

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

(учебно-методическое пособие для специальности “Физическая культура»)

Составитель: Дубовицкая Л.А.

г. Ханты - Мансийск

2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение……………………………………………………………………………………3

**РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА**

Тема 1.1. Психология спорта как учебная дисциплина……………………………………..5

Тема 1.2. Психологические особенности двигательных навыков………………………….8

Тема 1.3. Особенности восприятия и ощущений в осуществлении технической подготовки спортсменов………………………………………………………………………11

Тема 1.4. Внимание в спорте…………………………………………………..………………15

Тема 1.5. Память…………………………………………………………………………….….18

Тема 1.6. Мышление……………………………………………………………………………19

Тема 1.7. Эмоции и чувства………………………………………………………………..….22

 Тема 1.8. Темперамент, его значение при спортивной ориентации и отборе в различные виды спорта……………………………………………………………………………………..27

Тема 1.9. Возрастная психология……………………………………………………………33

**РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

Тема 2.1. Волевая сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности…….39

Тема 2.2. Психофизические состояния в учебно-тренировочном процессе………………45

Тема 2.3. Психолого-педагогическая подготовка спортсменов к соревновательной деятельности…………………………………………………………………….………………51

##  Тема 2.3. Психическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе……53

## Тема 2.4. Предстартовые состояния в соревновательной деятельности………………….56

Тема 2.5. Психология спортивных групп и коллективов…………………………………….61

Тема 2.6. Спортивная карьера……………………………………………………….………..63

Список литературы…………………………….................................................................66

Введение

Важной составляющей подготовки будущего учителя являются дисциплины психологической направленности. В области психологии определены следующие профессиональные умения: знать особенности психологии как науки, ее связь с педагогической наукой и практикой; основы психологии личности; закономерности психического развития человека как субъекта образовательного процесса, личности и индивидуальности; возрастную периодизацию, возрастные, половые, типологические и индивидуальные особенности обучающихся, их учет в обучении и воспитании, в том числе при организации физкультурно-спортивной деятельности; психологическое значение возрастно-половых факторов в физической культуре и спорте; особенности общения и группового поведения в школьном и дошкольном возрасте; групповую динамику; понятия, причины, психологические основы предупреждения и коррекции школьной и социальной дезадаптации и отклонений развития; психологические основы развития индивидуальности и личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности; механизмы развития мотивации физкультурно-­спортивной деятельности; влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности и коллектива (команды); основы психологии тренировочного процесса; основы спортивной психодиагностики (в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01. «Физическая культура).

Таким образом, полноценная подготовка специалиста невозможна без выполнения в ходе обучения практических заданий и упражнений.

Целью предлагаемого сборника и является облегчение деятельности педагога по формированию вышеназванных умений. Данный сборник практических заданий и упражнений по психологии охватывает все ключевые разделы курса психологии.

Все задания распределены по соответствующим разделам, что облегчает его использование в ходе теоретического обучения и практических занятий. Следует обратить внимание, что характер заданий разный: выбор ответа, определение описываемого явления в терминах психологии, дополнение предложений, кейс-технологии: определение возможных путей развития описываемой ситуации, выбор линии поведения и психологическое обоснование принятого решения и т. д.

Такая разноплановость заданий помогает студентам увидеть соответствующее психологическое явление с разных сторон, понять прикладное значение психологических знаний. В ходе применения в процессе обучения психологии практических заданий и упражнений следует учитывать ряд условий.

Во-первых, совершенно необходимо соблюдать принцип научности обучения. Студенты не просто должны ответить на предлагаемые вопросы, но и дать обоснование ответа с опорой на изученные теоретические знания. Только такой ответ может быть признан полноценным и формирующим умения в области психологии. Важно не спешить сообщать верный ответ, дать возможность спорить, рассуждать, доказывать - именно так и формируются прочные и устойчивые знания.

 Во-вторых, предлагаемые задания могут быть использованы на разных этапах обучения и видах учебных занятий. Так, например, в ходе изучения нового материала может быть предложена одна из задач, которую преподаватель решает в ходе объяснения нового материала. Таким образом, студенты не только видят образец применения психологических знаний на практике, но и видят, как это сделать. Так преподаватель может создать ориентировочную основу учебной деятельности студентов по решению практических задач. В ходе закрепления изученного материала данный сборник поможет преподавателю увидеть «слабые места», пробелы в знаниях студентов, вовремя провести их коррекцию. С помощью задач удобно контролировать самостоятельную деятельность обучающихся. Задачи наряду с теоретическими вопросами могут быть предложены и при выполнении контрольных письменных работ по отдельным темам, а также на зачётах и экзаменах.

В-третьих, данный подбор практических заданий и упражнений не претендует на законченность и универсальность и не является панацеей. Он может дать ощутимый результат только лишь, если применяется в рамках определённой системы работы преподавателя, технологии обучения. Практические задания и упражнения подобраны из источников, помещённых в списке литературы в конце данного сборника, и разработаны составителем.

**РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА**

*Тема 1.1. Психология спорта как учебная дисциплина*

**Предмет психологии спорта.**Психология спорта – это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Кратко можно сказать, что психология спорта – это наука о человеке в сфере спорта. Необходимость появления этой науки обусловлена специфическими условиями спортивной деятельности, прежде всего стремлением к максимальным достижениям, состязательностью (стремлением к победе), большими, а иногда и предельными, физическими и психическими нагрузками.

Психология спорта как научная и учебная дисциплина включает в себя ряд *общих*и *специальных разделов,*это:

1) мотивы спортивной деятельности;

2) психологические основы ориентации и отбора в различные виды спорта и психодиагностика склонностей и способностей;

3) психомоторика;

4) психология обучения и воспитания в спорте;

5) психологические особенности физической, технической и тактической подготовки спортсменов;

6) психологические особенности личности спортсменов;

7) психология спортивного коллектива;

8) состояния спортсмена и их психорегуляция;

9) стили спортивной деятельности;

10) психологические особенности личности и деятельности тренеров;

11) психологические особенности личности и деятельности спортивных судей;

12) психологическая характеристика различных видов спорта;

13) психологическая характеристика болельщиков.

К сожалению, не все перечисленные аспекты изучены одинаково полно. Например, к изучению психологических особенностей болельщиков психологи приступили только недавно, а психология спортивного судейства до сих пор остается практически нетронутой темой.

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

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

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

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

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

*Объективное наблюдение*имеет целью изучение различных поведенческих, эмоциональных проявлений спортсменов в естественных условиях их деятельности (на тренировках, соревнованиях, сборах). Оно может быть сплошным или выборочным, с использованием словесной (магнитофона), стенографической или протокольной записи, технических средств (видеоаппаратура). Наблюдение должно проводиться по заранее составленным плану и схеме. Оно должно быть систематическим, что обеспечит относительно полный сбор материала по интересующему вопросу.

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

*Экспериментальный метод*имеет две разновидности – лабораторный и естественный эксперименты:

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

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

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

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

 Кинематометр Жуковского.

Основание прибора представляет собой металлический прямоугольнок 10×10 см , к которому крепятся под прямым углом две граненые металлические полосы около 40 см дли­ной. К свободным концам этих полос прикрепляется дуга (из плотной фанеры) со шкалой от 0 до 90 угловых градусов.На металлической стойке  основания кинематометра по­мещена деревянная платформа, имеющая верхнюю поверхность в виде желоба, с тем что­бы предплечье обследуемого лежало на ней удобнее.Платформа движется в горизонтальной плоскости, вращаясь на металлической стойке без значительного сопротивления, и переме­щает за собой стрелку прибора , указывающую своим положением на шкале протяжен­ность выполняемого движения.Крепится стрелка на стойке с помощью диска, а фиксиру­ется к ложу кинематометра двумя металлическими стержнями, ограничивающими стрелку с двух сторон . Убрав левый стержень путем его вывинчивания, можно добиться того, что после каждого движения стрелка будет оставаться на том месте, куда ее привела рука обсле­дуемого.Это на первых порах облегчает съем показателей обследующему со шкалы кинематометра, но вынуждает возвращать стрелку в исходное положение (на ноль) Ограничители, укрепленные с обеих сторон на полосах основания прибора (9), задерживают движение стрел­ки, а с ней и платформы за пределы шкалы и помогают фиксировать исходное положение руки обследуемого. Учитывая легкость кинематометра и его возможное смещение при дви­жениях обследуемого, он укрепляется к углу стола за металлические полосы двумя струбци­нами

## ****Процедура исследования.****

Обследуемый, сидя лицом к столу, помещает предплечье на платформе кинематометра, чтобы воображаемая ось локтевого сустава совпадала с осью вра­щения платформы Высоту стула, на котором сидит обследуемый, необходимо отрегулиро­вать в зависимости от роста (особенно при обследовании низкорослых детей), чтобы поза была удобной для обследуемого. Движения рукой (сгибания в локтевом суставе) выполняются плавно в удобном для человека темпе Ему предварительно дается возможность освоиться с прибором, почувствовать ход платформы, принять удобную позу.После этого ему объясняет­ся задание. При закрытых глазах обследуемый выбирает малую амплитуду движений (в преде­лах 20-30 угловых градусов) и, сделав сгибание руки на выбранную величину, запоминает ее, не открывая глаз и отводя руку в исходное положение. В следующем движении не открывая глаз он должен сделать движение с несколько большей амплитудой, чем при первом (эталон­ном) движении (по инструкции — на 1-2 градуса) и снова вернуть руку в исходное положе­ние.



Задание 1. Какие методы исследования для особенностей спортивной деятельности применены в следующих примерах-ситуациях?

Ситуация А. Для оценивания протяженности движений спортсмена тренером на тренировке используется кинематометр. Передвижение руки испытуемого осуществляется вместе с платформой кинематометра, которую передвигает на определенное число градусов тренер. Спортсмен с закрытыми глазами оценивает в угловых градусах амплитуду пассивных движений в локтевом суставе правой руки. Полученные результаты констатируются (фиксируются) тренером

Б. Тренер изучает дневник спортсмена, в котором фиксируются результаты самостоятельной, дополнительной работы спортсмена вне тренировок (вид занятий, время выполнения, количественные показатели нагрузки).

