами общей ситуации взаимоотношений в команде.

Психологическая атмосфера в команде обычно оценивается каждым членом команды с помощью набора различных суждений. Наиболее простая методика — это опросник, предложенный американским спортивным психологом Ф. Филлером[1].

Инструкция испытуемому. «Ниже приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в любой группе (бригаде, команде). Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поместите знак "х", тем более выражен этот признак. Итак, для атмосферы в вашей группе характерны:

[1] Шкала адаптирована в Л НИИФКе в 1976 г. Ю. Л. Ханиным. В экспертной оценке эквивалентности русского варианта оригиналу принимал участие проф. Р. Л. Кричевский (Москва).

1.	Дружелюбие	Враждебность
2.	Согласие	Несогласие
3.	Удовлетворенность	Неудовлетворенность
4.	Увлеченность	Равнодушие
5.	Продуктивность	Непродуктивность
6.	Теплота	Холодность
7.	Сотрудничество	Индивидуализм
8.	Взаимоподдержка	Недоброжелательность
9.	Заинтересованность	Скука
10.	Успешность	Неуспешность

Ключ для обработки:

8	7	6	5	4	3	2	1

Ответ по каждому из 10 пунктов шкалы оценивается слева направо от 8 до 1 балла в зависимости от того, к какой из характеристик ближе помещен знак «х» (чем ближе к левому столбцу, тем выше балл и тем благоприятнее психологическая атмосфера в команде). Итоговый показатель по шкале находится в диапазоне от 80 (наиболее благоприятная атмосфера) до 10 баллов (самая неблагоприятная атмосфера в команде)».

Анализ результатов и интерпретация данных[1]. С помощью данной шкалы тренер может и сам оценить психологическую атмосферу в команде, чтобы затем сравнить свои оценки с мнением спортсменов. Кроме того, на практике оказалось полезным оценивать не только то, как отдельные спортсмены воспринимают атмосферу, и затем сравнивать это с общегрупповыми показателями. Значительный практический интерес представляет и выяснение того, как спортсмены воспринимают атмосферу в команде «по отношению к себе лично». Сопоставив эти два показателя, можно выделить три типа спортсменов:

1) те, кто более благоприятно оценивает атмосферу в команде, чем отношение к себе;
2) те, кто существенно не различает оценку ситуации вообще и отношение к себе лично;
3) те, кто более благоприятно оценивает отношение к себе, нежели общую психологическую ситуацию в команде.

[1] См.: *Ханин Ю. Л.* Указ соч. С. 182-184.

С педагогической точки зрения наибольшего внимания тренера должны заслуживать спортсмены первой категории. Существенные расхождения в оценках у них могут быть показателем затрудненности в адаптации, известной мнительности, неуверенности в себе.

Для третьей категории спортсменов характерны критическое отношение к происходящему в команде, известная неудовлетворенность положением дел и завышенная самооценка. В отдельных случаях такие показатели бывают и у спортсменов, намеренно завышающих в благоприятную сторону отношение к себе.

Обе оценки по шкале Фидлера получают обычно в ходе двукратных опросов спортсменов на отдельных бланках (чтобы избежать влияния первого заполнения шкалы).

Отрицательная оценка психологической атмосферы в команде свидетельствует о неудовлетворенности спортсмена (или спортсменов) положением дел в команде. В этом смысле важно сопоставить оценки тренера с оценками лидеров команды, с общегрупповыми показателями или с ответами новичков — молодых и новых игроков.

Многократная оценка психологической атмосферы в команде по; зволяет тренеру получать достаточно объективные данные о динамике межличностных отношений и использовать их^ своей тренерской деятельности. При этом тренеру следует иметь в виду оптимизирующий или *психокоррекционный эффект* самой процедуры опроса. Отмечено, что само проведение процедуры опроса способствует оптимизации взаимоотношений в команде.

Обычно бывает достаточно измерить психологическую атмосферу в команде в начале и в конце сезона. При этом:

1) тренер получает скрытую от глаз информацию об общей ситуации в команде;
2) на основе информации по данным опроса тренер оценивает общую ситуацию в команде с точки зрения спортсменов (в целом или ориентируется на определенных спортсменов или часть команды);
3) каждый спортсмен оценивает атмосферу в команде;
4) каждый спортсмен оценивает атмосферу в команде «по отношению к себе лично»;
5) каждый спортсмен оценивает, как воспринимают атмосферу в команде другие спортсмены.

Завершение работы. Проводится анализ индивидуальных ответов и общегрупповых «реальных» и «предполагаемых» показателей, сопоставление их с оценками самого тренера нередко позволяет тренеру внести существенные коррективы в работу с командой, избежать серьезных конфликтов и недоразумений, связанных с «неточностями» в субъективном восприятии мнения других. Результаты опросов также помогают тренеру быть чувствительнее ко всему происходящему в команде, улучшают его социально-психологическую наблюдательность.

Задание 3. Изучение привлекательности команды для спортсменов[1]

Вводные замечания. Кроме информации о состоянии психологиче ской атмосферы команды тренеру важно иметь достаточно четкое пред ставление о *сплоченности команды,* т. е. о том, в какой мере ценности игроков, их устремления и представления о путях достижения обще командных целей и конкретных задач совпадают и являются подоб ными. Как отмечает проф. Ю. Л. Ханин, «это в известной мере ответ на вопрос и о том, насколько *привлекательна команда* для каждого из спортсменов»[2]. ^—

Понятно, что удовлетворенность ситуацией в команде у спортсменов, как правило, неодинакова, и это может быть одной из причин недостаточной игровой отдачи и низкой результативности игрока.

Одним из наиболее простых способов оценки привлекательности команды (привлекательности для спортсменов их спортивной группы, организации, клуба и пр.) является метод измерения *индекса групповой* сплоченности Сишора *(ИГС),* который был адаптирован в ЛНИИФКе, дополнен и модифицирован для применения в спортивных командах. Полный текст этой шкалы приведен ниже.

Инструкция: «Внимательно прочитайте каждый вопрос и подчеркните один из ответов, наиболее точно соответствующий вашему мнению». Примечание: шкала ИГС с перечнем вопросов предъявляется испытуемым без указания оценочных баллов в скобках в конце каждого вопроса. 1. Как бы вы оценили свою принадлежность к команде?

1) Чувствую себя членом команды, частью коллектива (5).
2) Участвую в большинстве видов деятельности (4).
3) Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
4) Не чувствую, что являюсь членом команды (2).

5) Тренируюсь отдельно от других членов команды (1).
6) Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

2. Перешли бы вы тренироваться в другую команду, если бы предста вилась такая возможность (без изменения материальных условий)?
1) Да, очень хотел бы перейти (1).
2) Скорее всего, перешел бы, чем остался (2).
3) Не вижу никакой разницы (3).
4) Скорее всего, остался бы в своей команде (4).
5) Очень хотел бы остаться в своей команде (5).
6) Не знаю, трудно сказать (1).

3. Оцените взаимоотношения между спортсменами в вашей команде.
А. На тренировках.
1) Лучше, чем в большинстве команд (3).
2) Примерно такие же, как и в большинстве команд (2),
3) Хуже, чем в большинстве команд (1).
4) Не знаю (1).
Б. На соревнованиях.
1) Лучше, чем в большинстве команд (3).
2) Примерно такие же, как и в других командах (2).
3) Хуже, чем в большинстве команд (1),
4) Не знаю **(1).**
В. Вне тренировок и соревнований.
1) Лучше, чем в большинстве команд (3). '
2) Примерно такие же, как и в других командах (2).
3) Хуже, чем в других командах (1).
4) Не знаю (1).

4. Взаимоотношения спортсменов с тренером (тренерами) команды.
1) Лучше, чем в большинстве команд (3).
2) Примерно такие же, как и в большинстве команд (2).
3) Хуже, чем в большинстве команд (1).
4) Не знаю (1).

5. Отношение к делу на тренировках и соревнованиях.
1) Лучше, чем в большинстве команд (3),
2) Примерно такое же, как и в большинстве команд (2).

3) Хуже, чем в большинстве команд (1).
4) Не знаю **(1).**

Анализ и интерпретация данных. Обработка протоколов не представляет особой сложности. Спортсмен выбирает один из предлагаемых ему на каждый вопрос ответов, за который ему присуждаются баллы, которые указаны после каждого ответа в скобках. Итоговый показатель получают, суммируя отдельные оценки. Суммарная величина индекса Сишора может находиться в диапазоне от 7 (очень неблагоприятная оценка команды) до 25 баллов (очень высокая оценка привлекательности команды).

Итоговые показатели анализируются в первую очередь с тем, чтобы выделить спортсменов с крайними оценками. После этого подробно рассматривается распределение ответов по каждому вопросу с целью выявления наиболее серьезных проблем в команде.

Методики «психологическая атмосфера в команде» и «индекс групповой сплоченности Сишора» можно применять для контроля за внутриколлективными отношениями в команде и повышения:

а) результативности соревновательной деятельности за счет оптими зации социально-психологических условий подготовки и выступ ления спортсменов;
б) уровня воспитательной работы в команде в результате создания наиболее благоприятных ситуаций и обстановки для формирова ния социально значимых личностных качеств и системы ценностей у спортсменов.

Тема 4. Изучение влияния соревнований на личность спортсменов

Пояснения к теме. Соревнование составляет квинтэссенцию спорта как социального явления.

При изучении отношений спортсменов к соревнованиям, по мнению проф. А. Ц. Пуни[1], необходимо «выделить следующие **специфические условия спортивной деятельности.**

Первое специфическое условие деятельности в физическом воспитании и спорте заключается в том, что *предметом ее является сам занимающийся,* самостоятельность его мыслей и действий. <...>

Пуни А. Ц. Предмет психологии физического воспитания и спорта // Психология: Учебник для техникумов ФК. - М.: ФиС, 1984. - С. 157-159.

Второе специфическое условие относится только к спорту. Оно заключается в том, что *сущностью спорта является соревнование.* Без соревнования нет и спорта. Пользуясь философским термином, можно сказать, что соревнование — атрибут, т. е. неотъемлемый признак спорта. Психологически оно характеризуется стремлением к достижению все более и более высокого спортивного результата в регламентированных правилами условиях борьбы с другими людьми.

Третье специфическое условие деятельности в физическом воспитании спортсменов экстракласса и в профессиональном спорте высших достижений — необычные по интенсивности и длительности *физические* и психические напряжения. Необычны они потому, что превышают границы повседневных напряжений, нередко бывают околопредельными и даже предельными для организма и психики спортсменов. Но они совершенно неизбежны и необходимы в физическом воспитании и тем более в спорте. <...>

Четвертое специфическое условие деятельности в физическом воспитании и спорте — ее продукт (результат)... *спортивное достижение.* Оно нередко бывает рекордным <...>.

Таковы *специфические условия деятельности* в физическом воспитании и спорте. Они определяют возможности и особенности психического развития людей, занимающихся физической культурой и спортом. Известное влияние оказывают также специализированные условия деятельности в каждом конкретном виде спорта».

По существу, вся работа тренера с командой, особенно непосредственная предсоревновательная подготовка, направлена на формирование «боевого настроя», активного желания играть, установки на агрессивно-дружную игру.

Задание 1. Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов[1]

Вводные замечания. Для целей и выбора адекватных методов психологической подготовки спортсменов к предстоящему соревнованию тренеру важно знать и учитывать индивидуальные особенности восприятия спортсменами факторов публичности соревнований. *Публичность* соревнований выражает массовую психологию зрелища. Толпа спортивных болельщиков-зрителей на стадионе является своеобразным «социальным зеркалом» для спортсменов, которое способствует актуализации у спортсменов предстартовых состояний. Формирование у тренера практического умения диагностировать отношение (установку) спортсмена к условиям и факторам публичности соревнований является важным элементом тренерского искусства «подводки» спортсмена к соревнованию. Ниже предлагается опросный лист и балльная шкала для оценок факторов публичности соревнований спортсменами. Опрос спортсменов проводится непосредственно за 1-2 часа до соревнований либо ретроспективно после соревнований. Результаты обоих вариантов опроса помогают выявить меру субъективной *реакции спортсмена на соревновательный стресс.*

[1] *Волков И. П., Меньшикова А. Л.* Отношение к соревнованию // Практические занятия по психологии: Учеб. пос. для студентов ИФК. — М: ФиС, 1989. — С. 124-125.

Инструкция.

Первый вариант: «Вам предлагается участвовать в психологическом опыте с целью изучения установок спортсменов при восприятии различных факторов публичных соревнований. Отвечая на вопросы, выбирайте ответ А или Б и отмечайте свой ответ в протоколе опыта оценкой в баллах от 0 до 5».

Второй вариант: «Воспользуйтесь своим спортивным опытом и заполните опросник, в котором в каждой паре утверждений вы можете выбрать либо один вариант (А или Б), либо можете отвечать на оба варианта (А и Б), отмечая свои ответы в баллах от 0 до 5».

Инструкция для ретроспективной оценки: «Прежде всего вспомните свои старты и представьте себя на соревнованиях. Затем оцените степень значимости или влияния на вас предложенных в таблице суждений по биполярной шкале (см. ниже). Работайте самостоятельно».

Опросник и протокол опыта

№ п/п	Факторы публичности соревнований	Оценка
1	А. Соревнования проходят в своем городе Б. Соревнования проходят в чужом городе	
2	А. На трибунах много зрителей Б. На трибунах мало зрителей	
3	А. Зрители ведут себя активно и шумно Б. Зрители ведут себя сдержанно	
4	А. Зрители (пресса) ждут от меня результата Б. Зрители (пресса) не ждут от меня результата	

№ п/п	Факторы публичности соревнований	Оценка
5	А. На старте я хорошо различаю лица Б. На старте я никого не замечаю	
6	А. На трибунах есть друзья, родные и близкие Б. На трибунах нет друзей, родных и близких	
7	А. Судьи внимательны ко мне Б. Судьи не выделяют меня из участников	
8	А. Я настраиваюсь на борьбу за место Б. Я настраиваюсь на личный результат	
9	А. Соперники мне хорошо известны Б. Соперники мне плохо известны	
10	А. Тренер внимательно наблюдает за мной Б. Тренер специально не следит за мной	

Шкала балльной оценки факторов публичных соревнований:

Высшая степень позитивного влияния (+)	5 4 3 2 1 0 –1–2 –3–4–5 Не влияет	Высшая степень негативного влияния (–)

Анализ и интерпретация результатов опыта. После заполнения протокола опыта экспериментатор (тренер) может выделить те утверждения в протоколе опыта, которые оцениваются максимально большими баллами (4-5 баллов). Это — *опорные отношения,* или «позитивные установки» к факторам публичности соревнований. Они являются доминирующими в структуре сознательного отношения спортсмена к соревнованию как зрелищу. Максимально оцененные спортсменом факторы публичности его выступления в соревнованиях оказывают на психику испытуемого наиболее сильное влияние, влияют на формирование его предстартовых состояний. Утверждения, оцененные средними по величине баллами (1-2 балла), — это отношения к факторам, которые оказывают меньшее влияние на психику спортсмена. Утверждения, оцененные в 0 баллов, — это отношения к факторам, оказывающим вероятностное *сенсибилизирующее влияние* на психику спортсменов и часто выпадающим из сферы сознания спортсменов в условиях реальных соревнований.

При использовании данной методики экспериментатору (тренеру) необходимо также обратить внимание на два возможных типа восприятия обстановки соревнований: 1) *персонифицированный* (конкретно-образный) тип восприятия («На старте я хорошо различаю лица вокруг»); и 2) *неперсонифицированный* (обобщенно-мыслительный) тип восприятия («На старте я никого не замечаю»). Первый тип восприятия является показателем распределенного *произвольного внимания* с большим объемом сознательного контроля обстановки соревнований, что типично для спортсменов с сильной нервной системой. Второй тип — показатель узко сфокусированного произвольного внимания с суженным объемом сознательного контроля, что может быть характерным для спортсменов со слабой нервной системой.

При использовании данной методики в работе со студентами им предлагается дать письменную характеристику индивидуальных особенностей своего восприятия и отношения к факторам публичных соревнований. При работе с действующими спортсменами их просят выделить опорные и сенсибилизирующие установки в структуре их отношения к факторам публичности соревнований. **Завершение работы.** Занятие может завершиться *групповой дискуссией* по проблеме отношения к соревнованию, что обладает психотренирующим воздействием на психику спортсменов.

Задание 2. Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию[1]

Вводные замечания. Каким образом можно оперативно выявить отношение спортсменов к конкретному соревнованию? Для того чтобы ответить на этот вопрос, нужно знать, как каждый спортсмен субъективно воспринимает предстоящие соревнования, как оценивает шансы свои лично и своей команды на выигрыш и т. д. Как считает проф. Ю. Л. Ханин, единственным надежным способом исследования особенностей субъективного отношения к предстоящей игре является умело проведенный психологический опрос в форме интервью или анкеты. Косвенное представление об установке на соревнование у конкретного спортсмена можно получить методом наблюдения за его внешним поведением, за активностью в контрольных двусторонних играх, за общением с партнерами, по самооценке его аппетита и качества сна

накануне соревнований и др. Однако внешне наблюдаемое поведение нередко может быть обманчивым даже для опытных тренеров.

Давая установку на соревнование, тренер нередко видит, что отдельные игроки недостаточно серьезно воспринимают его указания или призывы «собраться на самую важную в сезоне игру». Это происходит чаще всего потому, что воздействия тренера направлены на спортсменов без учета или без точного знания того, как именно спортсмен относится к предстоящим стартам.

Познакомимся еще с одной методикой, которая была разработана в ЛНИИФКе проф. Ю. Л. Ханиным (1977)[1] для диагностики отношения спортсмена к предстоящему соревнованию (ОПС). Шкала позволяет выявлять особенности восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации и предсказывать его состояние перед ответственным стартом.

Шкала «отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые спортсмен должен ответ «да» или «нет». В шкале ОПС И положительных суждений по всем компонентам чередуются с 17 отрицательными. Это сделано для того, чтобы избежать формирования нежелательной установки при опросе.

Обычно опрос спортсменов по шкале ОПС проводится индивидуально (или фронтально в группе с соблюдением самостоятельности опрашиваемых). Каждому из спортсменов дается протокол для регистрации своих ответов. Ниже приведены полный текст шкалы ОПС и форма протокола опыта.

Инструкция. «Постарайтесь как можно ярче мысленно представить предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если вы согласны с приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке против номера соответствующего вопроса значок «х» в строке «да»; если вы думаете иначе, то поставьте значок «х» в строке «нет». Постарайтесь долго не думать, доверяйте своим чувствам».

Шкала ОПС

1. Я готов показать высокий результат.
2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.
3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.

4. Я боюсь подвести команду.
5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.
6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.
7. Это очень важные для меня соревнования.
8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.
10. Я плохо знаю своих соперников.
11. На этих соревнованиях многое для меня решится.
12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.
13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.
14. Я не боюсь своих соперников.
15. Думаю, что это будут трудные соревнования.
16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды (клуба, общества, города, республики, страны).
17. Я доволен результатом последних соревнований.
18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.
19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.
20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.
21. Я уверен в своих силах.
22. Я уже выигрывал у своих соперников.
23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.
24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.
25. Технически я.хорощо готов к предстоящим соревнованиям.
26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.
27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.
28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

Регистрационный бланк к шкале ОПС с ключом

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Да			+	+		+	+	+		+	+	+		
Нет	+	+			+				+				+	+

№	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Да	+	+		+	+	+			+	+		+	+	
Нет			+				+	+			+			+

Анализ и интерпретация данных. Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс с лимитом от 7 до 0 баллов. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

1. *Показатель уверенности в себе* (Ув) — «смогу ли я?» (вопросы 1, 5,9,13,17,21,25). Высокие показатели означают: заниженная субъективная самооценка своих возможностей достижения успеха; неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач и т. д. Показатель Ув в 7 баллов показывает, что спортсмен *субъективно не готов* к соревнованию. Показатель Ув в 0 баллов — высокая готовность к соревнованию.

2. *Показатель восприятия и оценки возможностей соперников* (Сп) — «смогут ли соперники?» (вопросы 2,6,10,14,18,22, 26). Сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников. Показатель *Сп* в 7 баллов — высокая оценка готовности соперников; 0 баллов — низкая оценка возможностей соперников.

3. *Показатель желания участвовать и значимость соревнования* (Зн) — «хочу ли я?» (вопросы 3, 7,11,15, 19, 23, 27); Показатель *Зн* в 7 баллов — высокая субъективная значимость соревнования и большое желание выступать. Показатель в 0 баллов — низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. *Показатель зеркальной самооценки спортсмена* (т. е. показатель субъективного восприятия спортсменом оценки его возможностей со стороны других людей *(Др)* — «смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?» (вопросы: 4, 8, 12, 16, 20,24, 28). Показатель Др в 7 баллов свидетельствует о заниженной зеркальной (или отраженной в социуме) самооценке спортсменом его возможностей в соревновании. Показатель в 0 баллов — высокая самооценка.

Если используется приведенная выше форма регистрационного бланка, то показатели по каждому из компонентов можно суммировать, т. е. суммируют число ответов, совпадающих с трафаретом,

вырезанным по ключу (по горизонтали). *Итоговый индекс* представляет собой сумму всех компонентов.

Нормативные показатели по шкале ОПС (*N* = 270)

№ п/п	Компоненты по шкале ОПС	Мужчины (*N* = 180)		Женщины (*N* = 90)	
		M	σ	M	σ
1	Уверенность в своих силах (Ув)	1,60	2,60	1,87	1,87
2	Оценка силы соперников (Сп)	3,93	1,62	4,61	1,44
3	Значимость соревнования (Зн)	5,51	1,54	5,42	1,74
4	Ориентация на оценки других (Др)	2,90	1,34	3,47	1,40
5	Общий итоговый показатель (ОПС)	13,24	3,65	14,43	3,84

Примечание: М - средний показатель по выборке; о - стандартное отклонение.

Завершение работы. Исследование на различных выборках спортсменов позволило стандартизировать показатели шкалы ОПС. В таблице (см. выше) представлены результаты этой стандартизации на выборке 270 квалифицированных спортсменов, опрошенных по шкале ОПС накануне ответственных соревнований (см. таблицу выше). Более наглядно эти результаты будут выглядеть графически после предварительного нормирования по среднему квадратическому отклонению.

Раздел 5

Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям

Тема 1. Методы ментального тренинга в спорте

Пояснения к теме. В современной теории и практике спорта *ментальный тренинг* (от англ. *mental* — умственный, психический) рассматривается как целостная система методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (П. В. Бундзен), используемая в процессе систематического воспитания и самовоспитания спортсмена (Л. Э. Унесталь). Поэтому содержание понятий «психологическая подготовка» (ПП) и «ментальный тренинг» (МТ) в отечественной спортивной психологии в известном смысле тождественно. Традиционная для советской психологии спорта система *методов морально -волевой* подготовки спортсменов в системе ментального тренинга дополняется аутогенной, идеомоторной, сюжетно-ролевой умственной подготовкой спортсменов, методами умственной репетиции соревнований, а также различными методами ауто- и гетеровнушений, методиками медитации и др. (см. ниже).

Ментальные методы психотренинга (ММП) ныне подкреплены использованием тренерами и спортсменами аудиовизуальной аппаратуры, компьютерных методов ввода информации в сознание, подсознание и непосредственно в мозг спортсменов, применением электронных технических средств для организации биологической обратной связи в процессе МТ. Однако как бы ни были высоки успехи электронной компьютерной техники и создания видео- и аудиосеансов МТ, самым главным и основным инструментом психотренинга остается психика и мозг спортсменов и их тренеров. Психика и мозг

действующего спортсмена для ученого, изучающего личность спортсмена, — тождественные понятия.

Мозг человека является универсальным *психобиокомпьютером,* способным мгновенно обрабатывать огромный массив информации объемом в 10 бит, что равносильно числу звезд в видимой части Вселенной. Отметим также и то, что по современным научным данным мозг нормального человека загружен лишь на 7-9% своей природной энергоинформационной мощности, а в спортивной деятельности еще меньше. Следовательно, методы ментального психотренинга полезны для мобилизации скрытых в мозгу, в психике, в организме человека еще не реализованных функциональных возможностей развития человека как вида *Homo sapiens,* на что и направлен спорт.

Ниже приводится краткий обзор методов ментальной тренировки (МТ), применяемых в современной общей и специальной психологической подготовке спортсменов к соревнованиям.

Задание 1. Характеристика методов ментального тренинга[1]

Аутогенная тренировка (АТ). В основе существующих методов АТ лежит механизм самовнушения (психического самовоздействия), впервые изученный в практических целях французским аптекарем Э. Куэ в начале XX века, впервые примененный во врачебной практике немецким терапевтом И. Шульцем в 1930-х годах, впервые примененный в практике отечественного спорта Л. Н. Радченко при подготовке борцов к соревнованиям в 1962 г. *Источником самовоздействия* в АТ является наше самосознание, центр которого находится в «Я». Словом «Я» первого лица единственного числа, произносимым на выдохе, мы обозначаем реальное существование источника самовнушения. Имманентная связь «Я-образа», слитого с «образом тела», *ощущается* нами на выдохе. Отсюда и возникает влияние «Я» на все другие психофизиологические состояния человека. Влияние «Я» (сам) лежит в основе всех эффектов АТ — самовнушение состояний вялости, тепла и тяжести в мышцах. Самовнушения являются условием повышения активности процессов саморегуляции состояний. В качестве критерия эффективности АТ обычно берется уровень психомышечной релаксации, достигнутый субъектом в процессе упражнений АТ. Таким образом, саморегуляция в АТ реализуется посредством аутокоммуникации между

[1] Задание 1 подготовлено кандидатом психологических наук, мастером спорта международного класса И. В. Мининым (керлинг).

«Я» субъекта и частями его тела («не-Я»), воспринимаемыми субъектом как *субличности* или элементы внутриличностной сферы. Техника и процедуры АТ подробно описаны в спортивно-психологической литературе в работах Л. Н. Радченко, Л. Д. Гиссена, А. Т. Филатова, В. Л. Марищука, Е. Генова, Г. Д. Горбунова, А. В. Родионова и др.

Идеомоторная тренировка (ИТ). В основе идеомоторной тренировки лежит «загадочный эффект» связи мысли и движения. Представление о движении каким-то образом тесно связано с самим движением. *Образ движения* (представление о движении) вызывает само движение, что проявляется в *идеомоторных актах* — микродвижениях мышц, ответственных за выполнение данного движения в целом. Идеомоторные акты были известны ученым еще в XVII веке, но экспериментально стали изучаться лишь в конце XIX века. Первые экспериментальные исследования, проведенные М. Шаврель, Дж. Бредом, Д. Менделеевым, а в спорте — П. Ф. Лесгафтом, А. Ц. Пуни, Р. С. Абельской, А. А. Белкиным, Г. Д. Горбуновым, П. В. Бундзеном и др., показали, что чем ярче и полнее представляет человек желаемое движение, тем легче и точнее оно воспроизводится в реальной спортивной деятельности. На основе ИТ в 1970-е годы возник новый метод ментального психотренинга, получивший название «мысленной репетиции» предстоящего соревнования.

Мысленная репетиция (МР). Как пишет В. П. Некрасов с сотрудниками, «оптимальное психическое состояние не является подарком судьбы. Требуется систематическая работа над собой для того, чтобы уметь управлять своими эмоциями и чувствами, снимать влияние психологического груза временных неудач, боязни предстоящей деятельности»[1]. Этой цели лучше всего соответствует метод мысленной репетиции, широко используемый в практике психологической подготовки спортсменов высокой квалификации. Примером эффективности этого метода может служить психологическая подготовка известного немецкого теннисиста Бориса Беккера, который, начиная с 14-летнего возраста, часами «прокручивал» в воображении мысленные картины его предстоящих встреч со звездами мирового тенниса в положении лежа после просмотра очередной видеозаписи с участием звезд тенниса. Метод мысленной репетиции успешно используется для адаптации психики спортсменов к условиям предстоящего соревнования

Некрасов В. П. и др. Психоро-уляция в подготовке спортсменов. — М.: ФиС, 1995. — С. 95-96.

в сочетании с ментальным видеотренингом (просмотр видеозаписей соревнований).

Ментальный имаготренинг (ИВ). Метод имаготренинга (от англ. *image* — образ, изображение) основан «на функциях продуктивного (творческого) воображения, позволяющего спортсмену создать в своем уме нужную картину предстоящих действий, представить себя в желаемом образе, спроектировать этот образ в будущее, вжиться в него. Для этого и существует имаготренинг и его групповые варианты психодрама и социодрама, что помогает изобразить и пережить себя тем, кем желаешь, перевоплотиться в образ. Данные методы широко практикуются в сценической подготовке актеров. Существует большое число психотехнических упражнений для имаготренинга. Спортсмен во многом подобен актеру, что очевидно для артистических видов спорта, например, акробатики, футбола, гимнастики, синхронного плавания, фигурного катания на коньках и др. ...Однако неталантливому актеру не помогут никакие законы творчества. Но эти законы помогут одаренному актеру проявить талант и развить его»[1]. Известно, например, что мировой рекордсмен по спортивному плаванию Марк Спитц использовал в своей имаготренировке образ прыгающего со стартовой тумбочки тигра, а другой рекордсмен мира австралиец Холландер (800,1500 м в/с) отождествлял себя в своей ментальной тренировке и на соревнованиях с образом маленькой рыбки, пугливо убегающей от желающей проглотить ее акулы. Известный спринтер Джесси Оуэне, прозванный «черной пулей» (мировой рекорд в беге на 100 м — 10,2 с на Берлинской Олимпиаде 1936 г.), использовал образ пули, выстреливаемой со стартового пистолета. Вживаясь в избранный образ, спортсмен растормаживал свои скрытые функциональные возможности, демонстрируя высшие спортивные результаты. Принятая «маска-образ» создает спортсмену эффект «психологической защиты» и делает его недосягаемым для соперников уже на старте.