В. Для формирования состава пятерок хоккеистов тренер изучает психологические различия между спортсменами (игровые амплуа, особенности темперамента, уровень физической, тактической и технической подготовки спортсменов).

Г. Для определения готовности гимнасток к соревновательной деятельности тренер обратилась к спортивному психологу, которая провела тестирование методикой «Старт – плюс, старт – минус». Полученные результаты совместно обсуждались и анализировались.

*Тема 1.2. Психологические особенности двигательных навыков*

Значительное место в любом виде спорта занимает процесс выработки двигательных навыков, что составляет основу технической подготовки спортсменов. **Двигательные навыки** - *это заученные двигательные действия, имеющие осознанный автоматизированный характер*. **Двигательный навык** — *это действие, доведенное в процессе упражнения до высокой степени совершенства, выполняемое точно, экономично, качественно.* Овладеть двигательными навыками (другими словами, техникой физических упражнений) - значит научиться управлять двигательными действиями, регулировать их в пространственных и временных параметрах с определенной интенсивностью прилагаемых усилий.

***Процесс по формированию двигательных навыков имеет свои психологические особенности.***

1. Целостность действия. Двигательный навык всегда состоит из ряда элементов двигательного действия. Не сумма этих элементов определяет навык, а целостный характер действия. Он подчиняет составляющие элементы основной задаче выполняемого действия и превращает их в средство для осуществления этой задачи.

Например: в легкой атлетике прыжок в высоту состоит из разбега, отталкивания, полета и приземления. Двигательный навык, выполняющий основную задачу (перепрыгнуть через планку), состоит в целостном действии (прыжок в высоту). Здесь разбег, отталкивание, полет и приземление - средства осуществления этой задачи.

2.Совершенство. В выполнении всех элементов целостного двигательного действия требуется высокая степень совершенства: точность движений, устойчивость и гибкость навыка.

***Точность движений*** — *координированность по пространственным, временным и силовым компонентам.*

***Устойчивость навыка*** - *низкая подверженность воздействиям сбивающих факторов.*

***Гибкость навыка*** -*разнообразие способов выполнять действия, которые целесообразно применить в зависимости от изменения условий*.

3. Автоматизм. Двигательные навыки следует довести до автоматизма, не исключая при этом функцию сознания.

4. Осознанность. Двигательные действия спортсмена всегда должны быть осознанными.

Процесс образования навыков и использование их в деятельности — сознательный процесс.В зависимости от задач и условий выполнения действия те или иные заученные движения могут выполняться автоматически (неосознанно) или не автоматически (сознательно), с различной степенью ясности. Вместе с тем все действие в целом всегда выполняется осознанно, поскольку спортсмен понимает цель, задачи, средства и результаты своей деятельности.

***Стадии формирования двигательных навыков***

Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из трех стадий.

1. Ознакомление с общей структурой упражнения.

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера над выполнением упражнения необходим.

2. Овладение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля. Спортсмен постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Экспериментальным путем доказано, что процесс формирования двигательного навыка имеет следующие закономерности:

1. образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);
2. рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;
3. результаты растут скачкообразно – со взлетами и спадами;
4. на стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов.Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

Задание 2. Определите возможные причины затруднений формирования двигательного навыка в следующих ситуациях.

*Ситуация А.* При формировании у гимнастки младшего школьного возраста техники прыжка с разбега наскоком на мостик на горку ма­тов высо­той 70 см. тренер заметила, что юная гимнастка достаточно быстро освоила прыжок, избавилась от грубых и значительных ошибок, а затем как бы остановилась в росте техники. Почти месяц ушел на то, чтобы она начала выполнять прыжок без ошибок.

*Ситуация Б*. При отработке прыжка в длину с места с командой волейболистов тренер заметила, что у 3 спортсменов из команды стали ухудшаться результаты по данному показателю, несмотря на то, что спортсмены систематически посещали тренировки, работали с полной отдачей, проявляли заинтересованность к результатам.

Задание 3. Определите стадии формирования двигательных навыков. Дайте рекомендации педагогической позиции тренера для каждой ситуации

Ситуация А. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык.

Ситуация Б. На этой стадии двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля. Спортсмен постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше.

Ситуация В. На этой стадии представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. У спортсмена исчезает необходимость зрительного контроля, который осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений.

*Тема 1.3. Особенности восприятия и ощущений в осуществлении технической подготовки спортсменов*

Техника физических упражнений связана с многообразными ощущениями, основными из которых являются ***мышечно-двигательные, вестибулярные, осязательные, органические, зрительные, слуховые.***

***Мышечно-двигательные*** ощущения имеют исключительное значение для правильного выполнения физических упражнений. Экспериментальные исследования, проведенные А. Ц. Пуни\*, позволяют говорить о том, что, развивая отчетливость мышечно-двигательных ощущений, мы овладеваем техникой спортивных упражнений; в то время как совершенствование техники приводит к дальнейшему развитию мышечно-двигательной чувствительности.

***Вестибулярные*** ощущения особенно важны в тех видах спорта, для которых характерны резкие движения, повороты, внезапные ускорения.

Экспериментальным путем было доказано, что специальные упражнения для тренировки вестибулярного аппарата повышают эффективность выполнения многих элементов спортивной деятельности в таких видах спорта, как гимнастика, спортивные игры, акробатика.

***Осязательные*** ощущения в совокупности с мышечно-двигательными участвуют в формировании восприятия предметов: их формы, величины, веса, твердости, упругости и положения в пространстве, что важно при работе на спортивных снарядах или с мячом.

Из данных ощущений особенно следует выделить: а) ощущение прикосновения; б) ощущение давления (помогает определить силу хвата в тяжелой атлетике, гимнастике и т.п.); в) ощущение вибрации (помогает «слить» свои движения со спортивным снарядом).

Особая роль в комплексе ощущений, формирующих восприятие движения, принадлежит ***органическим*** ощущениям, которые сигнализируют о состоянии самого двигательного аппарата. К ним относятся болевые ощущения в мышцах, суставах, ощущения свободы и легкости сокращения мышц.

***Зрительные и слуховые*** ощущения в основном выполняют ориентирующую и регулирующую функции, помогают осмыслить особенности действия, выделив в нем наиболее существенные моменты, оценить качество выполнения и внести определенные коррективы, чтобы управлять собственной двигательной деятельностью.

 Особенности восприятия

*Восприятие -* это психический процесс отражения предметов и явлений действительности в совокупности их различных свойств и частей при непосредственном их воздействии на органы чувств.

В отличие от ощущений, которые присущи всем живым существам, имеющим нервную систему, способностью воспринимать мир в виде образов обладает только человек и высшие животные. Этот процесс, характерный для восприятия, называется *объективацией.*

Если результатом ощущения является некоторое чувство (например, ощущение яркости, громкости, соленого, равновесия и т.д.), то в итоге восприятия складывается образ, включающий целый комплекс различных взаимосвязанных ощущений.

Образ, складывающийся в процессе восприятия, предполагает взаимодействие нескольких анализаторов. В зависимости от того, какой из них работает активнее, различают и виды восприятия: зрительное, слуховое, осязательное восприятие.

В зависимости от формы отражения различаются следующие виды восприятия:

- восприятие пространства. Это восприятие формы, величины, объемности объектов, расстояний между ними, их взаимного расположения, удаленности и направления, в котором они находятся;

- восприятие времени. Это отражение длительности, скорости протекания и последовательности явлений. Существует феномен «искаженное время», когда под воздействием психического состояния кажется, что время движется быстрее, «бежит» (в ситуации повышенного напряжения, эмоционального подъема); или замедляется (тянется) в ситуации утомления, скуки, ожидания).

- восприятие движения. Это отражение во времени изменений положения объектов или самого наблюдателя в пространстве.

- восприятие предметов,

- восприятие отношений,

- восприятие человека.

П. А. Рудик, [**«Психология»**](http://www.detskiysad.ru/womanlaw/psihologiya.html)Гос. учебно-педагогич. изд-во Мин-ва Просвещения РСФСР, М., 1955 г.

***Восприятие движений*** при выполнении спортивного действия отражает различные особенности и свойства этого действия (характер, форма, амплитуда, направление, усилие, продолжительность, скорость, положение).

***Восприятие времени*** имеет большое значение, так как отражает длительность, скорость, последовательность, темп и ритм движений. Наиболее сложные формы временных отношений спортсмена — это восприятие темпа и ритма.

В основе ***восприятия темпа*** лежит последовательная смена мышечно-двигательных ощущений, так как темп определяет быстроту, с которой одно движение сменяется другим. От темпа действий во многом зависит интенсивность физических упражнений и их координационная структура, поэтому овладеть оптимальным темпом движений — важная задача технической подготовки спортсменов, особенно в циклических видах спорта.

В основе ***восприятия ритма*** *лежит*определенное чередование действий, движений и их размеренность. Ритм позволяет установить правильное чередование движений и их элементов, поэтому восприятие ритма исключительно важно в технической подготовке спортсмена. Во многих видах спорта достаточно часто подчеркивается «ритмический рисунок» спортивного действия. В таких случаях говорят, что этот рисунок нельзя изменять, так как это нарушит характер движения или действия.

Успешность многих спортивных действий в большой степени зависит от точности восприятия различных условий среды, в которых эти действия выполняются. Эти специализированные восприятия, в основе которых лежит высоко развитая дифференцирующая деятельность анализаторов, в спортивной практике обычно обозначаются как «чувство воды» — у пловцов, «чувство дистанции» — у боксёра, «чувство времени» — у бегуна, «чувство мяча» — у теннисиста и т. д.

Необходимым условием высоких достижений в спортивном плавании является наличие у пловца так называемого «чувства воды». Оно обеспечивает наилучшее приспособление пловца к водной среде. Как показали исследования С. А. Жекулина, характерными особенностями этого специализированного восприятия являются:

1) обострённое ощущение опоры на воду, связанное с тонким восприятием сопротивления воды при движении тела пловца; это ощущение даёт возможность пловцу точно регулировать силу и быстроту движений при гребке, уверенно чувствовать себя в воде, плыть легко и свободно;

2) ощущение хорошего скольжения, при отсутствии которого руки пловца как бы «проваливаются в воду», вода «выскальзывает из-под рук», не держит пловца.

Анализ «чувства воды» показывает, что это весьма тонкое и дифференцированное кинестетическое восприятие сопротивления воды при совершении движений в ней. Сопротивление воды воспринимается в первую очередь с помощью ощущений, вызываемых гребущими конечностями, а также поверхностью всего тела. При этом в зависимости от стиля плавания вода чувствуется преимущественно теми конечностями, которые выполняют более ответственную роль в продвижении пловца вперёд.

В состав восприятия сопротивления воды входят не только мускульно-двигательные ощущения пловца, но также и ощущения давления воды и соприкосновения с нею. «Чувство воды» даёт возможность спортсмену точно согласовывать степень мышечных усилий и координацию движений с условиями сопротивления данной водной среды. При отсутствии этого чувства водная среда воспринимается как непривычная, пловец плохо чувствует своё продвижение в воде и теряет уверенность.

«Чувство воды» зависит от техники пловца: чем совершеннее техника, тем тоньше, острее, дифференцированнее «чувство воды». Если пловец слабо владеет техникой, у него не возникает «чувства воды». На начальных ступенях развития навыка плавания «чувство воды» отсутствует. Вместе с тем наличие «чувства воды» является условием, без которого невозможно совершенствование техники.

«Чувство воды» у пловца, даже самого опытного, не является постоянным. Оно связано с состоянием тренированности спортсмена и обычно исчезает при перерывах в тренировке. Чем опытнее спортсмен, чем совершеннее его техника, тем меньше влияние перерывов на изменение «чувства воды» и тем быстрее оно восстанавливается.

Наибольшей остроты «чувство воды» достигает тогда, когда спортсмен находится в состоянии «спортивной формы». Дифференцированность и отчётливость «чувства воды» могут быть рассматриваемы как показатели хорошей тренированности спортсмена. В процессе тренировки достигается определённое физиологическое состояние нервных клеток центральных частей анализаторов, которое обеспечивает специализированное восприятие водной среды пловцом благодаря наиболее тонкой дифференцировке раздражений, действующих на тело пловца.

При мышечных напряжениях максимальной интенсивности острота «чувства воды» снижается. Наоборот, при плавании средним темпом «чувство воды» переживается более отчётливо. Оно обычно снижается при сильных эмоциональных переживаниях, например в условиях соревнования. Оно сохраняется во время соревнования, если спортсмен хорошо владеет собой и сознательно контролирует свои действия.

В отдельных видах спорта достижение успеха связано с умением точно распределять во времени выполняемые действия. Например, в выполнении толчка при прыжке в высоту, при спортивных играх, гимнастических упражнениях «чувство времени» состоит в восприятии своевременности выполнения действий и их последовательности. При беге, ходьбе на лыжах, плавании, гребле и многих других циклических упражнениях характерной особенностью восприятия является «чувство темпа и ритма». В более сложных формах «чувство ритма» необходимо также и гимнасту.

Умение выполнить действия в определённом темпе связано с восприятием и контролем скорости продвижения или перемещения своего тела в пространстве, например при беге или при лыжных гонках.

Бегун на средние и длинные дистанции должен уметь точно регулировать темп своих движений, изменять его на различных отрезках дистанции для того, чтобы, рассчитав свои силы, уложиться в максимально короткое время. Пробегая определённый отрезок дистанции, бегун воспринимает, оценивает и регулирует темп своего продвижения вперёд.

Основное значение в «чувстве темпа» имеют мышечно-двигательные ощущения, отражающие темп собственных движений бегуна, быстроту их последовательной смены и различия в мышечных напряжениях. Зрительные восприятия последовательно сменяющих друг друга образов окружающих предметов также помогают определять скорость перемещения бегуна в пространстве. Оценивая темп своих движений, бегун опирается на определённые органические ощущения дыхания, сердцебиения, состояния общей напряжённости.

Хорошее «чувство времени» достигается при тренировке в строго определённых условиях. При изменении условий, влияющих на равномерность темпа и ритма движений, оценка времени становится менее точной. Например, лыжники, у которых условия прохождения дистанции значительно разнообразнее, чем у бегуна на ровной гаревой дорожке, оценивают время менее точно, чем бегуны.«Чувство времени» находится в связи с состоянием тренированности спортсмена. При длительном перерыве в тренировке «чувство времени» ослабляется даже у опытных бегунов. Начинающие бегуны обычно плохо ориентируются в оценке времени прохождения ими определённой дистанции. Для развития «чувства времени» необходимы: тонкая дифференцирующая деятельность определённых анализаторов, установление сложных временных нервных связей, выработка определённого динамического стереотипа в деятельности головного мозга.

Техническое мастерство футболиста невозможно без совершенного владения мячом, что связано с наличием у него специального дифференцированного восприятия, называемого «чувством мяча». Это специализированное восприятие помогает футболисту очень точно согласовать свои движения с особенностями мяча и его передвижений.

Как показали исследования Г. М. Гагаевой, характерными особенностями «чувства мяча» являются очень точные восприятия веса мяча, его формы, твёрдости, эластичности, силы удара по мячу, скорости и высоты его полёта и т. д. Опытные футболисты указывают, что они отчётливо ощущают разницу в весе мяча даже тогда, когда эта разница составляет всего несколько граммов. Это помогает им при ударе по мячу точно определять, насколько правилен был удар, куда и на какой высоте полетит мяч и где он опустится.

«Чувство мяча» связано с очень тонкой дифференциацией мышечно-двигательных ощущений, чем обеспечивается очень тонкая и точная регулировка движений футболиста и полная согласованность их с движением мяча. При ведении мяча игрок, имеющий «чувство мяча», ведёт его в нужном направлении, даже не пользуясь при этом зрением: он чувствует, что мяч находится «под полным контролем стопы», как бы «привязан к его ноге»; благодаря этому мяч отходит от ноги футболиста на такое расстояние, на какое хочет игрок, и в нужный момент как бы «прилипает» к ноге.

При ловле мяча руками вратарь, имеющий «чувство мяча», также очень точно согласовывает движения рук, кистей и пальцев с особенностями полёта мяча, благодаря чему мяч не выскальзывает из рук. При этом у игрока создаётся впечатление, что мяч как бы сам останавливается в руках, «липнет» к ним. При наличии «чувства мяча» повышается уверенность игрока и вместе с тем желание работать с мячом.

«Чувство мяча», как и все другие специальные восприятия, непостоянно. Оно развивается на базе определённых технических достижений, в результате длительной работы с мячом и систематической тренировки. Повышаясь при повседневной, правильно организованной тренировке, оно ослабляется при перерывах в тренировке. Длительный перерыв может повлечь за собой полное исчезновение «чувства мяча».

При возобновлении тренировки «чувство мяча» восстанавливается, причём восстановление его происходит тем более быстро, чем квалифицированнее футболист и чем систематичнее и планомернее ведётся тренировка. «Чувство мяча» ослабляется и может совершенно исчезнуть при перетренировке, при очень большом утомлении, а также при сильном волнении, возбуждении или, наоборот, подавленном эмоциональном состоянии футболиста.

Оно может ослабнуть и даже исчезнуть после травмы, если последняя влечёт за собой появление у игрока во время игры боязни нового повреждения. Наконец, оно может ослабляться при неблагоприятных температурных условиях и плохом поле.

Задание 4. Укажите, о каких видах восприятии говорится в примерах. По каким признакам вы это установили?

1. Учитель показывает технику выполнения упражнения, а учащиеся наблюдают за ним.

 2.Футболист ведёт мяч и выполняет удар по воротам без зрительного контроля мяча. 3. Спринтер, выходя на старт, представил, как он совершит выбегание со старта и пройдёт дистанцию до финиша.

 4. Ученики выполняют лазание по канату, а учитель даёт советы и оценивает правильность выполнения.

 5. Спортсмен выбегает со старта после выстрела стартового пистолета.

Задание 5. Назовите специализированные восприятия, определяющие успех спортивной деятельности, в следующих ситуациях.

1. Накануне соревнований в результате тренировок у пловца появилось обострённое ощущение опоры на воду, связанное с тонким восприятием сопротивления воды при движении тела, возможность точно регулировать силу и быстроту движений при гребке, уверенно чувствовать себя в воде, плыть легко и свободно. Появилось ощущение хорошего скольжения, при отсутствии которого руки пловца как бы «проваливаются в воду», вода «выскальзывает из-под рук», не держит пловца.
2. При ведении мяча футболист ведёт его в нужном направлении, даже не пользуясь при этом зрением: он чувствует, что мяч находится «под полным контролем стопы», как бы «привязан к его ноге»; благодаря этому мяч отходит от ноги футболиста на такое расстояние, на какое хочет игрок, и в нужный момент как бы «прилипает» к ноге.
3. При подготовке бегуна на средние и длинные дистанции, тренер уделял большое внимание умению точно регулировать темп своих движений, изменять его на различных отрезках дистанции для того, чтобы, рассчитав свои силы, уложиться в максимально короткое время

*Тема 1.4. Внимание в спорте*

Одним из важнейших психических качеств человека является внимание, играющее значительную роль во всех видах взаимодействия человека с внешней средой.

Внимание можно определить как психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности. Они выражаются в сосредоточенности на сравнительно узком участке внешней или внутренней действительности, которые в данный момент времени становятся осознаваемыми и концентрируют на себе психические и физические силы человека. Внимание – это процесс сознательного или бессознательного (полубессознательного) отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

В различных видах спорта внимание имеет разное значение. В ряде видов спорта, таких как спортивные игры, требующих постоянного и напряженного сосредоточения на игровом предмете, действиях партнеров и соперников, внимание является одним из ключевых качеств спортсмена. Весьма значимы характеристики внимания в спортивных единоборствах, стрелковом спорте, в то время как в ряде видов спорта внимание не является лимитирующим фактором спортивной борьбы. Однако в целом, высокий уровень внимания и отдельных его специфических проявлений, позволяют спортсмену эффективно действовать в соревнованиях во время напряженного спортивного поединка.