Психотренинг волевого внимания (ПВВ). К этой группе методов ментального тренинга относятся традиционные приемы и упражнения на *концентрацию внимания,* развитие памяти, навыков тактического мышления, принятие решений, коррекцию самооценки и др. В психологии спорта существует обширная научная литература по методам ментального тренинга произвольного и волевого внимания, разработанным и апробированным в практике спорта высших достижений (Р. М. Най-

[1] *Гиппиус С. В.* Гимнастика чувств. — М; Л.: Искусство, 1967. — С. 7.

диффер, Дж. Салмел, А. Ц. Пуни, Г. Д. Горбунов, Б. Н. Смирнов и др.) Систематическое описание психотехнических упражнений для психотренинга процессов внимания спортсменов можно найти в работе Н. В. Цзена и О. В. Пахомова «Психотехнические игры в спорте» (М.: ФиС, 1985).

Методы гипноза (МГ). Данная группа методов относится к специальным методам интенсивной психологической подготовки спортсменов к конкретным соревнованиям. Гипноз оперирует *состоянием транса,* в которое спортсмен вводится с помощью внушения. Применение этих методов в спорте ограничено, поскольку многие спортсмены и тренеры не желают подвергать психику спортсменов гипнотическому воздействию, опасаясь, что последние утратят *чувство самодостаточности* и возникнет подсознательная зависимость спортсмена от воли гипнолога. Однако для мобилизации резервных возможностей в спорте методы гипноза, как показали эксперименты со спортсменами и космонавтами, весьма эффективны, но их использование требует высокой профессиональной подготовки психолога (гипнолога). Кроме трго, имеется риск *отставленных эффектов,* например эффекта привыкания. Данные методы применяются лишь с согласия спортсмена и тренера, что также ограничивает сферу их применения в спорте. Систематическое использование гипноза в ментальной тренировке спортсменов в нашей стране начал в 1970-х годах психолог В. В. Кузьмин. Затем эти же методы успешно применяли на сборных командах СССР А. Т. Филатов, А. В. Алексеев, Г. Д. Горбунов, И. П. Волков и другие спортивные психологи. Однако до сих пор нет методических публикаций по результатам применения этих методов, что затрудняет их анализ и дальнейшее внедрение в спорт без опасений повредить психике спортсменов. Больший оптимизм внушают методы неформального гипноза, разработанные американским психологом Милтоном Эриксоном (1900-1980).

Медитационные методы (ММ). Ментальный психотренинг спортсменов с помощью медитационных методов является новым и нетрадиционным для отечественного спорта по сравнению с вышеописанными методами. Причиной непопулярности этой группы методов является их иррациональность, ориентация на религиозные доктрины восточных духовных учений и оккультную практику их применения. Тем не менее нельзя отрицать полезность этих методов, их высокую психологическую эффективность при правильном использовании. Медитативные техники ментального тренинга еще с древних времен использовались в практической йоге, в духовных практиках первых христиан, в обучении дзен- и чань-буддистов, в подготовке спортсменов к соревнованиям в разнообразных видах восточных единоборств. В последние ' годы эти методы начали применяться и в спортивной практике при подготовке квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям (В. В. Шлахтер). Известный американский спортсмен и психолог Р. М. Найдиффер в статье «Трансцендентальная медитация» (1988)' отмечает, что с помощью медитационных методов спортсмен может быстро восстанавливать свой биоэнергетический потенциал, легко управлять своим вниманием/и психическим состоянием, достигать ясности мышления в критических ситуациях соревновательной борьбы и др. В статье описывается техника медитационных упражнений для спортсменов.

Ментальный видеотренинг (ВМ). Это весьма популярная ныне техника ментальной психологической подготовки спортсменов, осуществляемая с использованием видеозаписей игр и спортивных соревнований. Просмотр видеозаписей соревнований позволяет спортсменам воочию увидеть собственные ошибки и промахи на соревнованиях, лучше изучить своих соперников, повысить уровень собственной саморегуляции состояний. Психологические эффекты психотренинга достигаются в этом методе путем группового просмотра и обсуждения в групповой дискуссии по поводу тех или иных демонстрируемых в фильме действий или коммуникативных актов спортсменов. Вовлечение в групповую дискуссию активирует коммуникативный потенциал спортсменов, заставляет корректировать аутокоммуникативные процессы с помощью визуальных картин и представлений, почерпнутых из видеофильмов. В практике спорта бывали случаи, когда правильный подбор видеофильма и его просмотр накануне соревнований, обеспечивал команде процессов и психических сил спортсмена. **Макетное моделирование** действий. Данный метод наиболее популярен в тактической подготовке спортигровиков, разыгрывающих различные тактические варианты своих возможных действий в предстоящих соревнованиях на *макете реального игрового поля,* на котором цветными фишками представлены игроки своей и чужой команды. Аналогичный тактико-психологический тренинг осуществляют участники в спортивном туризме, используя карту местности предстоящих соревнований.

[1] *Найдиффер Р. М.* Трансцендентальная медитация // Психология спорта. Зарубежные научные исследования. - М: ВНИИФК, 1988. - № 1. - С. 17-31.

Завершение работы. Преподаватель опрашивает студентов о том, что входит в содержание понятия «ментальный тренинг» и просит дать характеристику его отдельным методам и приемам в работе со спортсменами.

Задание 2. Мысленная репетиция соревновательной ситуации в состоянии релаксации[1]

Вводные замечания. Цель данного задания — психотренинг адаптации спортсменов к соревновательной ситуации. Занятие проводится в теплом, уютном помещении, оборудованном креслами с высокими спинками либо ковром. Ведет занятие психолог, владеющий приемами суггестии, внушения и гипноза. Спортсмены проходят сеанс психотренинга накануне соревнований в положении свободно сидя в креслах либо лежа на ковре в положении на спине руки вдоль туловища, глаза закрыты.

Методика сеанса (для пловцов).

Первый этап. Задача — короткая релаксация.

Инструкция: «Устраиваемся поудобнее. Ничего не мешает. Спокойно и мягко, не напрягаясь, но и не отвлекаясь, следуйте за моими словами и вызывайте нужные ощущения. Расслабляются мышцы лица: лоб расслаблен... глаза... щеки... зубы разжаты. Лицо словно маска. Расслабляются мышцы рук: пальцы расслаблены... кисти... предплечья... плечи. Руки, словно плети, лежат расслабленные. Расслабляются мышцы ног: пальцы... стопы... голени... бедра. Ноги полностью расслаблены. Расслаблены плечи, спина. Совершенно спокойно, легко-легко лежит голова. Расслаблены грудь и живот. Дыхание ровное и спокойное».

Второй этап. Задача — оживление образов представлений.

Инструкция: «Открыли глаза. Сосредоточенно смотрим на "этот предмет" (инструктор показывает ручку или другой предмет). Внимательно изучаем его, запоминаем детали. Закрыть глаза. Как можно четче представить себе эту ручку. Не открывая глаз, вспомнить обстановку комнаты, в которой мы сейчас находимся. Открыть глаза. Не поворачивая головы, изучить то, что находится сейчас перед вами. Закрыть глаза. Как можно четче воспроизвести увиденное на внутрен-

[1] *Горбунов Г. Д.* Психотренинг адаптации спортсменов к соревновательной ситуации // Практические занятия по психологии. — М.: ФИС, 1989. — С. 127-130.

нем экране представлений. Закончили. Воссоздать образ титульного листа книги, желательно той, которую вы читали сегодня, или любой другой. Закончили. Представьте себе грозу с громом и молнией... Вспомните ощущения, когда вы стоите под душем... Представьте себе "чувство воды", которое было у вас в состоянии хорошей спортивной формы». На каждое представление дается 10-15 с. *Третий этап.* Задача — воспоминание о заплыве в олимпийском бассейне.

Инструкция: «Вы стоите на тумбочке четвертой дорожки олимпийского бассейна. Никто не плавает. Представьте себе гладь воды, дорожки, трибуны. Вспомните себя в последних соревнованиях в этом бассейне. На воспоминание дается 3 минуты. Фрагментарно воспроизведите свои действия, а главное, переживания перед выходом на старт, у тумбочки, когда вы готовились к старту, и все детали заплыва: старт, "чувство воды", технику, поворот, финальные усилия». *Четвертый этап.* Задача — сюжетное воображение ситуации будущего старта на предстоящих соревнованиях.

Инструкции:

1. Вечер накануне старта. «Четко представьте себе, как вы отправляетесь в постель на отдых. Вы чувствуете себя спокойно и уверенно. Вы удобно устроились в постели... расслабились... быстро и незаметно заснули».
2. Утро в день соревнований. «Просыпаетесь отдохнувшими, в праздничном настроении. Представьте себя, как вы спокойно, четко выполняете обычный утренний ритуал».
3. Путь в бассейн. «Представьте себя в автобусе. Вокруг знакомые лица, кто-то включил магнитофон. Ваше внимание останавливается на лице вашего соцерника».
4. Разминка. «После выполнения очередного отрезка вы стоите у бортика. На соседней дорожке стоит ваш соперник. Четко представьте себе его образ, ваши переживания»,
5. Проплывание контрольного 25-метрового отрезка. «По моему сигналу оттолкнитесь от бортика. Ощутите всем телом, образно представьте себе проплывание 25-метрового отрезка с толчка. Образ должен быть не столько зрительным, сколько мышечно-двигательньм. Когда закончите, приподнимите кисть руки, чтобы я зафиксировал время. По окончании угадайте время проплывания отрезка. Внимание! Толчок».

Пятый этап. Задача — сюжетное воображение старта.

Инструкция: «Четко вообразите себя в предстоящих соревнованиях, в общении с тренером, в комнате судьи, при участниках, в окружении товарищей и соперников. Заострите внимание на переживаниях, на своем волнении... Воссоздайте боевое воодушевление, уверенность в себе, в своих силах, все нарастающее желание вступить в борьбу, дышите свободно, насладиться счастьем победителя... Вот судья приглашает вас на старт. Вы выходите на стартовую площадку в зал бассейна. Справа на трибуне сидит ваша команда. Тренеры, спортсмены приветствуют вас. Четко представьте себе лица, их конкретные движения, слова. Постарайтесь отчетливо увидеть и себя как бы со стороны. Вы идете к старту твердой уверенной походкой, улыбаетесь, отвечаете на приветствия. У стартовой тумбочки еще раз воссоздайте боевое воодушевление, дышите легко и свободно. В деталях представьте себе все ваши привычные движения согласно сигналам стартера. Нарисуйте зрительный образ, как вы стоите в ожидании выстрела на старте, теперь вы в состоянии максимальной сосредоточенности... Выстрел. Второй выстрел — это фальстарт. Представьте себе, как вы выходихе из воды, возвращаетесь к своей стартовой тумбочке. После слова "старт", которое я сейчас произнесу, представьте себе весь ваш будущий заплыв. Я включу секундомер, а вы в конце дистанции попробуйте угадать время, за которое "проплывете" ее. Теперь старайтесь представить себе весь заплыв в целом и зрительно, и мышечно-двигательно, прочувствуйте все детали техники плавания — движения на поворотах, гребковые усилия, финишный рывок, — нет тяжести утомления, вы уверены в себе, дышите легко и свободно! Внимание! Снова первый сигнал стартера. Второй. Старт! Секундомер включен» (пауза 1-2 мин).

Завершение сеанса психотренинга. *Инструкция:* «Итак, вы проиграли в своем уме предстоящее соревнование, вы уверены в себе, можете рассчитывать на успех. А сейчас я буду считать до 5, на счет "пять!" вы откроете глаза, ощутите бодрость и ясность сознания, вы встанете и пойдете заниматься своими делами. Итак, я начинаю счет... **1...** 2... 4... 5».

Методика работы со студентами. На основе изучения этапов и содержания сеанса студенты самостоятельно составляют текст сеанса психотренинга адаптации для соревнований своего вида спорта. Преподаватель выбирает лучший из текстов и проводит сеанс с ним.

Первые два этапа, единые для любой специализации, берутся из примера. В конце второго этапа добавляются специфические ощущения, актуализируются зрительные, слуховые, кожные, мышечно-двигательные образы, имеющие отношение к соревновательной деятельности спортсмена. Далее идет воссоздание ситуации прошедших ранее соревнований. Наконец в деталях описывается картина предсоревновательных действий спортсмена, наиболее распространенный вариант ритуала предсоревновательного поведения в конкретном виде спортивного упражнения, описывается сам процесс участия в конкретных соревнованиях. При этом рекомендуется вживаться в соревновательную ситуацию, предельно четко представлять все образы, особенно стараться представить и внутренне воспроизвести мышечно-двигательные ощущения, «чувство воды» и пр. Во время сеанса постоянно фиксируется внимание на переживаниях, их значимости, на ожидаемом позитивном итоге соревнований и их воображаемых условиях (в том числе возможных трудностях), адаптация к которым и является целью данной специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию.

Завершение задания. По окончании сеанса студенты делятся своими ощущениями, впечатлениями, мыслями о пережитом в сеансе. Преподаватель комментирует их высказывания, подводит итоги.

Задание 3. Ментальные методы формирования психологической самозащиты от сбивающих влияний[1]

Вводные замечания. Цель предлагаемых ментальных упражнений заключается в формировании у студентов-спортсменов умений формировать субъективное состояние «психологической защищенности». Для этого студенты должны знать о коммуникативных и внушающих функциях взгляда, о возможностях взгляда как средства невербальной коммуникации в межличностном и спортивном общении, а также иметь представление о феномене биополя человека. Преподаватель объясняет, что биополевая оболочка тела человека представляет собой волновое образование в виде энергетического футляра, окружающего тело со всех сторон. Функции биополевой (торсионной) оболочки физического тела человека состоят в кодировании информации, поступающей, с одной стороны, из организма человека, а с другой — из внешней среды и окружающих людей. С помощью биополевой обо-

[1] Задание подготовлено кандидатом психологических наук, доцентом И. Г. Станиславской.

лочки обеспечивается дублирование всех функций организма и психическая защита тела и мозга спортсмена от сбивающих энергоинформационных воздействий и факторов «чужого поля» в соревновательной деятельности. Каждый спортсмен может усилить свою «психологическую защищенность» путем специальных ментальных упражнений, направленных на создание дополнительных слоев или мысленных контуров по границе своей *биополевой капсулы,* которая не видима, но реально существует, мыслима и представляема.