Существуют различные виды внимания, важнейшими из которых являются: непроизвольное и произвольное, послепроизвольное, природное, социально обусловленное, непосредственное и опосредствованное. Остановимся более подробно на первых трех, практически наиболее важных, управляемых и тренируемых видах.

**Непроизвольное** внимание не связано с усилием воли и не требует усилий для его поддержания в течение определенного времени на каком-либо объекте. Часто предмет или явление захватывают внимание человека насильно, не считаясь с его желаниями. Непроизвольное внимание – это как бы антивнимание, внимание невнимательного и постоянно отвлекающегося человека. Обычно непроизвольным вниманием овладевают сильные или неожиданные раздражители: громкий звук, яркие краски, резкие запахи. В спортивных поединках это могут быть крики болельщиков, иногда организуемые специально, музыка сопровождения и объявления судьи-информатора, отвлекающие действия соперников, их ехидные и обидные реплики через сетку, произносимые специально, чтобы отвлечь внимание и выбить спортсмена из игровой колеи, необдуманные крики и реплики своих спортсменов и тренеров. Зная об этом и анализируя индивидуальные особенности своих спортсменов, тренер команды должен планово вводить в тренировочный процесс такие средства, максимально моделируя данную сторону спортивного, соревновательного поединка.

**Произвольное внимание** контролируется и управляется человеком, волевыми усилиями сосредотачивая и удерживая его на необходимом объекте. Произвольное внимание связано с борьбой мотивов или побуждений, сторон в игровом поединке, наличием сильных, противоположно направленных и конкурирующих друг с другом интересов, каждый из которых сам по себе способен привлечь и удерживать внимание. Человек же в этом случае осуществляет сознательный, контролируемый выбор цели и усилием воли подавляет один из интересов, направляя свое внимание на нужный объект. На тренировку и совершенствование именно этого вида внимания, особенностям его соревновательной обстановки и должны быть направлены усилия тренера и спортсмена. Работая над совершенствованием произвольного внимания, тренеру следует учитывать, что иногда невнимательность - это не результат слабого развития психической способности, а следствие переутомления, высокой тревожности или низкой мотивации спортсмена.

**Послепроизвольное внимание** - это активное, целенаправленное сосредоточение сознания, не требующее волевых усилий вследствие высокого интереса к деятельности.

По мнению К.К. Платонова, **послепроизвольное внимание является высшей формой произвольного внимания.** Работа настолько поглощает человека, что перерывы в ней начинают его раздражать, так как приходится заново втягиваться в процесс, *врабатываться.* Это так называемое мотивированное внимание, когда спортсмен настолько увлечен спортивной деятельностью, что перестает замечать остальную действительность.

**Значение и специфика внимания в спорте**

В ряде игровых видов спорта высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения спортсменов, мгновенные и внезапные смены игровых ситуаций, высокая психологическая напряженность и специфичность спортивного поединка предъявляют высокие требования к основным характеристикам, свойствам внимания: объему, концентрации, устойчивости, распределению и переключению.

**Объем внимания** характеризуется восприятием спортсменом большого количества объектов. Спортсмен одновременно должен контролировать более десятка различных движущихся и неподвижных объектов: мяч, спортсменов своей команды и соперника, скамейку запасных и своего тренера, зрителей и судей, игровое оборудование и пр.

Так как спортивные игры очень динамичны, требуется напряженное и интенсивное внимание. Особое значение эти качества приобретают в решающие моменты, в концовках поединка, когда уровень стресса предельный. Особая **концентрация** внимания требуется от спортсмена при решении определенных тактических задач, например, действия против определенного спортсмена соперника, сосредоточение на "своем" игроке соперника в сложной комбинационной игре. Отдельные технические приемы также требуют от спортсмена предельной концентрации внимания, особенно в момент контакта с мячом.

Большое значение в спортивном поединке имеет высокая **устойчивость внимания**. Соревнования, особенно равных соперников высокого класса, зачастую продолжаются несколько часов, и исход поединка часто решается одним-двумя эффективными действиями в его конце. Сохранить высокий уровень концентрации внимания на протяжении всего соревнования, без провалов и грубых ошибок, особенно в концовках – задача чрезвычайной важности и сложности для спортсменов любого класса.

Другая важна динамическая характеристика внимания – **переключение**, которое в спорте проявляется в быстром переходе от одной деятельности к другой, от одного приема к другому или в изменении выполняемых действий в рамках одного приема, технического и тактического характера. Сознательное оперативное переключение внимания является важ­ной функцией системы психической регуляции, обеспечивающей гибкую адаптацию спортсмена к постоянно и неожиданно изменяющимся условиям и требованиям текущего момента соревнования. В ряде видов спорта к скорости переключения внимания предъявляются повышенные требо­вания в связи с необходимостью поочередно и быстро перемещать центральное зрение на мяч и спортсменов, а также оперативно переходить от защитных действий к атаке и наоборот и т.д.

В психологии выделяют сосредоточенное и распределенное внимание. В спорте **сосредоточенное внимание** необходимо для максимальной концентрации сил спортсмена, глубокого анализа технико-тактических действий. Неожиданные интенсивные раздражители (крики зрителей, поданные не вовремя реплики тренера и запасных спортсменов, умышленно отвлекающие внимание действия соперника) могут нарушить сосредоточенность внимания, отвлечь его от основной деятельности и препятствовать ее успешному выполнению.

Большие требования в то же время предъявляется к **распределению внимания** для успешного выполнения нескольких видов деятельности, принятия правильных тактических решений, глубокого предвидения динамики изменяющейся игровой ситуации.

Особые требования предъявляются к способности распределения внимания в профессиональной деятельности учителя физической культуры, тренера. Учителю необходимо следить за содержанием и формой изложения учебного материала, развертывая свои мысли, держать в поле внимания всех учеников, реагировать на проявление признаков утомления, невнимания, непонимания со стороны воспитанников, отмечать нарушения дисциплины, следить и за собственным поведением. Такие способности в профессиональной педагогической деятельности получили название **аттенционные способности.**

Задание 6. О каких особенностях и свойствах внимания идет речь?

А. Во время выступлений начинающая гимнастка допускала ошибки: роняла обруч, неточно выполняла движения, не держала нужный тем, так как постоянно отвлекалась на возгласы и крики зрителей.

Б. Во время напряженной, острой игры команде волейболистов удалось сохранить самообладание, несмотря на то, что соперники выкрикивали оскорбления, отвлекали ложными маневрами, играли грубо. Ребята действовали спокойно, удерживали внимание на мяче, игровых действиях, не вступали в перебранку.

В. Юной фигуристке настолько нравились тренировки, что она могла часами выполнять различные упражнения, отрабатывать сложные элементы, не замечая времени и усталости.

Г. Поведение тренера во время занятия поражало многих его коллег. Во время выполнения заданий в большом спортивном зале он видел всех детей, вовремя подмечал проявление признаков утомления, невнимания, непонимания со стороны воспитанников, успевал отмечать нарушения дисциплины. Умел успешно организовывать одновременное выполнение заданий на различных спортивных снарядах в подгруппах (на бревне, прыжки через козла, прыжки в длину).

Задание 7. О каких характеристиках внимания идет речь в следующих ситуациях?

А. Хоккеист чувствовал себя в хорошей форме во время игры. Он контролировал более десятка различных движущихся и неподвижных объектов: шайбу, спортсменов своей команды и соперника, скамейку запасных и своего тренера, зрителей и судей, игровое оборудование и пр.

Б. На футбольном поле шла динамичная игра. Футболисты с бешеной скоростью носились полю, выполняя сложные комбинации передач с мячом. Было трудно сосредоточиться на "своем" игроке соперника в сложной комбинационной игре.

В. Шли последние минуты матча. Футболисты были вымотаны, устали и стали допускать грубые ошибки.

Г. Баскетболисты действовали слаженно: им удавалось поочередно и быстро перемещать центральное зрение на мяч и спортсменов, а также оперативно переходить от защитных действий к атаке и наоборот.

*Тема 1.5. Память.*

Память – форма психического отражения, заключающаяся в запоминании, сохранении, воспроизведении и стирании (забывании) жизненного прошлого опыта и иной различной информации.

Основными процессами памяти являются запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение.

Запоминание — процесс, направленный на сохранение в памяти полученных впечатлений, предпосылка сохранения.

Сохранение — процесс активной переработки, систематизации, обобщения материала, овладения им.

Воспроизведение и узнавание — процессы восстановления прежде воспринятого. Различие между ними заключается в том, что узнавание имеет место при повторной встрече с объектом, при повторном его восприятии. Воспроизведение же происходит в отсутствие объекта.

Виды памяти:

1. Непроизвольная память (информация запоминается сама собой без специального заучивания, а в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией). Сильно развита в детстве, у взрослых ослабевает.

2. Произвольная память (информация запоминается целенаправленно с помощью специальных приемов). Эффективность произвольной памяти зависит:

1. От целей запоминания (насколько прочно, долго человек хочет запомнить). Если цель — выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после экзамена многое забудется, если цель — выучить надолго, для будущей профессиональной деятельности, то информация мало забывается.

2. От приемов заучивания. Приемы заучивания бывают:

а) механическое дословное многократное повторение — работает механическая память, тратится много сил, времени, а результаты низкие. Механическая память — это память, основанная на повторении материала без его осмысливания;

б) логический пересказ, который включает логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами — работает логическая память (смысловая) — вид памяти, основанный на установлении в запоминаемом материале смысловых связей. Эффективность логической памяти в 20 раз выше, лучше, чем механической памяти;

в) образные приемы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки) — работает образная память. Образная память бывает разных типов: зрительная, слуховая, моторно-двигательная, вкусовая, осязательная, обонятельная, эмоциональная;

г) мнемотехнические приемы запоминания (специальные приемы для облегчения запоминания).

Важную роль в технической подготовке спортсмена играет осознанное запоминание изучаемых движений. Развитие ***двигательной памяти,*** основу которой составляют мышечно-двигательные образы заученных движений и логически обоснованные компоненты движений, характерные для данного вида технического приема пространственные и временные отношения, а также взаимосвязанность отдельных элементов движения или действия.

Задание 8. Изучалась продуктивность разных приемов запоминания комплекса гимнастических упражнений. Определите, в какой из групп испытуемых запоминание было наиболее эффективным и почему?

 Одна группа испытуемых заучивала движения обычным способом (смотрела и воспроизводила).

Вторая группа словесно обозначала и записывала каждый комплекс упражнений, прежде чем его воспроизвести.

Третья группа перед воспроизведением должна была придумать сходное по структуре движение. (По Н. Р. Богуш.)

*Тема 1.6. Мышление*

Наше познание окружающей действительности начинается с ощущений и восприятия и переходит к мышлению. Функция мышления — расширение границ познания путем выхода за пределы чувственного восприятия. Мышление позволяет с помощью умозаключения раскрыть то, что не дано непосредственно в восприятии.

Задача мышления — раскрытие отношений между предметами, выявление связей и отделение их от случайных совпадений. Мышление оперирует понятиями и принимает на себя функции обобщения и планирования.

Мышление — наиболее обобщенная и опосредованная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами.

Мыслительная деятельность людей совершается при помощи мыслительных операций: сравнения, анализа и синтеза, абстракции, обобщения и конкретизации.

Сравнение — это сопоставление предметов и явлений с целые найти сходство и различие между ними. К. Д. Ушинский считал операцию сравнения основой понимания. Он считал, что мы познаем любой предмет, только приравнивая его к чему-то и отличая от чего-то. В учебной деятельности школьника сравнение играет очень важную роль. Сравнивая, например, прилагательное и глагол, операции умножения и деления, кислород и водород, треугольник и прямоугольник, лес, степь и пустыню, рабовладельческий и феодальный строй, школьник глубже познает особенности данных предметов или явлений. Успешное сравнение предметов и явлений возможно тогда, когда оно целенаправленно, т. е. происходит с определенной точки зрения, ради ответа на какой-то вопрос. Оно может быть направлено или на установление сходства предметов, или на установление различия, или на то и другое одновременно. Так, если изучают домашних животных, сравнивая их с точки зрения пользы для человека, сравнение может быть направлено на установление сходных признаков между ними. Если изучают строение и происхождение домашних животных, в ходе изучения, могут устанавливать определенные различая между ними. Исследования показали, что младшие школьники более успешно будут находить сходство между предметами, если при 4 сравнении давать дополнительный предмет, отличный от сравниваемых. Ученики сравнивают изображения домашних животных — коровы и овцы и сходных признаков усматривают не так много. Беля же продемонстрировать три картинки — корову, овцу и собаку, то учащиеся находят гораздо больше сходных признаков у коровы и овцы.

Анализ и синтез. Анализ — это мысленное расчленение предмета или явления на образующие его части, выделение в нем частей, признаков и свойств. Синтез — это мысленное 1 соединение отдельных элементов, частей и признаков в единое целое.

Анализ и синтез неразрывно связаны, находятся в единстве друг с другом в процессе познания: анализируем мы всегда то, что синтетически целое, а синтезируем то, что аналитически расчленено. Анализ и синтез — важнейшие мыслительные операции, в единстве они дают полное и всестороннее знание действительности. Анализ дает знание отдельных элементов, а синтез, опираясь на результаты анализа, объединяя эти элементы, обеспечивает знание объекта в целом. Овладевая чтением, ребенок под руководством учителя осуществляет анализ (в предложении выделяет слова, в словах — слоги и звуки) и синтез (из звуков и букв составляет слоги, из слогов — слова, из слов — предложения). Для понимания особенностей какого-либо растения ученик мысленно выделяет и рассматривает его отдельные части: корень, стебель, листья, цветы (анализирует), а потом представляет растение в целом (синтезирует). Для запоминания определенного текста ученик выделяет в нем отдельные части, смысловые куски (анализирует) и пытается понять, как они логически связаны в единое целое (синтезирует). Изучая в школьной мастерской новый для него станок, ШКОЛЬНИК пытается выделить его отдельные части и понять их назначение, на основе чего он представляет взаимодействие частей и понимает принцип работы станка в целом.

Анализ может быть простым в сложным, т. е. сводиться или к выделению отдельных единичных признаков, или к всестороннему рассмотрению многих признаков предмета или явления. Всякий анализ начинается с предварительного общего ознакомления с предметом или явлением и затем переходят в более глубокое и детальное анализирование. Процессы анализа и синтеза часто возникают вначале в практическом действии. Чтобы разобрать или собрать в уме мотор, необходимо научиться разбирать и собирать его на практике.

Абстракция. В процессе познания возникает необходимость не только проанализировать какой-либо предмет или явление, но и выделить для более углубленного изучения какой-либо один признак, одно свойство, одну часть, отвлекаясь (абстрагируясь) на время от всех остальных, не принимая их во внимание. Как правило, выделяются не просто какие-то признаки и свойства, а важные, существенные признаки.
Абстракция — это мысленное выделение существенных свойств и признаков предметов или явлений при одновременном отвлечении от несущественных признаков и свойств.  Выделенные в процессе абстрагирования существенные признаки предметов и явлений обычно бывают и общими для группы сходных предметов и явлений.
Выделенный в процессе абстрагирования Признак предмета мыслится независимо от других признаков и становится самостоятельным объектом мышления. Так, наблюдая различные прозрачные объекты: воздух, стекло, воду и др., мы выделяем в них общий признак—прозрачность и можем мыслить о прозрачности вообще; наблюдая движение небесных тел, машин людей, животных, мы выделяем общий признак — движение и мыслим о движении вообще как о самостоятельном объекте. Точно так же при помощи абстрагирования создаются понятия о длине, высоте, объеме, треугольнике, числе, глаголе и т. д.

Обобщение и конкретизация. Абстракция лежит в основе обобщения — мысленного объединения предметов и явлений в группы по тем общим и существенным признакам, которые выделяются в процессе абстрагирования. В учебной работе школьников обобщение обычно проявляется в выводах, определениях, правилах, классификации. Школьникам иногда трудно произвести обобщение, так как далеко не всегда им удается самостоятельно выделить не просто общие, но и существенные общие признаки. Некоторые советские психологи (Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов) различают два вида обобщения: формально-эмпирическое и содержательное (теоретическое). Формально-эмпирическое обобщение осуществляется путем сравнения ряда объектов и выявления внешне одинаковых и общих признаков. Содержательное (теоретическое) обобщение основано на глубоком анализе объектов и выявлении скрытых общих признаков, отношений, и зависимостей. Процессам абстрагирования и обобщения противоположен процесс конкретизации. Конкретизация — это мысленный переход от общего к единичному, которое соответствует этому общему.

В учебной деятельности конкретизировать — значит привести пример, иллюстрацию, конкретный факт, подтверждающий общее теоретическое положение, правило, закон (например, грамматическое, математическое правило, физический, общественно-исторический закон и т. д.). В учебном процессе конкретизация имеет большое значение: она связывает наши теоретические знания с жизнью, с практикой и помогает правильно понять действительность. Отсутствие конкретизации приводит к формализму знаний, которые остаются голыми и бесполезными абстракциями, оторванными от жизни.

Задание 9. Определите, какие операции мышления будут выполнять учащиеся в следующих ситуациях. Поясните свой ответ.

1.Пятеро учеников выполняют стойку на лопатках. Учитель даёт задание классу: выбрать лучшее выполнение упражнения.

 2.Учитель объясняет и показывает технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла способом «согнув ноги». Класс выполняет задания:

 а) определить, из каких элементов складывается прыжок,

б) описать технику выполнения прыжка.

 3. Идёт изучение элементов баскетбола. Учитель даёт задание классу: определить, на что нужно обращать внимание при выполнении броска по кольцу одной рукой от плеча.

4.Идёт изучение акробатики в 3 классе. Учитель даёт задание: Определить общие элементы в кувырке вперёд, кувырке назад и стойке на лопатках.

5.Учитель в 1 классе показывает картинки, на которых изображены баскетбольный мяч, гимнастические кольца, теннисная ракетка, брусья, ядро, перекладина, скакалка, кегли. Далее учитель просит детей разделить все предметы на две группы.

*Тема 1.7. Эмоции и чувства.*

Эмоции и чувства человека обусловлены социальными условиями существования и имеют личностный характер. Эмоции представляют собой субъективные переживания, сигнализирующие о благополучном или неблагополучном состоянии организма и психики. Чувства же имеют не только субъективное, но и объективное предметное содержание. Они вызываются объектами, имеющими ценностное личностное значение, и адресуются к ним.

Эмоции классифицируют в зависимости от сферы явлений, определяющих их возникновения. Самым общим является разделение эмоций (по критерию модальности переживания) на **положительные** и **отрицательные**. Как уже было сказано, эмоциями является непосредственным переживанием отношение человека к предметам и явлениям действительности. Это отношение может быть положительным, отрицательным и нейтральным.

Положительное отношение человека к чему-то выражается в таких эмоциях, как удовольствие, радость и т. п., отрицательное отношение - в эмоциях недовольство, печали, отвращения, гнева и т. п. По характеру воздействия на организм различают стенические и астенические эмоции. Эмоции и чувства могут мотивировать человека, их переживает, к исполнению (стенические) или прекращения (астенические) определенных действий.

**Стенические эмоции** (от гр. "Стенос" - сила) повышают активность, энергию и жизнедеятельность, вызывают подъем, возбуждение, бодрость. Это радость, "спортивная злость", ненависть и т.д..

**Стенические чувства мобилизуют человека к выполнению поступков, словно придают ей сил**. Так, человек в порыве гнева может выполнить такую ​​тяжелую физическую работу, на которую не смогла бы в нормальном состоянии. Радость от достигнутого успеха стимулировать к выполнению еще более сложных задач.

**Астенические эмоции** (от гр. "Астенос" - слабость, бессилие) уменьшают активность, энергию человека, подавляют жизнедеятельность. Это грусть, тоска, подавленность. При появлении астенических чувств лицо отчаивается, пасует перед обстоятельствами. Тогда даже выполнения простейших задач очень усложняется. Человека овладевает апатия, у нее расстраивается координация движений, все выпадает из рук. Такой парализующий воздействие на человеческую психику преимущественно производит страх. Если интенсивность слишком велика, то мы порой могут сделать ни шага.