Увидеть биополевую капсулу можно с помощью прибора Короткова, действующего по механизму «эффекта Карлиан» (поле токов высокой частоты). Благодаря своим визуальным представлениям и «мысленному взгляду» каждый психически нормальный человек способен контролировать воображаемую границу своей биополевой ауры, создавая эффект «психологической защиты» от чуждого его психике информационно-волнового воздействия. Практическая значимость предлагаемых ниже упражнений состоит в формировании у спортсменов умственного умения управлять своим взглядом.

Методика работы. Студентам демонстрируется рисунок с контурами ауры биополя тела человека — биоэнерго-информационной оболочки, окружающей тело человека в форме эллипсоида. Объясняется, что оболочка защищает их тело и психику от чужого психического воздействия. Студентам предлагается встать, закрыть глаза и представить себя внутри своей биополевой оболочки, как это показано на рис. 12.

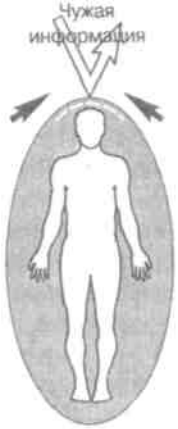


Рис. 12. Биополевая оболочка тела

Инструкция 1. «Воспользуйтесь своими воображением, представлениями, образной памятью и мысленно вообразите, что невидимая

плотная волновая оболочка окружает все ваше тело, не позволяя проникнуть в ваш мозг и ваше сознание чужеродным сбивающим воздействиям. Прислушайтесь к своим ощущениям, взгляните на себя со стороны, — представьте, что вы находитесь в своем "биопсихическом скафандре" — биополевая оболочка тела, она защищает вас всего».

Студенты разбиваются на пары, встают напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки.

Инструкция 2. «А теперь попытайтесь мысленно создать непроницаемую прозрачную преграду между собой и партнером, которого вы видите напротив себя. О пережитых ощущениях, чувствах и мыслях вы расскажете позже» (рис. 13).

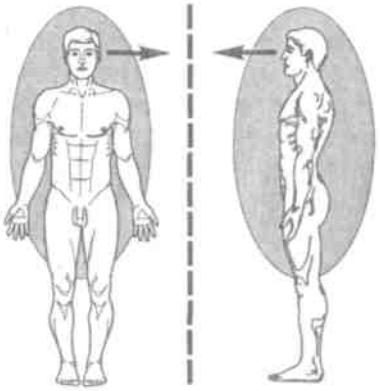


Рис. 13. Защитная функция взгляда

Упражнение 1. Партнер А взглядом должен поставить перегородку от партнера Б. Если партнер Б ощутил эту *ментальную перегородку,* то он говорит об этом партнеру А. Затем партнеры меняются позициями. Результаты своих^аблюдений они вносят в протокол.

Упражнение 2. Партнер А, визуально установив ментальную перегородку между собой и партнером Б, стремится удерживать ее, не допуская в свое «личностное пространство» мысленных воздействий партнера Б, который пытается своим умственно-волевым усилием проникнуть через препятствие и повлиять<на психическое состояние партнера А. Опыт длится 3 мин, затем партнеры меняются позициями. Результаты своих ощущений, мыслей и наблюдений испытуемые А и Б вносят в протокол произвольной формы.

Упражнение 3. Партнер А, установив перегородку, перемещает ее на различные расстояния от себя, при этом он говорит партнеру Б об этом.

Это упражнение проделывается несколько раз. Задача партнера Б состоит в том, чтобы прочувствовать или угадать ментальные действия партнера **А.**

Упражнение 4. Партнер А делает то же самое, что и в упражнении 3, но ничего не говорит о своих действиях партнеру Б, предлагая ему самому определить, на каком расстоянии находится «психическая перегородка». Затем партнеры меняются позициями. По окончании опыта результаты своих наблюдений испытуемые А и Б записывают в протокол.

Завершение работы. Студенты вместе с преподавателем обсуждают общие результаты работы, делают заключения о психологическом влиянии взгляда на характер общения с партнером и возможностях сознательной психологической защиты от сбивающих воздействий факторов «чужого поля» на соревнованиях. Студентам предлагается составить практические рекомендации спортсменам, готовящимся к старту, для повышения эффективности их психологической защищенности от сбивающих факторов путем влияния своим взглядом на соперников предстоящих соревнований. Дается домашнее задание по ментальной тренировке управления взглядом.

Задание 4. Аудиокассетные методики ментального тренинга в спорте[1]

Вводные замечания. Психорегуляция состояний — это система теоретических принципов, методов и комплекса мероприятий, направленных на обучение спортсмена саморегуляции состояний и формирование у него желаемого психического состояния в период подготовки к соревнованиям. Владение приемами психической регуляции состояний способствует наиболее полной реализации потенциальных возможностей спортсменов во время соревнований.

Психологические факторы успешности использования МТ на аудиокассетах (методики СПбНИИФК):

Методы психорегуляции в практике МТ делятся на две группы:

1) *гетерогенные* методы воздействия (извне, кем-то, через наушники);
2) *аутогенные* методы воздействия (внутренняя речь, идеомоторика, имагинация);

Задание 4 подготовлено доктором медицинских наук, профессором П. В. Бундзеном.

По механизму внутреннего действия психической регуляции состояний спортсменов психологи традиционно различают следующие принципы самовоздействия:

- самоубеждение — как способ воздействия на самого себя с помощью логических доводов (ритуальное поведение, самонапутствие);
- самоприказ — жесткая, авторитарная команда самому себе;
- самовнушение — как процесс использования «беспрекословной веры», способность действовать иррационально, в обход логики;
- дыхательные самовоздействия — использование дыхательных упражнений для целей ментального тренинга (методы ребефинга, дыхание индийских йогов и др.).

Наивысший эффект ментального воздействия наблюдается при соответствующем уровне состояния мышечной релаксации (расслабленности тела) и альтернативном состоянии сознания — дремотном состояния мозга (состояние транса).

При использовании аудиокассетных сеансов ментального тренинга следует учитывать уровни бодрствования головного мозга:

1) уровень активного бодрствования, когда активность головного мозга и сознание спортсмена чем-либо заняты;
2) пассивное бодрствование (глаза закрыты, расслаблены мышцы, постараться ни о чем не думать); этот уровень — первый шаг в обычный сон;
3) дремотное состояние (когда сонливость переходит, постепенно углубляясь в это дремотное состояние) — психическая релаксация;
4) сон средней глубины;
5) более глубокий сон;
6) глубокий сон. *

Основной механизм психической саморегуляции — воздействие звуковой стороной слов и их мысленными образами на дремлющий головной мозг, находящийся под контролем сознания. В этом состоянии наиболее эффективно применение аудиокассетных методик ментального тренинга с помощью персональных наушников.

Когда же головной мозг и психика спортсмена находятся в состоянии *активного бодрствования,* прослушивание аудиокассетных сеансов ментального тренинга малоэффективно. Но когда головной мозг и тело спортсмена находятся в состоянии глубокой релаксации (на уровне пассивного бодрствования или в состоянии дремоты — состоя-

нии транса), подсознание спортсменов становится повышенно чувствительным к словам и связанным с ними мысленным образам. Музыкальная аранжировка аудиокассетного сеанса ментального тренинга способствует усилению состояния транса и закреплению внушений и самовнушений в долговременной памяти (в том числе психомоторной и идеомоторной памяти) спортсмена по ходу сеанса. Именно этим — звуковым воздействием слов и представляемых образов-моделей действий на пассивный дремлющий мозг *самовнушение* отличается от *самоубеждения,* которое строится на основе доказательств.

Однако практика большого спорта свидетельствует, что только аудиокассетных методик ментального тренинга оказывается недостаточно для программирования мозга-биокомпьютера спортсменов на достижение ими высоких и стабильных спортивных результатов. Следует систематически подкреплять использование аудиокассетной методики живым словом психолога, близких и авторитетных для спортсмена людей, — их советы, похвала, дружеская поддержка, восхищение успехами спортсмена, вера в его силы необходимы спортсмену. Но в некоторых случаях, например если спортсмен остро нуждается в обретении уверенности в себе на соревнованиях и не может обратиться к психологу или тренеру за поддержкой, применение аудиокассетных сеансов ментального тренинга может стать своего рода «скорой психологической помощью».

Содержание аудиокассетной методики программ МТ

Программа ментального тренинга, созданная в Санкт-Петербургском научно-исследовательском институте физической культуры под руководством проф. П. В. Бундзена (Россия) и проф. Л. Э. Унесталя (Швеция), включает 23 сеанса МТ, записанных на четырех аудиокассетах, и представляет собой трехмесячный систематический курс ментального тренинга, где каждый из сеансов базируется на предыдущих. Для достижения максимальной эффективности крайне важно постоянство тренировок. Тренировки ведутся пять раз в неделю по 7-10 минут. График тренировок подготавливается самим спортсменом и его тренером. Трехмесячный курс СПТ включает обязательное прослушивание первой и третьей аудиокассет. Через три месяца тренировок целесообразно использовать в период, предшествующий соревнованиям, четвертую кассету как подготовку к будущим соревнованиям. По показаниям (в случае недостаточно выраженных психических качеств) может использоваться вторая кассета.

Таким образом, вся программа МТ состоит из четырех составных частей:

- *кассета № 1* — базисный курс психотренинга (шесть сеансов); его задача — научиться быстрому мышечному и психическому расслаблению (релаксации) и создать необходимую основу для освоения последующих методик МТ;
- *кассета № 2* — используется обычно после овладения базисным курсом и при наличии соответствующих показаний; предназначена для развития и совершенствования ряда характерологических качеств спортсменов — уверенности, спокойствия, сосредоточенности, умения преодолевать трудности и др.;
- *кассета № 3* — спортивный психотренинг, состоит из шести сеансов, рассчитанных на шесть недель тренировочного процесса; результаты этих шестинедельных ментальных тренировок дадут о себе знать в обстановке соревнований. Установки на успех, воспринятые подсознанием спортсмена при прослушивании этой кассеты, будут позитивно влиять на результаты соревнований, даже если обычное поведение *до* и *во время* соревнований не изменится;
- *кассета № 4* — представляет собой программу непосредственной психологической подготовки к конкретным соревнованиям и включает четыре тренировочных сеанса.

Практические пояснения и рекомендации спортсменам. Аудиокассетные программы МТ могут прослушиваться спортсменами как в специально оборудованных помещениях в положении лежа или сидя, так и на местах проведения основных тренировочных занятий — в случае группового прослушивания аудиокассет. При наличии портативного магнитофона (плейера) и личных аудиокассет спортсмен может прослушивать программы самостоятельно в удобной позе и в удобное для себя время.

Обычно избранный сеанс МТ прослушивается в течение одной недели один раз в день. Возможен и ускоренный курс обучения. В этом случае каждый сеанс прослушивается не менее двух раз в день (утром и вечером). При этом учитывается время звучания фонограммы — от 5 до 15-20 мин. Лучшее время для МТ — лежа в кровати перед уходом в состояние ночного сна.

Для достижения наибольшего эффекта МТ с применением аудиокассетной методики спортсменам необходимо соблюдать ряд условий:

1) перед началом прослушивания курса МТ необходимо ознакомиться с литературой по данному вопросу (см. список литературы) и

прочитать данное пособие; это позволит узнать смысл и принципы психотренинга, лучше понять стоящие перед вами задачи и убедит вас с большим желанием осваивать программу МТ;

2) желательно пройти тестирование с целью определения психического статуса и целенаправленного воздействия на недостаточно выраженные психические качества или негативные проявления психических состояний спортсмена;
3) для успеха МТ спортсмену необходимо выработать четкую целевую установку «что я хочу улучшить и что исправить в себе», создать позитивный образ своего облика после МТ («Кем я хочу и кем могу стать и стану»). Иными словами, с помощью МТ спортсмен может создать конкретный желаемый портрет самого себя;
4) создайте мотивацию для занятий, убедите себя в крайней полезности и необходимости прослушивания МТ для решения поставленных задач, реализации своей большой спортивной жизненной цели;
5) отмечайте позитивные изменения в своем поведении, психических состояниях, характере, спортивных успехах; не упускайте ни одного положительного момента; хвалите себя за это и по возможности поощряйте.

Завершение работы. Спортсмены, использующие данную методику, должны периодически обсуждать применение МТ с психологом как индивидуально, так и в групповой консультации. Процедура обсуждения методов МТ снимает эффект привыкания и развивает творческий потенциал спортсмена в вопросах психологической самоподготовки к соревнованиям.

Тема 2. Психологическое консультирование, психологическая помощь спортсменам и тренерам

Пояснения к теме. Потребность в психологическом консультировании и психологической помощи постоянно испытывают как сами спортсмены, так и их тренеры, руководители команд и спортивных организаций. Психолог может компетентно помочь спортивному менеджеру, спортсмену и тренеру проанализировать наиболее сложные и нередко конфликтные, запутанные ситуации делового и межличностного взаимодействия с целью лучшей подготовки к соревнованиям и избегания типичных ошибок, нарушающих сотрудничество между тренером и

спортсменами. Однако нужно иметь в виду, что спорт — это сфера соперничества и соревнования людей друг с другом, формирующая в личности спортсмена амбициозный барьер от чувства самодостаточности — своего рода индивидуальный «эффект ореола». Индивидуальный «амбициозный барьер» выражается и переживается спортсменом в противопоставлении себя («Я») соперникам («Он (они)»), а в командных видах спорта это чувство называется «контагиозным барьером» и переживается в противопоставлении своей спортивной общности (команды — «Мы») чужой общности (т. е. команде соперников — «Они»). Указанные выше психологические барьеры формируются в силу постоянного стремления спортсменов и их тренеров к достижению превосходства над соперниками. Для победы легче прибегнуть к новшеству в спортивной технике или тактике, к использованию нового спортинвентаря или более калорийного спортивного питания, чем к совету психолога. Поэтому *индивидуальная форма* психологического консультирования в спорте бывает эффективной лишь в особых случаях острой нужды тренера или спортсмена в советах и рекомендация авторитетного и опытного психолога. Более приемлемой для спортсменов и тренеров и часто более психологически эффективной является *групповая форма* психологического консультирования, снимающая индивидуальный «эффект ореола» с личности спортсмена или тренера и позволяющая им преодолеть собственный амбициозный барьер.

Задание 1. Диагностика умения психолога выслушивать клиентов[1]

Вводные замечания. Умение выслушивать другого человека является важнейшим из коммуникативных умений каждого взрослого образованного человека. Это умение входит и в структуру педагогических способностей спортивного тренера, спортивного психолога, организатора соревнований.

Большинство из нас в разное время дня слушают на различных уровнях взаимопонимания собеседников. Тренер-педагог должен уметь слушать своих коллег и учеников на *третьем уровне* взаимопонимания в любых ситуациях своей профессионально-педагогической деятельности.