*Эмоции могут набирать стенические или астенической формы* в зависимости от индивидуальных особенностей человека, в частности типа нервной системы. Например, у одного человека горе может вызвать беспомощный угнетенное состояние, у другого - бурную реакцию. Радость тоже бывает разной.

Бурная радость - эмоции стенические, поскольку она вызывает у человека прилив сил и жажду деятельности. Радость тихая и спокойная, как правило, расслабляет.

Качество переживаний, заключенных в чувствах, зависит от того личностного смысла и значения, которое имеет для человека предмет. Отсюда чувства связаны не только с внешними непосредственно воспринимаемыми свойствами объекта, но и с теми знаниями и понятиями, которые имеет человек о нем. Чувства имеют действенный характер, они или побуждают или угнетают активность человека. Чувства, побуждающие активность, называются стеническими, чувства, угнетающие ее - астеническими.

Эмоции и чувства – это своеобразные состояния психики, накладывающие отпечаток на жизнь, деятельность, поступки и поведение человека. Если эмоциональные состояния определяют в основном внешнюю сторону поведения и психической деятельности, то чувства влияют на содержание и внутреннюю сущность переживаний, обусловленных духовными потребностями человека.

К эмоциональным состояниям относят: настроения, аффекты, стрессы, фрустрации и страсти.

*Настроение* – наиболее общее эмоциональное состояние, охватывающее человека в течение определенного периода времени и оказывающее существенное влияние на его психику, поведение и деятельность. Настроение может возникать медленно, постепенно, а может охватить человека быстро и внезапно. Оно бывает положительным или отрицательным, устойчивым или временным. Положительное настроение делает человека энергичным, бодрым и активным. Любое дело при хорошем настроении ладится, все получается, продукты деятельности имеют высокое качество. При плохом настроении все валится из рук, работа идет вяло, допускаются ошибки и брак, продукты получаются низкого качества.Настроение имеет личностный характер. У одних субъектов настроение бывает чаще всего хорошим, у других - плохим. На настроение оказывает большое влияние темперамент. У сангвиников настроение всегда бодрое, мажорное. У холериков настроение часто меняется, хорошее расположение духа вдруг изменяется на плохое. У флегматиков настроение всегда ровное, они хладнокровны, уверены в себе, спокойны. Меланхоликам часто свойственно отрицательное настроение, они всего боятся и опасаются. Любое изменение в жизни выбивает их из колеи и вызывает депрессивные переживания. Любое настроение имеет свою причину, хотя иногда кажется, что оно возникает само собой. Причиной настроения может быть положение человека в обществе, результаты деятельности, события в личной жизни, состояние здоровья и т.п. Настроение, переживаемое одним человеком, может передаваться другим людям.

Аффект – быстро возникающее и бурно протекающее кратковременное эмоциональное состояние, отрицательно влияющее на психику и поведение человека. Если настроение это сравнительно спокойное эмоциональное состояние, то аффект это эмоциональный шквал, внезапно налетевший и разрушивший нормальное душевное состояние человека. Аффект может возникнуть внезапно, но может также подготавливаться постепенно на основе аккомуляции накопившихся переживаний, когда они начинают переполнять душу человека. В состоянии аффекта человек не может разумно управлять своим поведением. Охваченный аффектом он иногда совершает такие действия, о которых потом горько сожалеет. Устранить или затормозить аффект невозможно. Однако состояние аффекта не освобождает человека от ответственности за свои поступки, так как каждый человек должен научиться управлять своим поведением в данной ситуации. Для этого необходимо в начальной стадии аффекта переключить внимание с объекта, вызвавшего его, на что-то другое, нейтральное. Поскольку в большинстве случаев аффект проявляется в речевых реакциях, направленных на его источник, следует вместо внешних речевых действий совершить внутренние, например, сосчитать медленно до 20. Так как аффект проявляется кратковременно, то к концу этого действия его интенсивность уменьшается и человек прийдет в более спокойное состояние.

Аффект преимущественно проявляется у людей холерического типа темперамента, а также и у невоспитанных, истеричных субъектов, неумеющих управлять своими чувствами и поступками.

Стресс – эмоциональное состояние внезапно возникающее у человека под влиянием экстремальной ситуации, связанной с опасностью для жизни или деятельностью, требующей большого напряжения. Стресс как и аффект такое же сильное и кратковременное эмоциональное переживание. Поэтому некоторые психологи рассматривают стресс как один из видов аффекта. Но это далеко не так, так как они имеет свои отличительные особенности. Стресс, прежде всего, возникает только при наличии экстремальной ситуации, тогда как аффект может возникнуть по любому поводу. Второе отличие заключается в том, что аффект дезорганизует психику и поведение, тогда как стресс не только дезорганизует, но и мобилизует защитные силы организации для выхода из экстремальной ситуации.

Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на личность. Положительную роль оказывает стресс, выполняя мобилизационную функцию, отрицательную роль – вредно действуя на нервную систему, вызывая психические расстройства и различного рода заболевания организма.

Стрессовые состояние по разному влияют на поведение людей. Одни под влиянием стресса проявляют полную беспомощность и не в состоянии противостоять стрессовым воздействиям, другие, наоборот, являются стрессоустойчивыми личностями и лучше всего проявляют себя в моменты опасности и в деятельности, требующие напряжения всех сил.

Фрустрация – глубоко переживаемое эмоциональное состояние, возникшее под влиянием неудач, имевших место при завышенном уровне притязаний личности. Она может проявляться в форме отрицательных переживаний, таких как: озлобленность, досада, апатия и т.п. Выход из фрустрации возможен двумя путями. Либо личность развивает активную деятельность и добивается успеха, либо снижает уровень притязаний и довольствуется теми результатами, которые может максимально достигнуть.

Страсть – глубокое, интенсивное и очень устойчивое эмоциональное состояние, захватывающее человека целиком и полностью и определяющее все его помыслы, стремления и поступки. Страсть может быть связана с удовлетворением материальных и духовных потребностей. Объектом страсти могут быть различного вида вещи, предметы, явления, люди, которыми личность стремится обладать во что бы то ни стало. В зависимости от потребности, вызвавшей страсть, и от объекта, посредством которого она удовлетворяется она может характеризоваться или как положительная или как отрицательная. Положительная или возвышенная страсть связана с высоконравственными мотивами и имеет не только личный, но и общественный характер. Страстное увлечение наукой, искусством, общественной деятельностью, защитой природы и т. п. делает жизнь человека содержательной и интересной. Все великие дела совершались под влиянием великой страсти.

Отрицательная или низменная страсть имеет эгоистическую направленность и при ее удовлетворении человек ни с чем не считается и часто совершает антиобщественные аморальные поступки.

Переживания человека могут проявляться не только в виде эмоций и эмоциональных состояний, но и в виде разнообразных чувств. Чувства в отличие от эмоций имеют не только более сложную структуру, но и характеризуются, как уже указывалось, определенным предметным содержанием. В зависимости от их содержания чувства бывают: моральные или нравственные, интеллектуальные или познавательные и эстетические. В чувствах проявляется избирательное отношение человека к предметам и явлениям окружающего мира.

Моральные чувства представляют собой переживания человеком своего отношения к людям и к самому себе в зависимости от того соответствует или не соответствует их поведение и собственные поступки тем нравственным принципам и этическим нормам, которые существуют в обществе.

Нравственные чувства имеют действенный характер. Они проявляются не только в переживаниях, но и в действиях и поступках. Чувства любви, дружбы, привязанности, благодарности, солидарности и др. побуждают человека совершать высоконравственные поступки по отношению к другим людям. В чувствах долга, ответственности, чести, совести, стыда, сожаления и др. проявляется переживание отношения к своим собственным поступкам. Они заставляют человека исправить допущенные ошибки в своем поведении, извиниться за содеянное и впредь не допускать их повторения.

В интеллектуальных чувствах проявляется переживание своего отношения к познавательной деятельности и к результатам умственных действий. Удивление, любопытство, любознательность, заинтересованность, недоумение, сомнение, уверенность, торжество – чувства, которые побуждают человека изучать окружающий мир, исследовать тайны природы и бытия, познавать истину, открывать новое, неизвестное.

К интеллектуальным переживаниям относят также чувства сатиры, иронии и юмора. Сатирическое чувство возникает у человека, когда он замечает пороки, недостатки в людях и в общественной жизни и беспощадно обличает их. Высшей формой сатирического отношения человека к действительности является чувство сарказма, которое проявляется в форме неприкрытого отвращения к отдельным людям и общественным явлениям.

Чувство иронии также как и сатиры направлено на бичевание недостатков, но ироническое замечание имеет не такой злой характер, как в сатире. Оно чаще всего проявляется в форме пренебрежительного и неуважительного отношения к объекту.

Юмор – самое замечательное чувство, свойственное человеку. Без юмора жизнь бы казалась, в некоторых случаях, просто невыносимой. Юмор дает возможность человеку находить даже в трудные моменты жизни что-то такое, что может вызвать улыбку, смех сквозь слезы и преодолеть чувство безысходности. Чаще всего чувство юмора стремятся вызвать у близкого человека, когда он испытывает какие-либо трудности в жизни и находится в депрессивном состоянии. Так один из друзей известного немецкого поэта Генриха Гейне, узнав о том, что он уже длительное время находится в плохом настроении, решил рассмешить его. Однажды Гейне получил по почте посылку в виде большого фанерного ящика. Когда он открыл его, то там оказался другой ящик, а в нем другой ящик, и т.д. Когда он наконец добрался до самого маленького ящика, то увидел в нем записку, в которой было написано: «Дорогой Генрих! Я жив, здоров и счастлив! О чем тебе рад сообщить. Твой друг (следовала подпись)». Гейне это позабавило, настроение его улучшилось и он послал в свою очередь посылку другу. Его друг, получил посылку тоже в виде большого тяжелого ящика, открыл его и увидел в нем огромный булыжник, к которому была прикреплена записка: «Дорогой друг! Этот камень свалился с моего сердца, когда я узнал, что ты жив, здоров и счастлив. Твой Генрих».