Развитие способностей к эффективному общению начинается с осознания значимости взаимного контакта деловых партнеров. Обра-

[1] *Беркли-Ален М.* Забытое искусство слушать. — СПб.: Питер, 1997. — С. 26-35.

тив внимание на свою манеру слушать, тренер может положить начало процессу *осознания* — процессу, который в результате приведет к улучшению его делового общения и взаимоотношений с членами своей спортивной команды в различных ситуациях. А это, в свою очередь, позитивно отразится на спортивных достижениях учеников тренера и всей команды.

Эффективность слушания. Эффективность слушания можно измерить пониманием собеседника и чувством удовлетворенности партнеров от общения друг с другом. Однако наблюдения показали, что один из собеседников может быть удовлетворен общением, а другой нет. Значит, общающиеся люди могут находиться на разных уровнях слушания.

Процесс «слушания» по его эффективности можно разделить на три уровня, характеризуемых определенными типами поведения говорящего и слушающего. Между этими уровнями нет четких границ — они представляют собой усредненные типы поведения людей, которые могут перекрываться и сменять друг друга в зависимости от си^ туаций общения. По мере перехода с первого уровня на третий возрастает наш потенциал понимания других людей, вступающих с нами в разговор, происходит снятие напряженности с контакта и рост *эффективности общения.*

В течение дня все мы, в зависимости от обстоятельств, слушаем участвующих в процессе общения людей на разных уровнях. Например, труднее всего слушать эффективно в конфликтных ситуациях, когда имеешь дело с эмоционально возбужденными людьми. Трудно также выслушивать человека, который вам неинтересен или вызывает антипатию. Легко слушать заинтересованного делового партнера или симпатичного нам человека.

Ниже приведены описания этих трех уровней «слушания», что должно помочь вам лучше понять то, *как именно вы слушаете и что слышите из сказанного другими людьми.* Три уровня «слушания».

Уровень 1. «Пассивное слушание с элементами отключения». Слушающий при этом как бы слушает и не слушает, отдавая себе некоторый отчет в происходящем, но в основном он сосредоточен на себе, на своих проблемах. Он поддерживает контакт с говорящим из вежливости или в силу должностной обязанности, как это бывает у чиновников, продавцов, кассиров и пр. Слушающий не следит за темой обсуж-

дения, слушает «краем уха», его внимание к говорящему рассеянно, он ловит лишь момент, чтобы вступить в разговор самому либо совершить нужное действие, например предъявить товар. Слушание 1-го уровня — это пассивный процесс без реакции на высказанное. При этом слушающий человек часто теряет нить беседы, поскольку думает о чем-то постороннем и заготавливает возражения или свои советы говорящему заранее. Такой слушатель отличается «пустым» взглядом и более заинтересован в том, чтобы говорить самому, нежели в том, чтобы слушать другого. Такое слушание характеризуется отсутствием понимания смысла высказываний партнера по общению.

Уровень 2. Ролевое слушание с элементами понимания. Вы слышите говорящего, делаете вид, что понимаете его и поощряете поддакиванием («Да-да!» «Угу!» и пр.), но на самом деле в смысл слышимого не вникаете, делаете лишь вид, что слушаете. На этом уровне люди остаются как бы «на поверхности» общения, они не понимают всей глубины сказанного и услышанного, но пытаются поддержать общение. Однако они не предпринимают попыток понять намерения говорящего. На этом уровне слушатель старается слушать, опираясь на логику, больше сосредоточиваясь на содержании, чем на чувствах, оставаясь, таким образом, эмоционально отчужденными от акта речевого общения. Такое «слушание» может привести к опасному недопониманию, так как слушатель недостаточно сконцентрирован на том, что говорится. Если на 1-м уровне ясно, что человек не слушает вообще, то на 2-м уровне у говорящего может сложиться обманчивое впечатление, что его слушают и понимают.

Уровень 3. Слушание-сопереживание. На этом уровне слушающие воздерживаются от суждений по поводу говорящего, ставя себя как бы на его место. Слушающие стремятся как можно лучше понять друг друга. К некоторым характеристикам этого уровня относятся: чувство присутствия в ситуации разговора; уважение к говорящему, ощущение погружения в контакт с говорящим; сосредоточенность на личности говорящего; вовлеченность в слушание и концентрация на манере общения говорящего (включая язык его тела; сопереживание чувствам и мыслям говорящего); игнорирование в разговоре своих собственных мыслей и чувств — сознание слушающего занято исключительно процессом «слушания и понимания». Результатом такой слушания является искренность общения — «слушание сердцем», которое «открывает двери пониманию», выражению заботы и сочувствия говорящему.

Вопросник на оценку умения слушать других.

Инструкция: «Отвечая на вопросы теста, руководствуйтесь следующей балльной шкалой оценки своего ответа на каждый вопрос: 4 —*Да, в большинстве случаев;* 3 — *Часто;* 2 — *Иногда;* 1 — *Почти никогда;* Поставьте знак"+" в одной из четырех граф в бланке ответов в соответствии с вашим опытом общения».

Список вопросов — бланк-протокол опыта

Вопросы теста	4	3	2	1
1. «Отключаетесь» ли вы, слушая тех людей, с которыми вы не согласны или которых слушать не хотите?				
2. Сосредотачиваетесь ли вы на сказанном даже тогда, когда это вам неинтересно?				
3. Прекращаете ли вы слушать говорящего, если знаете, что он собирается сказать?				
4. Повторяете ли вы услышанное своими словами?				
5. Выслушиваете ли вы точку зрения другого человека, даже если она расходится с вашей?				
6. Берете ли вы что-либо от каждого собеседника, пусть даже самое незначительное?				
7. Выясняете ли вы, что означают услышанные вами незнакомые слова?				
8. Говорите ли вы про себя мысленные возражения, пока ваш собеседник говорит вам?				
9. Делаете ли вы вид, что слушаете, когда на самом деле собеседник вам неинтересен?				
10. Бывает ли, что вы витаете в мыслях где-то далеко, когда кто-то говорит с вами?				
11. Слушая, часто ли вы воспринимаете сообщение целиком, включая его словесное и несловесное (голос, мимика, поза) выражение?				
12. Насколько вы признаете, что одни и те же слова для разных людей значат разное?				
13. Часто ли вы прислушиваетесь к тому, что хотите услышать, не замечая остального?				
14. Всегда ли вы смотрите на лицо говорящего?				

Вопросы теста	4	3	2	1
15. Слушая, сосредоточиваетесь ли вы больше на сути слышимого, чем на внешнем виде говорящего?				
16. Насколько вам известно, на какие слова и выражения вы сильнее всего реагируете эмоционально?				
17. Думаете ли вы заранее о цели, которой хотели бы достичь в данном акте общения?				
18. Планируете ли вы время (момент), когда лучше всего можно будет высказать свою мысль в разговоре?				
19. Думаете ли вы о том, как другой человек прореагирует на сказанное вами?				
20. Насколько учитываете вы то, каким образом и в какой форме лучше всего осуществить акт общения со значимым для вас собеседником (устно, письменно, по телефону, с помощью записки и пр.)?				
21. Всегда ли вы имеете в виду, с каким человеком говорите, чтобы выбирать слова для ответа?				
22. Часто ли бывало, что вы перебивали говорящего с вами?				
23. Бывало ли, что вы думали в разговоре о собеседнике: «А я-то предполагал(а), что об этом он(она) должен(а) знать».				
24. Позволяете ли вы говорящему выражать его отрицательное отношение к вам, не занимая при этом оборонительной позиции?				
25. Интересуетесь ли вы упражнениями для совершенствования своего умения слушать?				
26. Делаете ли вы записи на память («памятки»)?				
27. В разговорах не отвлекает ли вас посторонние звуки и шум?				
28. Всегда ли вы слушаете говорящего, не критикуя его и не осуждая?				
29. Пользуетесь ли вы какими-либо психологическими приемами «выслушивания собеседника»?				
30. В разговорах выражаете ли вы своими словами и мимикой то, что, по вашему мнению, чувствует говорящий с вами?				

Вычисление результата.

Сверьтесь с нижеприведенной таблицей и проставьте вместо своих крестиков или галочек соответствующее данной строке число.

Пример: Если вы в первой строке поставили крестик в колонке «часто», то его нужно при обработке данных опроса у конкретного испытуемого заменить в этой же колонке числом 2.

Затем сложите числа по каждой из колонок и выпишите под каждой из них получившуюся сумму.

Таблица оценочных баллов

№ вопроса	В большинстве случаев	Часто	Иногда	Почти никогда
1	1	2	3	4
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	4	3	2	1
5	4	3	2	1
6	4	3	2	1
7	4	3	2	1
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4
11	4	3	2	1
12	4	3	2	1
13	1	3	3	4
14	4	3	2	1
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	4	3	2	1
18	4	3	2	1
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
21	4	3	2	1

№ вопроса	В большинстве случаев	Часто	Иногда	Почти никогда
22	4	3	2	1
23	1	2	3	4
24	4	3	2	1
25	4	3	2	1
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	4	3	2	1
29	4	3	2	1
30	4	3	2	1

Итого (теперь подсчитайте в бланке ответов испытуемого сумму цифр в каждой из колонок и перенесите эти данные в итоговый протокол опыта).

Итоговый протокол опыта

В большинстве случаев	Часто	Иногда	Почти никогда	Всего (сумма)

Интерпретация результатов тестирования.

Оценка умения выслушивать партнеров по разговору:

110-120 — развитое умение слушать;

99-109 — умение выше среднего уровня;

88-98 — нормальное среднеразвитое умение;

77-87 — удовлетвЪрительная способность;

76 и меньше — не умеет слушать. **Завершение работы.**

Контрольные вопросы для самопроверки и обсуждения со студентами: 1) Что такое уровни слушания? 2) В какой мере психологический эффект консультации зависит от умения психолога выслушивать своих клиентов?

Задание 2. Метод интервью в практике консультирования в спорте

Вводные замечания. Что отличает метод интервью от других методов психологического консультирования? Во-первых, это организован-

ный и структурированный *контакт психолога* с клиентом, чего нет в обычной спонтанной беседе на свободную тему. Во-вторых, интервью в исполнении опытного и профессионально компетентного спортивного психолога всегда индивидуализировано и предполагает наличие определенной тактики или схемы ведения диалога психолога с клиентом по значимым для него проблемам. В-третьих, и это самое главное, — предметом интервью со спортсменами и их тренерами является не внешняя, а внутренняя для них реальность спортивной жизни. Клиент может рассказывать о том, какая была погода на лыжной трассе, но для психолога важнее то, являются ли вспоминаемые картины погоды *значимым субъективным фактором* для проблемы клиента.

Поэтому если интервью применяется в работе со спортсменами и с членами сборных команд, то предметом его должно являться прежде всего выяснение отношений и установок спортсменов и тренеров по отношению к их спортивной деятельности и ее трудностям, к восприятию и оценке результатов соревнований, к состояниям на тренировках и пр., т. е. понимание психологом основных проблем и трудностей, которые возникают в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивные психологи хорошо знают, что не только горькое поражение, но и блестящая победа над соперниками могут сломать психику спортсмена. Конечно, со спортсменами и тренерами, как и с другими людьми, можно побеседовать о рыбалке, о погоде, о прогулках в лес, о героях кинофильмов, о развлечениях и о пище, которую они едят и пр., но все это так или иначе должно в конечном счете касаться основного предмета — их деятельности в спорте. Такая предметная центрированность интервью на теме спорта позволяет психологу добиться главного — осуществить действенную психологическую помощь спортсменам и тренерам в решении их насущных задач спортивной жизни.

Построение процесса консультационного интервью

В пособиях по практической психологии обычно рекомендуется пятишаговая модель построения процесса интервью.

Первый шаг — знакомство, начинающееся с вопроса психолога: «Слушаю Вас...». Задача первого шага — установление контакта и атмосферы доверительности в общении психолога с клиентом. Для этого используются различные техники подстройки, «отзеркаливания» и приемы выслушивания, частично освещенные в данном практикуме.

Второй шаг — сбор информации о проблеме клиента и об особенностях его личности по схеме психолога:

- Чего клиент хочет?

- Что клиент знает и думает о своих возможностях в решении своей проблемы, как воспринимает свое «Я»?
- Что клиент знает и думает о возможностях психолога?
- Что клиент чувствует?
- Что клиент может?
- Что клиент должен сделать (для себя, для других)?

В процессе сбора информации о проблеме клиента психологу полезно воспользоваться своей профессиональной наблюдательностью и обратить внимание на выразительные движения, особенности позы, голоса, мимики и непроизвольные движения глаз во время беседы и ответов на вопросы психолога. Характерные «глазные ключи доступа» к внутреннему миру клиента приводятся ниже (рис. 14).

Рис. 14. Двигательные паттерны глаз человека

1 — образное продуктивное мышление; 2 — образное репродуктивное мышление; 3 — продуктивное речевое мышление; 4 — репродуктивное речевое мышление; 5 — продуктивное телопсихическое мышление; 6 — репродуктивное телопсихическое мышление

Подавляющее большинство правшей (96,5%) имеют моторные паттерны глаз, указанные на рисунке. Задавая вопросы в процессе интервью, психолог может проверить, насколько правдиво с точки зрения «глазных ключей» клиент отвечает на его вопросы и насколько клиент является самим собой или *играет роль* клиента при изложении сути свой психологической проблемы.

Маркировка второй стадии интервью — «В чем проблема клиента?». После того как клиент расскажет о себе, психолог должен дать себе сам ответы на следующие вопросы: «Зачем клиент пришел ко мне? Как видит и понимает клиент свою проблему? В чем его возможности в решении данной проблемы? Чем я могу ему помочь?» На материале заявленной темы психолог уясняет позитивные возможности клиента в решении его проблемы.

Третий шаг. Когда цели клиента будут поняты четко, психолог возвращается к определению темы. После этого начинается третья стадия интервью, которую можно обозначить как желаемый результат. Маркировка этой стадии интервью — «Чего вы хотите добиться (изменить, получить)?» Для более продуктивного проведения интервью и с целью обеспечения самоконтроля за его ходом психологу есть смысл пользоваться специальным протоколом для фиксации процесса интервью. Этому, на наш взгляд, способствует представление психолога о строении психической реальности и ее структурировании лексическими возможностями психолога. Ниже предлагается вариант протокола для фиксации психологом содержания проблемы интервьюируемого. В построении протокола интервью использованы сведения о свойствах психической реальности, в которую погружен клиент. Записи в протоколе должны быть краткими, полезно использовать свою систему условных обозначений реплик и высказываний клиента.

Протокол процесса интервью (третий шаг)

Структура психической реальности клиента	Содержание проблемы клиента по данным интервью (записи психолога)
Что он знает?	
Что он хочет?	
Что он думает?	
Что он чувствует?	
Что он может?	
Что он должен?	

Данный этап завершается предложением психолога клиенту определить свой *идеал,* т. е. решить вопрос о том, каким он хочет быть, кем стать или каким видеть себя в глазах окружающих? Обсуждается также вопрос о том, что произойдет, когда желаемый результат будет достигнут. Некоторые клиенты начинают именно с этого шага. Спортсмен, например, может заявить, что он хочет стать олимпийским чемпионом, хотя уровня тренированности и мастерства у него для этого -нет. Если психологу уже ясны цели клиента, то рекомендации должны быть даны немедленно.

Четвертый шаг интервью представляет собой выработку альтернативных решений. Маркировка этой стадии — «Что еще можно сделать?». Психолог и клиент работают с разными вариантами решения проблемы. Поиск альтернатив осуществляется с помощью исследования личностной динамики клиента. Это необходимо для того, чтобы избежать ригидности. Этот этап интервью может быть длительным. Психолог должен учитывать также, что верное для него решение может быть неверным для клиента. Нужно учитывать и склад мышления клиента, и его репрезентативный (доминирующий у клиента в процессе интервью) сенсорный канал обработки информации. Этот репрезентативный сенсорный канал можно выявить по «глазным ключам доступа»: *визуал* чаще смотрит вверх, *аудиал* — в стороны, *кинестетик* — чаще всего смотрит вниз-вправо.

Пятый шаг интервью — обобщение предыдущих этапов и стадий, переход от обучения к действию. Маркировка этого этапа — «Вы будете делать это?». Психолог предпринимает усилия по изменению мыслей, действий, чувств клиента в их повседневной жизни, вне ситуации интервью. Из практики консультирования известно, что многие клиенты ничего не делают для изменения себя. Обобщение, которое делает психолог после интервью, учитывает индивидуальные и культурные особенности человека, выявленные на первых стадиях интервью. Давая рекомендации, психологу необходимо учитывать, что подсознание клиента реагирует на переносные смыслы, на намеки и метафоры, в то время как сознание воспринимает буквальные значения слов. Для некоторых клиентов достаточно рассказать сказку с хорошим концом и психологическая проблема клиента будет решена им самим. Для других же людей нужны четкие директивные внушающие рекомендаций, произносимые психологом авторитарно и даже командным голосом. В работе со спортсменами психологу полезно опираться на примеры выдающихся атлетов, а в конкретных рекомендациях — на авторитет тренера, у которого данный спортсмен воспитывался. Завершение работы. Студенты, обучающиеся проведению интервью с целью психологического консультирования и помощи людям, должны практиковаться в этом методе не только в учебной аудитории, но в

бытовой обстановке общения со сверстниками и другими людьми, однако не выдавая своим «условным клиентам» цели своих вопросов.

Задание 3. Опыт психологического консультирования спортсменов[1]

Милтон Эриксон (1900-1980) — выдающийся практический психолог-психотерапевт XX века — в нижеприведенных историях рассказывает об опыте своего индивидуального психологического консультирования выдающихся американских спортсменов.

История 1. Внушение с использованием эффекта пошагового изменения самовосприятия возможностей спортсмена.

Дональд Лоуренс занимался метанием ядра целый год. Тренер колледжа сам возил его каждый день на занятия на своей машине. Дональд был около двух метров ростом и весил килограммов сто двадцать, но у него не было ни грамма жира, и тренер очень надеялся на национальный рекорд в соревновании между колледжами по метанию ядра. В конце учебного года, когда до соревнований оставалось две недели, Дональд мог метнуть ядро только на семнадцать метров — а это было слишком далеко от рекорда.

Его отец удивлялся. Он привел Дональда ко мне. Я усадил Дональда в кресло и сказал ему *войти в транс* . Я попросил его поднять руку и научиться чувствовать все мускулы руки, а затем, когда он пришел в следующий раз, я снова ввел его в транс и попросил слушать внимательно. Я спросил его, знает ли он, что долгое время рекорд в забеге на милю составлял четыре минуты и что он простоял многие годы, пока Роджер Бэннистер не побил его. Я спросил, известно ли ему, как Роджер Бэннистер добился этого.

Я сказал:

— Итак, Бэннистер, будучи знаком со многими видами спорта, понимал, что, например, лыжную гонку можно выиграть, улучшив результат на сотую долю секунды, на десятую долю секунды; затем он

Эриксон М. Мой голос останется с вами. Обучающие истории Милтона Эриксона. — СПб.: Петербург - XXI век, 1995. - С. 94-101.

Состояние транса — особое состояние измененного сознания человека с вниманием, обращенным вовнутрь. Психологическими методами формирования состояния транса являются разнообразные методы и приемы внушения и самовнушения; медицинские методы — гипноз, наркотические препараты, методы НЛП — нейролингвистиче-ское программирование психики, в том числе с использованием облучающей аппаратуры и др. — *Примеч. сост.*

начал понимать, что четыре минуты в забеге на милю составляют 240 с. Если ему удастся пробежать милю за 239,5 с, он побьет рекорд. Подумав таким образом, он побил четырехминутный рекорд в забеге на милю. И еще я сказал:

— Ты уже метнул ядро на семнадцать метров. И скажи мне честно, Дональд, неужели ты думаешь, что знаешь разницу между семнадцатью метрами и семнадцатью метрами и одним сантиметром?

Он сказал:

— Конечно нет!

Я сказал ему:

— А между семнадцатью метрами и семнадцатью метрами и двумя сантиметрами?

Он снова ответил: «Нет!»

Я довел разрыв до тридцати сантиметров, и он не мог сказать, в чем разница. Мы встретились еще пару раз, и я *медленно увеличивал его возможности. А* через две недели он установил национальный рекорд США в соревнованиях между школами.

Летом он приехал ко мне и сказал:

— Я буду участвовать в Олимпийских играх. Мне нужен ваш совет!

Я сказал:

— Олимпийский рекорд по метанию ядра составляет около восемнадцати метров шестидесяти сантиметров. Ты же еще восемнадцатилетний мальчик. Будет хорошо, если ты вернешься домой с бронзовой медалью. И не привезешь ни серебряной, ни золотой, потому что в этом случае тебе придется соревноваться с *самим собой.* Ты соперник самому себе! Пусть Перри и О'Брайен забирают и золото, и серебро.

Так и произошло. Перри и О'Брайен забрали золото и серебро, а Дональд вернулся домой с бронзовой медалью.

Следующие Олимпийские игры должны были состояться в Мехико (1968). Дональд снова приехал, вошел ко мне и сказал:

— Я еду на игры в Мехико!

На это я сказал ему:

— Да, сейчас ты на четыре года старше, Дональд! И будет справедливо, если в этот раз ты завоюешь золотую медаль!

И он вернулся домой с золотой медалью.

Уезжая в Токио через четыре года, он снова приехал ко мне и спросил:

— Что мне нужно будет сделать в Токио?

Я сказал ему:

— Требуется время, чтобы спортивные достижения созрели. При вези золото снова!

Он снова вернулся домой с золотой медалью и поступил в медицинский колледж учиться на зубного врача. И тогда выяснилось, что перед ним открываются две возможности, которые были для него одинаково привлекательны, — стать врачом или остаться спортсменом?

Он снова пришел ко мне и сказал:

— Приближается официальное собеседование в колледже, и мне надо делать выбор. Что мне делать с метанием ядра?

Я сказал:

— Дональд, люди всегда ограничивают себя в чем-то, это так! В ме
тании ядра они ограничивали себя олимпийским рекордом, немного превышающим восемнадцать метров, и это длилось многие годы. Чест но говоря, я не знаю, как далеко можно толкнуть ядро, но на восемна дцать с половиной метров это уж точно! Но я считаю, что люди, подоб ные тебе, способны толкнуть ядро на двадцать один метр. Так почему бы тебе не толкнуть его хотя бы метров на девятнадцать-двадцать?
Если не ошибаюсь, он толкнул его на двадцать метров десять сантиметров, и этим сделал свой выбор и продолжил спортивную карьеру.
В следующий раз он пришел ко мне и снова спросил:

—И что мне делать теперь, на сколько толкать ядро?

Я сказал:

—Дональд, ты доказал, что олимпийский рекорд, державшийся так долго, преодолим. Ты перешел двадцатиметровый рубеж, но это еще только начало. В следующий раз посмотри, насколько близко ты можешь подобраться к отметке в двадцать один метр.

Дональд слушал и в ответ сказал только одно слово:

—Хорошо! — И он толкнул ядро на двадцать метров семьдесят сантиметров.

О том, как я готовил Дональда Лоуренса, я рассказал тренеру сборной штата Техас. Этот тренер слушал очень внимательно и потом сказал:

— Для соревнований по толканию ядра я готовлю Мастерсона.
Когда тренер рассказал Мастерсону, как я готовил Дональда Ло
уренса, Мастерсон сказал:

—Если Эриксон готовил Дональда Лоуренса к рекорду таким об разом, то я собираюсь посмотреть, насколько дальше мне удастся толк нуть ядро, чем Дональду Лоуренсу.

И он толкнул его на двадцать один метр. Сейчас, если не ошибаюсь, он улучшил этот свой результат еще на десять сантиметров.

История 2. Психологическая помощь с использованием эффекта ожидания успеха[1].

Играя в гольф, вы попадаете в первую лунку, а потом должны попасть во вторую за определенное число ударов. И тогда возникает вопрос: «Можете ли вы так же успешно поразить и третью лунку?» Поэтому о каждой следующей лунке вы *думаете* как о первой. Подсчет очков по лункам вы оставляете судье.

Ко мне подошел один из игроков и сказал:

—Обычно я получаю около семидесяти с небольшим очков, и я хо чу выиграть чемпионат штата, прежде чем уйти в профессиональный гольф. Я хочу победить на любительском чемпионате штата Аризона. Но каждый раз, участвуя в турнире, я заканчиваю игру со счетом в де вяносто с небольшим очков. Играя один, я могу понизить этот резуль тат до семидесяти с небольшим.

Я ввел его в состояние транса и сказал ему:

—Ты будешь бить только по *первой* лунке. Ты будешь помнить только об этом. И на соревновании ты будешь играть *один, соревнуясь с самим собой}*.

Он играл на следующем турнире штата. Сыграв по восемнадцати лункам, он собирался ударить по следующей, но кто-то остановил его и сказал: «Ты уже бил по восемнадцатой лунке». А он ответил: «Нет, я только что ударил по первой». Затем он спросил: «Откуда взялись все эти люди?» Он выиграл турнир штата.

Комментарий психолога Л. Хоффмана :

Мы можем увидеть в вышеописанных Милтоном Эриксоном случаях психологической работы со спортсменами и тренерами, как Эриксон использует *трюизмы*[3], чтобы дать установку. «Сейчас ты на четыре года старше, Дональд. Будет справедливо, если ты завоюешь золотую медаль!» Первая часть утверждения верна. Вторая часть еще только может оказаться верной. Соединяя их вместе, Эриксон отождествляет эти части, уравнивает в их истинности в сознании Дональда.

Предлагая Дональду вернуться домой с бронзовой медалью, он показывает немалую долю сознательного контроля и точного расчета в

[1] Там же. С. 97-99.

[2] Линн Хоффман — ученик Милтона Эриксона, работает в Институте семейной тера пии Акермана (США).

[3] Трюизм — общеизвестная, избитая истина; словесное выражение, не требующее про верки на истинность, стразу принимаемое на веру и повышающее тем самым внушае мость индивида. — *Примеч. сост.*

росте спортивных достижений атлета. Такой вид самоконтроля контроля оказывается даже эффективнее для развития спортивного таланта Дональда, чем стремление к титулу олимпийского чемпиона на этих самых крупных соревнованиях. И когда спустя четыре года Эриксон подсказывает мысль, что Дональду уже *следует завоевать золотую медаль,* то это уже было обусловлено предыдущими проявлениями сознательного контроля роста спортивного мастерства атлета.

И наконец важно помнить, что существенным отличием этой истории является то, что *Дональд Лоуренс* — это реальная личность и что он на самом деле выигрывал на Олимпийских играх. Изменено только имя и некоторые малозначительные факты. Позитивные сдвиги подобного рода не являются плодом теории или фантазии Эриксона — мастера по гипнозу и трансу. Дональд мог улучшать результаты шаг за шагом. Эриксон начал с того, что напомнил ему о том, что он уже знал. Вспомним историю Роджера Бэннистера, который побил четырехминутный рекорд в забеге на милю. Как Бэннистер добился этого? Прежде всего он изменил свой образ мышления, он стал работать с секундами вместо минут, переведя четыре минуты в 240 секунд. Стратегия же Эриксона в работе с Д. Лоуренсом свелась к тому, чтобы заставить Дональда мыслить не метрами, а сантиметрами в толкании ядра, т. е. мыслить о привычных вещах по-другому. А изменив, подобно Роджеру Бэннистеру, свое мышление, Дональд смог преодолеть психологические препятствия к улучшению спортивного результата. Эриксон вносит всего лишь небольшое изменение в самовосприятие Дональдом своих возможностей в метании ядра путем снятия в сознании атлета разницы между семнадцатью метрами и семнадцатью метрами и одним сантиметром. Он ловко вводит это совсем малозаметное маленькое изменение в сознание спортсмена, а затем возводит на нем *всю мотивационную пирамиду* стремления атлета к своему будущему рекорду. И эта мотивационная пирамида сработала, спортсмен добился своей цели, ибо *цель* — сущность любого мотива.

Любая психологическая проблема рождается в настоящем времени, «здесь и сейчас», затрагивает как прошлое, так и будущее. Эриксон прекрасно понимает, что если вы сумеете по-иному осознать прошлое в настоящем времени, то этим самым вы измените и будущее, т. е. на две трети проблема будет уже решена в настоящем. Поэтому если вы будете думать в гольфе о каждой лунке как о первой, то не будет тревожности, проистекающей из прошлых неудач в ударах по лункам. Искоренив таким образом неудачное прошлое, вы меняете будущее, поскольку будущее в таком случае может содержать только положительные ожидания первой попытки.

История 3. Сочетание внушения и убеждения в работе со спортсменами .

Однажды тренер армейской спортивной команды стрелков прочитал о гипнозе и решил, что гипноз может помочь его команде победить в соревнованиях с русской командой. Команды тренировались в Джорджии. Соревнования должны были проходить в Сан-Франциско, и они остановились в Фениксе. Тренер привел ко мне команду и спросил, могу ли я подготовить ее так, чтобы она смогла победить русских на международных соревнованиях.

Я объяснил ему: «Я стрелял из ружья дважды, когда был подростком. Я знаю, что есть ствол и приклад, и на этом мои познания в области ружей заканчиваются. Я врач. Я знаю все, что мне нужно знать о человеческом теле. Я буду тренировать вашу команду. Они знают ружья, а я знаю медицину».