Эстетические чувства возникают в процессе восприятия природы и произведений искусства. Они проявляются при восприятии прекрасного, возвышенного низменного, трагического и комического. Когда мы видим что-то красивое мы им любуемся, восхищаемся, восторгаемся, когда перед нами что-то безобразное, мы негодуем и возмущаемся.

Эмоции и чувства оказывают большое влияние на личность. Они делают человека духовно богатым и интересным. Человек, способный к эмоциональным переживаниям, может лучше понять других людей, откликнуться на их чувства, проявить сострадательность и отзывчивость.

Чувства дают возможность человеку лучше познать самого себя, осознать свои положительные и отрицательные качества, вызвать желание преодолеть свои недостатки, помогают воздержаться от неблаговидных поступков.

Переживаемые эмоции и чувства накладывают отпечаток на внешний и внутренний облик личности. У людей, склонных к переживанию отрицательных эмоций, печальное выражение лица, у лиц с преобладанием положительных эмоций – веселое выражение лица.

Личность не только может оказаться во власти своих чувств, но и сама способна оказывать на них влияние. Одни чувства личность одобряет и поощряет, другие порицает и отвергает. Прекратить возникшее чувство человек не может, но преодолеть его он в состоянии. Однако, это может сделать только человек, занимающийся самовоспитанием и саморегуляцией своих эмоций и чувств.

Воспитание чувств начинается с развития способности управлять их внешним выражением. Воспитанный человек умеет сдерживать свои чувства, казаться невозмутимым и спокойным, хотя внутри его бушует эмоциональная буря. Каждая личность может сама избавиться от любого нежелательного чувства. Конечно это достигается не путем самоприказа, а предлагает косвенное устранение его посредством аутогенной тренировки.

Если чувство еще не укоренилось, то избавиться от него можно путем самоотключения, направив свои мысли и действия на предметы, не имеющие ничего общего с объектом, вызывавшем чувство. Самоотвлечение может быть подкреплено запрещением вспоминать и думать о возникшем чувстве. Так, если человеку была нанесена обида, то при встрече с обидчиком чувство может возникнуть с прежней силой. Для того, чтобы избавиться от этого чувства необходимо, находясь в спокойном состоянии, представить своего обидчика на небольшое время, а потом забыть о нем. После многократного ассоциирования образа этого человека с вашим спокойным состоянием его образ, да и сам человек перестанет вызывать чувство обиды. Встретив его вы спокойно пройдете мимо.

Закрепившееся чувство можно преодолеть только посредством другого сильного чувства. Таким чувством может быть, например, чувство стыда, под влиянием которого человек может справиться с чувством, осуждаемым обществом и самим человеком.

Эмоции и чувства, часто повторяясь, могут стать одной из характерных особенностей личности, одним из ее свойств. Причем, одни из них могут возникнуть на основе переживания эмоций и эмоциональных состояний, другие могут быть связаны с переживаниями моральных, эстетических и интеллектуальных чувств.

Наиболее общими эмоциональными свойствами личности являются: сентиментальность, страстность, аффективность, стрессогенность.

Сентиментальным людям свойственна большая эмоциональная впечатлительность и чувствительность. Всякое незначительное событие или явление вызывает у них гамму переживаний, которые определяют их отношения к окружающему миру и к самому себе. Их эмоции замкнуты на своей собственной личности и не вызывают активной деятельности и поведения.

Страстные субъекты характеризуются сильными и глубокими переживаниями, кипучей энергией, безраздельной преданностью объекту своей страсти.

Аффективные личности склонны к сильным и бурно протекающим эмоциональным переживаниям. Часто теряют контроль над собой, ведут себя безответственно и истерично. Аффективность присуща чаще всего невоспитанным, развязным и распущенным людям, которые не привыкли сдерживать себя и управлять своими действиями.

Стрессогенные натуры приходят в расстроенное эмоциональное состояние даже при наличии самой незначительной экстремальной ситуации. Они теряют самообладание и способность правильно реагировать на стрессовые воздействия, под влиянием которых они часто приходят в пассивное, бездеятельное состояние.

На основе высших чувств, связанных с духовным миром человека, могут проявляться такие эмоциональные качества личности как: стыдливость, совестливость, ответственность, доверчивость, сострадательность, доброжелательность, восторженность, тревожность, любознательность и т.п.

Задание 10. Определите, к какой категории эмоциональных явлений (положительные и отрицательные эмоции, стенические и астенические эмоции, настроение, аффект, страсть, стресс) относится переживание, описанное в каждом случае. По каким признакам это можно установить?

А. Спортсмен С. Перед стартом на ответственных соревнованиях сначала «метался из угла в угол», потирал ладони, громко смеялся, но затем вдруг как-то сник, замолк - впал в состояние стартовой апатии.

Б. Миша всерьёз увлёкся футболом. Целыми днями он пропадал на стадионе. Дома только и было разговоров: о голах, пасах, великих футболистах.

 В. Играть с А. Беловым было одно удовольствие - сказка. Он никогда не выговаривал партнёру за неудачно посланный мяч. Любой пас в сторону Белова всегда доходил до цели. (По Д. Я. Богдановой.)

 Г. Не сумев организовать учащихся на урок, учитель вышел из класса, хлопнув дверью.

Д. Забив долгожданный гол, игроки команды устроили «кучу малу», а потом с удвоенной энергией провели остаток встречи, что было вознаграждено ещё одним голом.

*Тема 1.8. Темперамент, его значение при спортивной ориентации и отборе в различные виды спорта.*

Темперамент — это те врожденные особенности человека, которые обусловливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Прежде чем перейти к рассмотрению различных видов темперамента, сразу подчеркнем, что нет лучших или худших темпераментов — каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно вследствие врожденности темперамента), а на разумное использование его достоинств и нивелирование его отрицательных граней.

Академик И. П. Павлов изучил физиологические основы темперамента, обратив внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Он показал, что два основных нервных процесса — возбуждение и торможение — отражают деятельность головного мозга. От рождения они у всех разные: по силе, взаимной уравновешенности, подвижности. В зависимости от соотношения этих свойств нервной системы Павлов выделил 4 основных типа высшей нервной деятельности: 1) «безудержный» (сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы (н/с) — соответствует темпераменту холерика); 2) «живой» (сильный, подвижный, уравновешенный тип н/с соответствует темпераменту сангвиника); 3) «спокойный» (сильный, уравновешенный, инертный тип н/с соответствует темпераменту флегматика); 4) «слабый» (слабый, неуравновешенный, малоподвижный тип н/с обусловливает темперамент меланхолика).

Типы темперамента и их психологическая характеристика

Холерик — это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает себя затормозить, сдержать, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, несдержанность. Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все невмоготу. Появляется раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость («все валится из рук»). Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обусловливают неровность поведения и самочувствия, его повышенную подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми.

Сангвиник — человек с сильной, уравновешенной, подвижной н/с, обладает быстрой реакцией, его поступки обдуманны; жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его н/с обусловливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Это общительный человек, легко сходится с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанности. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, т. е. при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. В стрессовой ситуации проявляет «реакцию льва», т. е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки.

Флегматик — человек с сильной, уравновешенной, но инертной н/с, вследствие чего реагирует медленно; неразговорчив, эмоции проявляются замедленно (трудно рассердить, развеселить); обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать в неожиданных, новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей, трудно и замедленно приспосабливается к новым условиям. Настроение стабильное, ровное. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным.

Меланхолик — человек со слабой н/с, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать «срыв», «стопор», растерянность, «стресс кролика», поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность и т. п.) могут ухудшиться результаты деятельности меланхолика по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности (требуется более длительный отдых). Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, не рассказывает о своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью н/с, меланхолики часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.

Общее и индивидуальное в психике человека

Трудно точно ответить, какой тип темперамента у того или иного взрослого человека. Тип нервной системы хотя и определяется наследственностью, но не является абсолютно неизменным. С возрастом, а также под действием систематических тренировок, воспитания, жизненных обстоятельств нервные процессы могут ослабеть или усилиться, может ускориться или замедлиться их переключаемость. Например, среди детей преобладают холерики и сангвиники (они энергичны, веселы, легко и сильно возбуждаются; заплакав, через минуту могут отвлечься и радостно хохотать, т. е. присутствует высокая подвижность нервных процессов). Среди пожилых людей, наоборот, много флегматиков и меланхоликов.

Темперамент — это внешнее проявление типа высшей нервной деятельности человека, и поэтому в результате воспитания, самовоспитания это внешнее проявление может искажаться, изменяться, происходит «маскировка» истинного темперамента. Поэтому и редко встречаются «чистые» типы темперамента, но тем не менее преобладание той или иной тенденции всегда проявляется в поведении человека.

Спортивная ориентация и отбор – в настоящее время становится одним из актуальных вопросов спорта, т.к. ДЮСШ, школы «олимпийского резерва», призваны готовить спортсменов высшей квалификации. Однако, как правило, такой отбор заключается в случайном комплектовании групп, и по ходу тренировочного процесса проводится периодический отсев занимающихся из спортивной секции. Либо, потренировавшись некоторое время, ребёнок или его родители приходят к выводу, что это не тот вид деятельности.

Очень редко отбор в секции проводится, учитывая морфологические, физиологические и психологические факторы. А ведь только комплексный характер оценки ребенка с учетом его здоровья, функциональных возможностей (проявляющихся в уровне развития фи­зических качеств), координационных способностей, типа телосложения и свойств нервной системы, а также его личностных характеристик поз­волит более или менее объективно выбрать спортивную специализа­цию. В настоящее время, к сожалению, зачастую отбор в ДЮСШ про­водится по данным прежде всего функциональной подготовленности желающих заниматься. И если показатели телосложения и координа­ционных способностей еще как-то учитываются, то характеристики нервной системы и личностных качеств остаются без внимания, что, в конечном итоге, приводит к ошибкам в отборе.И ребенок прозанимавшись в секции 3 и более лет, не достигает спортивного результата. А ведь благодаря правильному подбору с самого начала его спортивной карьеры можно направить в тот вид спорта, который подойдёт ему по всем показателям, и в котором он будет успешен в дальнейшем.