Командир был разъярен, когда узнал, что гражданский человек будет тренировать команду стрелков, и включил в состав двух человек, которые в течение двух лет пытались создать стрелковую команду. Я не знаю, какая была квалификация у команды, но ее балл на соревнованиях составил шестьдесят с лишним. А те двое, тренировавшиеся в стрельбе все свое свободное время, едва набрали сорок баллов. Иными словами, о команде им оставалось только мечтать.

Когда я узнал, что на соревнованиях делается сорок выстрелов подряд, то первым делом говорил стрелку следующее: «Я знаю, что сделать первое попадание в "десятку" несложно. Вопрос вот в чем: сможете ли вы сделать это дважды?

...Сможете ли вы попасть в "десятку" на одиннадцатом выстреле, после десяти попаданий? ...Вы попали девятнадцать раз. Сможете ли вы попасть *двадцатый?* ...Нервное напряжение возрастает с каждым удачным выстрелом!

Вы попали двадцать девять раз. *Вы можете попасть в тридцатый?* ...Вы попали тридцать пять раз. Тридцать шесть? Тридцать семь? Тридцать восемь? (Затаив дыхание). Тридцать девять? *Могу* ли я попасть в *сороковой раз?»*

И второе, что я сделал, я пригласил человека, которого гипнотизировал раньше. Я сказал ему: «После того как вы пробудитесь, вам

[1] Там же. С. 99-101.

предложат сигарету. Вам захочется ее выкурить. Вы с радостью ее возьмете. Вы сунете ее в рот и вы по рассеянности уроните ее... и возьмете следующую сигарету — не помня о том, что вы взяли первую сигарету». И таким образом он взял 169 сигарет!

Тогда они узнали, что они тоже могут забывать. Если он смог забыть 169 сигарет, тогда и *они* могут забыть каждый из сорока выстрелов.

Затем я сказал им: «Вы ставите ноги на землю так, чтобы ступням было удобно. Затем вы убеждаетесь, что удобно лодыжкам, что удобно икрам, что удобно коленям, что удобно тазобедренному суставу, что удобно корпусу, вашей левой руке, пальцу на спусковом крючке; что приклад удобно прилегает к плечу. Добейтесь точности *нужного ощущения* при стрельбе. Затем, пусть "мушка" прицела пройдется по мишени вверх и вниз, слева направо, поводите ее по мишени и в нужный момент нажмите на спуск».

И они победили русскую команду в первый раз в Москве. В соревновании *участвовали* и те двое, которых назначил командир. И они тоже заняли призовые места.

Комментарий психолога Л. Хоффмана.

В отличие от предыдущих двух рассказов Милтона Эриксона, которые иллюстрируют формирование более широкой или менее ограниченной психологической установки, эта история иллюстрирует принцип сосредоточения на самой задаче в состоянии транса. Это достигается не только путем забывания стрелками всех предшествующих выстрелов, но и концентрацией их внимания на ощущениях тела в настоящий момент.

Эти истории, рассказанные Милтоном Эриксоном, очень помогают мне, когда я пытаюсь довести до пациентов мысль о том, что решением их проблемы *зависимости от влияния других людей* является *расширение их же собственных возможностей* и пределов в избранной деятельности. Для избавления от состояния навязчивой мысли о негативном влиянии других людей (такие состояния возникают и у спортсменов. — *Примеч. сост.)* необходимо изменить сознание клиента так, чтобы его внимание было переориентировано извне вовнутрь, затем ввести позитивный образ или обратить внимание на прежние успехи, а затем вновь вывести внимание клиента вовне, предметно нацелить его на дело, которым любит заниматься клиент, где он может чего-то достичь. Рассказы Эриксона являются гораздо более значимым, чем трюизмы о том, что спортсмены, как и все люди, должны учиться стоять на собственных ногах — это они уже много раз слышали от других.

Истории Эриксона показывают, что опытный практический психолог может быть очень полезен для развития личности человека и достижения им желаемых побед и высоких результатов в избранной деятельности.

Завершение работы. Преподаватель предлагает студентам следующие вопросы: 1) Кто такой Милтон Эриксон и чем он знаменит в спортивной психологии? 2) Какие приемы психологического воздействия использовал М. Эриксон в своей работе со спортсменами?

Задание 4. Аудиторно-групповой метод психологического консультирования в спорте

Вводные замечания. Цель данного задания — освоить методику группового консультирования в случаях анализа психологом (или тренером в работе с командой) трудных ситуаций, периодически возникающих в процессе учебно-тренировочного работы и особенно в периоды активной предсоревновательной психологической подготовки, в процессе самих соревнований или в восстановительный период после соревнований.

Методика аудиторно-группового консультирования на материале анализа трудных ситуаций в спортивной деятельности отличается от работы обычной дискуссионной группы. Процедура аудиторно-группового консультирования включает не только обсуждение проблем, но и элементы *ролевой игры,* при этом она более регламентирована, чем обычная групповая дискуссия. Процесс консультационной разработки проблемы обычно идет индуктивно — от частного к общему. В качестве рабочего материала психолог-консультант подбирает конкретную ситуацию из спортивной жизни, значимую для лиц, нуждающихся в психологической помощи и психологических рекомендациях. В процессе аудиторно-групповой консультационной работы эта ситуация пошагово анализируется с тем, чтобы участники консультационного процесса выявили и осознали обсуждаемую психологическую проблему, лежащую в ее основе. Затем психолог-консультант совместно с заинтересованными лицами намечает психолого-педагогические обоснованные пути решения этой проблемы.

Методика аудиторно-группового консультирования в спорте удобна как обучающая процедура при работе с большими аудиториями (от 25 до 200 человек), превышающими размер обычной *тренинговой* группы. Она удобна и как *мотивирующая процедура* при работе с малой

группой спортсменов или тренеров, ибо помогает психологически настроить спортсменов на работу в тренировках или на успех в соревнованиях. Аудиторно-групповое консультирование применяется также в тех случаях, когда лекционные методы и индивидуальное психологическое консультирование считаются неэффективными или невозможными из-за краткосрочности или их одноразовости.

Психолог-консультант (или ведущий) ставит перед группой частную и общую цели. *Частной целью* работы консультационной группы является помощь в решении профессионально значимых коммуникативных проблем ее участников. *Общая цель* — развитие социального интеллекта членов учебной или консультационной группы, мотивация на успех в предстоящей деятельности, расширение социально-психологического поля зрения, обучение психологическому анализу трудных ситуаций, умению понять точку зрения собеседника и большему осознаванию собственных действий, а также повышение морально-этического уровня и морально-волевого потенциала взаимодействий с другими людьми.

Порядок работы. Обучение групповой консультации методом анализа трудных ситуаций общения в малой группе должно состоять из трех ступеней:

1) *демонстрационное занятие,* которое проводит, а затем разбирает педагог-психолог с группой студентов или слушателей факультета повышения квалификации специалистов спорта;
2) *самостоятельное проведение студентом* (слушателем) занятия по готовой программе;
3) подготовка студентами (слушателями) собственного плана занятия (сценария) по анализу определенной проблемы для *группового консультирования.*

Методика организации групповой консультации.

Нулевой этап — подготовка занятия — состоит в написании его программы-сценария. Это наиболее трудоемкая часть работы, требующая от психолога хорошего знания профессиональных и житейских проблем контингента (руководителей, тренеров, учителей и т. д.), с которым он работает. Использование метода включенного наблюдения, беседы и интервью, а также других методов исследования позволяет психологу выявить наиболее значимые для данной группы коммуникативные проблемы, влияющие на их профессиональную успешность. Затем психолог должен подобрать конкретную ситуацию, наиболее ярко воплощающую взятую им для групповой работы проблему. Далее он продумывает процедуру ее коллективного обсуждения в консультационной группе.

1. *Создание консультационной группы.* Ведущий выбирает 6-8 человек из числа участников занятия. Малая консультационная группа должна репрезентировать аудиторию. При наборе группы из числа добровольцев ведущий следит, чтобы ее члены различались по полу, возрасту, профессиональному опыту, так как это создает необходимое группе различие мнений, точек зрения, широкий диапазон реакций. Излишне гомогенная группа малопродуктивна. Могут быть введены дополнительные критерии отбора участников в зависимости от типа разбираемой проблемы. Во всех случаях недопустимо включение в состав консультационной группы лиц с явным негативным отношением к обсуждаемой проблеме. Группа рассаживается полукругом на сцене лицом к аудитории. Ведущий занимает крайнее место в группе.

2. *Знакомство с проблемой.* Ведущий делает краткое вступление, называя тему предстоящей работы и ее цель, и предлагает конкретную ситуацию, которая послужит предметом анализа. Формы предъявления ситуации могут быть различными. Ведущий может прочитать описание ситуации, показать отрывок видеозаписи, воспроизвести сценку в лицах. Ситуация должна быть компактной, короткой, с двумя-тремя действующими лицами и давать возможность различных вариантов ее решения. Например, в аудитории преподавателей физического воспитания техникумов психолог предлагает проанализировать, от чего зависит успех или неуспех просьбы, обращенной преподавателем к трудному подростку. Описывается ситуация: в пятницу, закончив последний урок, преподаватель неожиданно вспоминает, что необходимо украсить спортивный зал к завтрашнему мероприятию. Он забыл предупредить об этом дежурных и сейчас может рассчитывать только на,то, что уговорить помочь ему двух задержавшихся в спортивном зале ребят. Преподаватель говорит им: «Ребята, не могли бы вы остаться и помочь мне в важном и срочном деле — надо украсить зал флагами, завтра соревнования». Ребята отвечают: «А почему мы? Мы сегодня заняты, мы на дискотеку идем!» Ведущий предлагает участникам группы придумать несколько реплик от лица преподавателя, с тем чтобы ребята все-таки ему помогли.

3. *Сбор банка типичных реакций.* Цель этого этапа состоит в том, чтобы собрать разные варианты поведения людей в предложенной ситуации и выявить наиболее характерные. Каждый участник, группы дает свой вариант того, что бы он сказал на месте одного из персонажей. Все это составит материал для дальнейшего анализа. Иногда та-

кой материал ведущий собирает заранее и предлагает его группе в игровой форме. На этом этапе консультационной работы решаются следующие психологические задачи:

- знакомство с широким репертуаром ответов разных людей на заданную ситуацию обогащает поведенческий опыт, позволяет эмоционально прочувствовать ситуацию (1);
- разнообразие предложенных вариантов заставляет сравнивать, появляется понимание множественности решений и возникает проблема выбора, а значит, и критериев этого выбора (2).

4. *Обсуждение и сравнительный анализ предложенных вариантов решения ситуации.* На этом этапе ведущий должен ввести двуединые критерии оценки эффективности действий участника обсуждаемой ситуации. Коммуникативное поведение считается эффективным, если участники ситуации успешно выполнили стоящую перед ними практическую задачу (1) и одновременно сохранили или сформировали положительное отношение друг к другу (2).

Вернемся к примеру с преподавателем физического воспитания, попросившим ребят помочь украсить спортивный зал техникума для поведения соревнований. В начале группового обсуждения участники определяют сцену как ситуацию личной просьбы, где позиции сторон (педагог — ученики) одноуровневы, иерархически не соподчинены, т. е. партнер может просьбу выполнить, а может и отказать. Затем группа переходит к конкретному анализу ответов каждого участника занятия с точки зрения двух критериев эффективности. Рассмотрим три варианта ответов.

А. «Ребята, нам нужно украсить зал! Это важное мероприятие. Его надо выполнить, а то могут сорваться соревнования! Если вы сей час уйдете, не забудьте, что вам скоро предстоит сдавать мне зачет по физической культуре!»

Б. «Ребята, я попал в ужасное положение. Совсем забыл всех предупредить, что надо украсить спортивный зал. А то будет скандал, меня будут ругать! Только на вас надежда! Давайте-ка останьтесь, помогите! А на дискотеку в другой раз сходите. От вас она не уйдет!»

В. «Ребята, я понимаю, что дискотека для вас дело важное. Я не могу от вас требовать, могу только просить. Виноват, забыл и не преду предил всех вовремя, что надо украсить спортивный зал к завтраш нему дню. Здесь работы всего-то минут на 30-40. Прикиньте, как у вас со временем до дискотеки? Если вы мне пожертвуете даже 20 минут, это будет значительная помощь! Остальное я попробую доделать сам. Ну, как?»

Критерии эффективности применительно к данной ситуации будут определяться тем, останутся ли ребята помочь и с какими чувствами они будут это делать. Групповое обсуждение с учетом этих критериев позволяет развести и по-разному оценить ответы преподавателей А, Б и В. Несмотря на внешние различия ответов А и Б, участники группы уловят сходство между ними: упор на выполнение задачи, пренебрежение партнерами-ребятами. Преподаватели А и Б не учитывают их планы, не ценят их время, исходят из своих интересов, распоряжаясь и манипулируя (пугают, пытаются разжалобить), не доверяют ребятам самим принять решение.

Основная задача ведущего на этом этапе группового консультирования состоит в том, чтобы помочь участникам группы научиться проводить микроанализ отдельных реплик, воспитывая наблюдательность и точность в обработке психологической информации. Так, пофразовый разбор ответа «В» позволил заметить, что это единственный вариант, где преподаватель ФВ действительно контактирует с ребятами и уважает их: слышит их слова, признает значимость их занятий и ценность их времени, позволяет им самим разрешить ситуацию, помня, что это ситуация просьбы.

На этом этапе работы группы решаются следующие психологические проблемы:

1) участники группы должны научиться рассматривать ситуации общения как коммуникативные задачи с набором условии, правилами, паттернами поведения, предсказуемыми последствиями отдельных ходов и т. д.;
2) микроанализ реплик и использование критериев коммуникативной эффективности должны повысить самоконтроль участников группы в ситуациях общения, научить не довольствоваться случайно-интуитивными решениями или оценками;
3) участники группы должны учиться различать внутреннюю психологическую структуру ситуации (позиции участников, их ведущие мотивы и цели, отношение к партнеру и т. п.) сквозь внешний материал конкретных взаимодействий персонажей.

5. *Обобщение результатов анализа* конкретной ситуации и постановка глубинной психолого-педагогической проблемы. Материал, по-

лученный группой на предыдущем этапе, наглядно показывает, что добиваться своего человек может по-разному.

Руководители, тренеры, педагоги и другие специалисты, у которых общение составляет основу их профессиональной деятельности, в процессе психологического обучения прежде всего стремятся овладеть внешней стороной общения, «технологией» и приемами, позволяющими достичь ощутимых результатов и выигрышей.

На этом этапе ведущий помогает группе перейти на более глубокий уровень разработки ситуации и ставит вопрос о целях взаимодействующих партнеров. Он должен научить членов консультационной группы осознавать свои цели и психологическую значимость взаимодействий с партнером. Это особенно важно для педагогических ситуаций общения тренера с юными спортсменами, учителя физкультуры с учениками в школе.

Чем больше обнаруживается разрыв между желаемым результатом общения и тем, что в действительности получается, тем субъективно труднее такая ситуация для данной группы. Тем важнее для членов группы совместно сформулировать глубинную психолого-педагогическую проблему, лежащую в основе трудной ситуации. Так, неуспех многих преподавателей в связи с обращенной к ученику просьбой, вызывавшей у того раздражение и нежелание на нее откликнуться, был связан не просто с неумением ее высказать (что вполне получалось в ситуациях со взрослыми), а с внутренним ощущением своего превосходства над личностью ученика, нежеланием его просить, перед ним «унижаться».

При подведении итога этого этапа работы группы ведущий должен помочь членам консультационной группы в процессе обобщения обсуждаемого материала подойти к следующим выводам:

1) обнаружить на собственном опыте, что в зависимости от целей — подавить или повысить инициативность, ответственность, самостоятельность и т. п. — к нужным результатам приводят самые разные способы поведения;
2) обучение тому, как себя вести в ситуации, без осознания того, кто я и для чего я это делаю, обречено на неуспех. Здесь уместные комментарии ведущего легко докажут несостоятельность «рецептурного» обучения общению («Скажите нам, как надо делать») и раскроют в конечном счете циничность манипуляторства как способа общения с людьми. Осознание и принятие глубинной психологической проблемы группой или большинством ее членов позволит сделать шаг к большей личностной коммуникативной компетентности.

6. *Создание консультационной группой идеальной модели нового поведения.* Группа может принять новую, более адекватную установку в отношений разбираемой ситуации и действующих в ней лиц и сформировать идеальную модель поведения в данной ситуации. Например, в ситуации просьбы важно не смешивать ее с ситуацией требования, необходимо отчетливо формулировать объем просьбы, учитывать возможности партнера и его интересы и т. д. Эту новую модель участники группы под руководством ведущего могут начать осваивать и вводить в свой поведенческий репертуар в процессе тренировочных упражнений.

Рекомендации ведущему консультативной группы.

- Поведение ведущего является моделью для членов группы.
- Ведущий должен быть постоянно внимателен, должен запоминать и периодически резюмировать наиболее важные для решения проблемы мнения, отчетливо подводить итоги.
- Ведущий регулирует процесс групповой работы в соответствии с программой и поощряет активность каждого из участников малой группы и наблюдателей, давая им соответствующие инструкции.

Инструкция наблюдателям: «Ваша задача — продемонстрировать навыки психолога-наблюдателя. Постарайтесь письменно зафиксировать основные психологические моменты, повлиявшие на ход обсуждения проблемы».

Завершение работы. По окончании работы консультационной группы подготовьте ответы на следующие вопросы: 1) Насколько использовал ведущий все предложения и идеи участников обсуждения? 2) Все ли члены группы удовлетворены своим участием в работе? 3) Насколько психологически корректно подведены итоги обсуждения? 4) Каковы самые удачные моменты и находки в проведении обсуждения данным ведущим? 5) Имеются ли замечания ведущему?»

В качестве тем для самостоятельной подготовки и написания сценария и проведения занятия методикой групповой консультации можно взять следующие проблемные ситуации: 1) одобрения и поощрения; 2) критические высказывания учителя физкультуры (тренера) по отношению к ученику, руководителя — к подчиненному, родителя по отношению к своему ребенку.

Полезно также обсудить со студентами следующие вопросы: 1) Какие проблемы целесообразно выбирать как темы для обсуждения в

малых группах в процессе психологической подготовки специалистов в конкретном виде спорта? 2) Какие требования предъявляет описанная выше методика аудиторно-группового консультирования к профессиональным и личным качествам ведущего?

Дополнительная литература

Абрамова Г. С. Практикум по психологическому консультированию. — Екатеринбург: Деловая книга, 1995. — 128 с.

Айзенк Г., Вильсон Г. Как измерить личность? — М.: Когнито-Центр, 2000. - 284 с.

Бундзен П. В., Баландин В. И. Основы ментального тренинга. Методические рекомендации. - СПб.: СПбНИИФК, 1997. - 24 с.

Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. - СПб.: Питер, 2001. - 528 с.

Гриндер М. НЛП в педагогике. — М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2000. — 320 с.

Елисеев О. П. Практикум по психологии личности. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2002.-512 с.

Кочунас Р. Основы психологического консультирования. — М.: Академический проект, 1999. — 240 с.

Леевик Г. Е. Личность и деятельность спортсмена-парашютиста. — М.: ДОСААФ, 1986. - С. 89-113.

Лучшие психологические тесты. — Петрозаводск: Петраком, 1992. — 318с.

Практические занятия по психологии: Уч. пособие для студентов ИФК. - М.: ФИС, 1989. - 176 с.

Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента/Под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. - СПб.: Питер, 2001. - 304 с.

Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. 2-е изд.— СПб.: Питер, 2000. - 560 с.

Реан А. А. Практическая психодиагностика личности. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2001. - 224 с.

Сурков Е. Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. — СПб.: СПБГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. — 451с.

Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. - СПб.: Питер, 2001. - 318 с.

КЛУБ ПРОФЕССИОНАЛ

В1997 году по инициативе генерального директора **Издательского дома «Питер»** Валерия Степанова и при поддержке деловых кругов города в Санкт-Петербурге был основан **«Книжный клуб Профессионал».** Он собрал под флагом клуба профессионалов своего дела, которых объединяет постоянная тяга к знаниям и любовь к книгам. Членами клуба являются лучшие студенты и известные практики из разных сфер деятельности, которые хотят стать или уже стали профессионалами в той или иной области.

Как и все развивающиеся проекты, стечением времени книжный клуб вырос в **«Клуб Профессионал».** Идею клуба сегодня формируют три основные «клубные» функции:

- неформальное общение и совместный досуг интересных людей;
- участие в подготовке специалистов высокого класса (семинары, пакеты книг по специальной литературе);
- формирование и высказывание мнений современного профессионала (при встречах и на страницах журнала).

КАК ВСТУПИТЬ В КЛУБ?

Для вступления в **«Клуб Профессионал»** вам необходимо:

- ознакомиться с правилами вступления в **«Клуб Профессионал»** на страницах журнала или на сайте **www.piter.com;**
- выразить свое желание вступить в **«Клуб Профессионал»** по электронной почте **postbook@piter.com** или по тел. **(812) 387-01 -04;**
- заказать книги на сумму не менее 500 рублей в течение любого времени или приобрести комплект **«Библиотека профессионала».**

«БИБЛИОТЕКА ПРОФЕССИОНАЛА»

Мы предлагаем вам получить все необходимые знания, подписавшись на **«Библиотеку профессионала».** Она для тех, кто экономит не только время, но и деньги. Покупая комплект - книжную полку **«Библиотека профессионала»,** вы получаете:

- **скидку 15%** от розничной цены издания, без учета почтовых расходов;
- при покупке двух или более комплектов - дополнительную **скидку 3%;**
- членство в **«Клубе Профессионал»;**
- подарок - журнал **«Клуб Профессионал».**

Закажите бесплатный журнал «Клуб Профессионал».

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ ПИТЕР®
WWW.PITER.COM

СПЕЦИАЛИСТАМ КНИЖНОГО БИЗНЕСА!

Украина, г. **Харьков**

УВАЖАЕМЫЕ ГОСПОДА!

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ПИТЕР» ПРИГЛАШАЕТ ВАС К ВЗАИМОВЫГОДНОМУ СОТРУДНИЧЕСТВУ. МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ АССОРТИМЕНТ КОМПЬЮТЕРНОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ, ЭКОНОМИЧЕСКОЙ И ПОПУЛЯРНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ. МЫ ГОТОВЫ РАБОТАТЬ ДЛЯ ВАС НЕ ТОЛЬКО В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ. ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ ПО СЛЕДУЮЩИМ АДРЕСАМ:

Россия, г. Москва
Представительство издательства «Питер», м. «Калужская», ул. Бутлерова, д. 176, оф. 207 и 240, тел./факс: (095) 777-54-67. E-mail: sales@piter.msk.ru

Россия, г. Санкт-Петербург
Представительство издательства «Питер», м. «Электросила», ул. Благодатная, д. 67в, тел.: (812) 327-93-37, 387-54-65. E-mail: sales@piter.com

Россия, г. **Воронеж**
Представительство издательства «Питер». 000 «Питер-Центр», ул. Ленинградская, д. 136, Тел.:(0732)49 68 86.

Представительство издательства «Питер», тел.: (0572) 14-96-09, факс: (0572) 28-20-04, 28-20-05. Почтовый адрес: 61093, г. Харьков, а/я 9130.
E-mail: piter@tender.kharkov.ua

Украина, г. **Киев**
Филиал Харьковского представительства издательства «Питер», тел./факс: (044) 490-35-68,490-35-69. Адрес для писем: 04116, г. Киев-116, а/я 2. Фактический адрес: 04073, г. Киев, пр. Красных Казаков, д. 6, корп. 1. E-mail: office@piter-press.kiev.ua

Беларусь, г. **Минск**
Представительство издательства «Питер», тел./факс: (37517) 239-36-56. Почтовый адрес: 220100, г. Минск, ул. Куйбышева, 75. ООО «Питер М», книжный магазин «Эврика». E-mail: piterbel@tut.by

КАЖДОЕ ИЗ ЭТИХ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВ РАБОТАЕТ С КЛИЕНТАМИ ПО ЕДИНОМУ СТАНДАРТУ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР».

Ищем зарубежных партнеров или посредников, имеющих выход на зарубежный рынок.
Телефон для связи: **(812) 327-93-37.**
E-mail: grigorjan@piter.com

Редакции компьютерной, психологической, экономической, юридической, медицинской, учебной и популярной (оздоровительной и психологической) литературы **Издательского дома «Питер»** приглашают к сотрудничеству авторов.
Обращайтесь по телефонам: **Санкт-Петербург — тел.: (812) 327-13-11, Москва — тел.: (095) 234-38-15, 777-54-67.**

УВАЖАЕМЫЕ ГОСПОДА!
КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР» ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ У НАШИХ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПАРТНЕРОВ.

Башкортостан
Уфа, «Азия», ул. Зенцова, д. 70 (оптовая продажа), маг. «Оазис», ул. Чернышевского, д. 88, тел./факс (3472) 50-39-00. E-mail: asiaufa@ufanet.ru

Дальний Восток
Владивосток, «Приморский торговый дом книги», тел./факс (4232) 23-82-12. Почтовый адрес: 690091, Владивосток, ул. Светланская, д. 43. E-mail: bookbase@mail.primorye.ru

Хабаровск, «Мире», тел. (4212) 30-54-47, факс 22-73-30. Почтовый адрес: 680000, Хабаровск, ул. Ким-Ю-Чена, д. 21. E-mail: postmaster@bookmirs.khv.ru

Хабаровск, «Книжный мир», тел. (4212) 32-85-51, факс 32-82-50. Почтовый адрес: 680000, Хабаровск, ул. Карла Маркса, д. 37. E-mail: postmaster@worldbooks.knt.ru

Европейские регионы России
Архангельск, «Дом книги», тел. (8182) 65-41 -34, факс 65-41-34. Почтовый адрес: 163061, пл. Ленина, д. 3. E-mail: book@atnet.ru

Калининград, «Вестер», тел./факс (0112) 21 -56-28,21 -62-07. Почтовый адрес: 236040, Калининград, ул. Победы, д. 6. Магазин «Книги & книжечки». E-mail: nshibkova@vester.ru; http://www.vester.ru

Ростов-на-Дону, ПБОЮЛ Остроменский, пр. Соколова, д. 73, тел./факс (8632) 32-18-20. E-mail: ostrom@don.sitek.net

Северный Кавказ
Ессентуки, «Россы», ул. Октябрьская, 424, тел./факс (87934) 6-93-09. E-mail: rossy@kmw.ru

Сибирь
Иркутск, «ПродаЛить», тел. (3952) 59-13-70, факс 51 -30-70. Почтовый адрес: 664031, Иркутск, ул. Байкальская, д. 172, а/я 1397. E-mail: prodalit@irk.ru; http://www.prodalit.irk.ru

Иркутск, «Антей-книга», тел./факс (3952) 33-42-47. Почтовый адрес: 664003, Иркутск, ул. Карла Маркса, д. 20. E-mail: antey@irk.ru

Красноярск, «Книжный мир», тел./факс (3912) 27-39-71. Почтовый адрес: 660049, Красноярск, пр. Мира, д. 86. E-mail: book-world@public.krasnet.ru

Нижневартовск, «Дом книги», тел. (3466) 23-27-14, факс 23-59-50. Почтовый адрес: 628606, Нижневартовск, пр. Победы,, д. 12. E-mail: book@nvartovsk.wsnet.ru

Новосибирск, «Топ-книга», тел. (3832) 36-10-26, факс 36-10-27. Почтовый адрес: 630117, Новосибирск, а/я 560. E-mail: office@top-kniga.ru; http://www.top-kniga.nj

Тюмень, «Друг», тел./факс (3452) 21-34-39, 21-34-82. Почтовый адрес: 625019, ул. Республики, д. 211. E-mail: drug@tyumen.ru

Тюмень, «Фолиант», тел. (3452) 27-36-06, факс 27-36-11. Почтовый адрес: 625039, Тюмень, ул. Харьковская, д. 83а. E-mail: foliant@tyumen.ru

Татарстан
Казань, «Таис», тел. (8432) 72-34-55, факс 72-27-82. Почтовый адрес: 420073, Казань, ул. Гвардейская, д. 9а. E-mail: tais@bancorp.ru

Урал
Екатеринбург, магазин № 14, ул. Челюскинцев, д. 23, тел./факс (3432) 53-24-90. E-mail: gvardia@mail.ur.ru

Екатеринбург, «Валео-книга», ул. Ключевская, д. 5, тел. (3432) 42-07-75, факс 42-56-00. E-mail: valeo@etel.ru

ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИИ

В книге представлены разнообразные отечественные и зарубежные психологические методы и приемы, которые применяются в профессиональной подготовке спортивных специалистов, а также в практике психологической диагностики, психологической помощи и консультировании спортсменов и тренеров на разных этапах спортивного совершенствования и формирования психологической готовности к соревнованиям.

«Психологическое содержание представленных... методов и методик отражает широкий спектр малоизученных психологами процессов и явлений, происходящих в российском и мировом физкультурном и спортивном движении.»

Доктор психологических наук, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации В. Л. Марищук

КНИГИ СЕРИИ

Заказ наложенным платежом:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619
postbook@piter.com
для жителей России

61093, Харьков-93, а/я 9130
piter@tender.kharkov.ua
для жителей Украины

КНИГА • ПОЧТОЙ ПИТЕР

Посетите наш web-магазин:
www.piter.com

ISBN 5-94723-107-7

ПИТЕР®
WWW.PITER.COM