Каждый человек обладает сугубо индивидуальным, неповторимым сочетанием психологических особенностей. К ним прежде всего отно­сятся особенности протекания психических процессов, темперамент, характер, совокупность преобладающих чувств и мотивов деятельности. Все эти так называемые личностные качества в значительной мере могут определять выбор спортивной специализации.

Главенствующее, во многом определяющее значение для психи­ческого склада личности в целом имеют типологические особенности нервной системы. Приспособление организма человека к различного рода воздействиям внешней среды всецело обеспечивается нервной сис­темой. Понятно, что различные виды спорта предъявляют неодинаковые требования к нервной системе.

Основными показателями нервной системы являются следующие се свойства: сила, подвижность, динамичность и уравновешенность.

***Сила нервной системы*** характеризуется способностью выдержи­вать длительное или очень сильное возбуждение, не переходя в запре­дельное торможение, и проявляется в пределе работоспособности. Си­ла нервной системы определяется, таким образом, ее функциональной выносливостью, а также способностью концентрации процесса возбуж­дения (например, способность сопротивляться действию раздражите­лей, посторонних для основной деятельности; способность не отвле­каться при выполнении какой-либо работы).

***Подвижность нервных процессов*** выражается в способности нерв­ной системы к переходу из возбужденного состояния в тормозное и на­оборот. Данное свойство может характеризоваться, таким образом, спо­собностью переключаться с выполнения одного двигательного дей­ствия на выполнение другого.

***Динамичность нервных процессов****-*это свойство нервной систе­мы, определяющее ее способность к формированию реакций, адекват­ных условиям опыта, способность к научению в широком смысле этого слова, динамич­ность прежде всего может характеризоваться способностью к овладе­нию осваиваемым материалом и имеет особое значение для педагогики вообще и физического воспитания, спорта в частности.

***Уравновешенность (баланс) нервных процессов***выражается в том, насколько уравновешены у человека процессы возбуждения и тормо­жения. В свете современных взглядов уравновешенность считается вторичным по отношению к названным выше свойством нервной систе­мы.. Рассмотренные свойства и определяют, таким образом, тип нервной системы.

Исходя из представления И. П. Павлова, получившего на сегодняш­ний день общее признание, на основании сочетания показателей силы, подвижности и уравновешенности выделяются четыре основных типа нервной системы:

1) сильный неуравновешенный (с преобладанием силы процесса возбуждения);

2)сильный уравновешенный подвижный;

3)сильный уравновешенный инертный;

4)слабый.

Эти типы нервной системы лежат в основе соответственно четырех традиционных типов темпераментов: холерического, сангвиническо­го, флегматического и меланхолического.

Считается, что типологические особенности нервной системы у человека являются врожденными и мало поддаются изменениям в процессе жизни. В то же время именно тип нервной системы обусловливает протекание всех психических процессов — ощущения, восприятия, внимания, мышления, речи, чувств, воли, - имеющих чрезвычайно важное значение во всех сферах жизнедеятельности человека, в том числе и спортивной.

Свойства нервной системы оказывают непосредственное влияние и на ряд факторов, определяющих успешность спортивной деятельнос­ти. Так, говоря о физических качествах, следует отметить, что для эф­фективной скоростной работы необходимыми условиями являются высокая подвижность нервных процессов и преобладание возбужде­ния над торможением. Для проявления выносливости наиболее вы­годны уравновешенность, меньшая подвижность нервной системы при высоком уровне ее силы. Ловкость, особенно проявляющаяся в ви­дах спорта с быстрой сменой ситуаций (спортивные игры, бокс, борь­ба и др.), немыслима без высокой степени подвижности нервных про­цессов.

Для овладения техникой двигательных действий первостепенное значение имеет динамичность нервных процессов. При этом следует иметь в виду, что степень сложности техники, ее роль в различных ви­дах спорта неодинаковы. Неодинаковы и требования к тем психическим процессам, которые обусловливают успешность овладения техникой. Наибольшее значение динамичность нервных процессов имеет в тех ви­дах спорта, в которых техника имеет самостоятельное значение (спор­тивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т.п.). Здесь особые требования предъявляются к таким психическим процессам, как ощущение, память, мышление. С учетом того, что одно двигательное действие сменяется другим, первостепенное значение в этих видах (как, впрочем, и в спор­тивных играх, боксе, борьбе) имеет и подвижность нервных процессов, в то время как в овладении техникой и ее совершенствовании в цикли­ческих видах спорта роль подвижности не столь велика.

В заключение необходимо отметить, что не бывает плохих или хороших типологических особенностей. Всё зависит от того, насколько своевременно мы узнаем эти особенности у спортсмена, чтобы помочь ему выбрать наиболее подходящий вид спортивной деятельности.

Предлагаем вам ознакомиться с разными типологическими особенностями, которые будут способствовать успешному выполнению той или иной спортивной деятельности. Проведя диагностику типологических особенностей ребёнка (свойств его нервной системы), можно давать рекомендации по направлению его в конкретный вид спорта.

В видах спорта, где **быстродействие** является одним из главных факторов, определяющих успех спортивной деятельности, спортсмены в большинстве случаев имеют **слабую нервную систему, подвижность нервных процессов,** преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу. Такое сочетание выявлено у лёгкоатлетов, рапиристов, акробатов, спринтеров-велосипедистов, у игроков в настольный теннис.

В видах спорта, **требующих выносливости и устойчивости к монотонии**, у большинства спортсменов имеются такие типологические особенности: **слабая или средняя сила нервной системы, инертность нервных процессов,** уравновешенность или преобладание торможения по «внешнему» балансу.

В **технически сложных видах спорта** (спортивная гимнастика, лёгкоатлетические прыжки и метания, барьерный бег, прыжки на лыжах) преобладают спортсмены с **уравновешенностью нервных процессов по «внешнему» балансу и инертностью нервных процессов**, т.е. особенностями, обеспечивающими точность движений и хорошую двигательную память.

В видах спорта, требующих проявления **скоростной выносливости** (например, бег на 400 м.), большинство спортсменов имеют **сильную нервную систему, среднюю подвижность нервных процессов**, преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу, т.е. типологию, способствующую проявлению терпеливости к утомлению.





В **игровых видах** спорта дифференциация спортсменов по типологическим особенностям проявления свойств нервной системы выражена хуже. Общим является преобладание **подвижности нервных процессов**. Можно сказать, что в спортивных играх хорошо себя чувствуют спортсмены с любой типологией, всё зависит от того, на какое амплуа они попадают. Например, нападающие в футболе будут иметь типологический комплекс, присущий спринтерам. Полузащитники обладают типологией, связанной с проявлением выносливости, особенно скоростной.

Не бывает плохих или хороших типологических особенностей. Всё зависит от того, насколько своевременно мы узнаем эти особенности у спортсмена, чтобы помочь ему выбрать наиболее подходящий вид спортивной деятельности.

Задание 11. Дайте определение понятия «темперамент». На основании характеристик определите тип темперамента ребенка. Дайте рекомендации для занятий наиболее подходящим видом спорта.

А. Виктор, 3 класс. Медлителен. Походка неторопливая, вразвалку. Говорит медленно, но обстоятельно, последовательно. На уроках сидит с довольно равнодушным лицом, сам руки не поднимает, но на вопрос учителя обычно отвечает правильно. Когда учитель спрашивает, почему не поднял руку, отвечает односложно: «Да так…» Его трудно рассмешить или рассердить. Сам обычно не обижает товарищей, к ссорам других относится равнодушно, не злобив, но для товарища ленится что-либо сделать, в разговор вступает редко, больше молчит. Понимает материал не быстро. Требуется несколько раз повторить ему новый материал, но задание выполняет правильно и аккуратно. Любит порядок. Придя в класс из другой школы, с трудом сдружился с ребятами. По словам матери, часто вспоминает старую учительницу. Видимо, привязчив.

Б. Борис, 3 класс. Безгранично увлекающийся. Часто берёт работу не по силам. До крайности подвижный. В любую минуту готов сорваться с места и «лететь» в любом направлении. Руки не находят покоя. Быстро и часто поворачивает голову во все стороны. Крайне вспыльчив. Усваивает материал быстро и правильно, но часто от торопливости даёт сбивчивые ответы. Приходится всё время говорить ему: «Не отвечай сразу, подумай сначала, не торопись». Резко переходит от смеха к гневу и наоборот. Обожает военные игры. Очень инициативен. Учителя буквально засыпает вопросами. Отзывчив и на хорошее и на дурное. Когда рассердится, ещё не умеет себя сдержать, хотя и старается. Очень любит получать хорошие отметки. Говорит: «Изумрудная пятёрочка». Хоть сто раз может сбегать куда угодно, но по дороге часто забывает поручение, так как от желания его скорее выполнить не дослушивает до конца.

В. Саша, 3 класс. Очень впечатлительный. Малейшая неприятность выводит его из равновесия, плачет по каждому пустяку. Однажды Саша заплакал только из-за того, что сразу не нашёл в портфеле учебника. Очень обидчив. Долго помнит обиды и болезненно переживает их. Мечтательный. Часто задумчиво смотрит в окно, вместо того, чтобы играть с товарищами. Покорно подчиняется всем правилам. Пассивен в детском коллективе. Часто обнаруживает неверие в свои силы. Если в работе встречаются трудности, он легко опускает руки, теряется и не доводит дело до конца. Но если настоять на выполнении задания, в большинстве случаев выполнит его не хуже других. (По И. М. Палею).

Тема 1.9. Возрастная психология

Возрастная психология изучает факты и закономерности психического развития здорового человека.

Возраст существует одновременно как абсолютное, количественное понятие (календарный возраст, время жизни от рождения) и как этап в процессе [физического](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5) и [психологического](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F) [развития](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5) (условный возраст). Условный возраст определяется степенью развития, текущим этапом в процессе развития и зависит от принятой системы периодизации, от принципов разграничения этапов развития.

В 1965 году на симпозиуме [Академии педагогических наук СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%9F%D0%9D_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) была принята следующая возрастная периодизация:

* [Новорождённые](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%B4%D1%91%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9) — от 1 до 10 дней
* [Грудной ребёнок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%91%D0%BD%D0%BE%D0%BA) — от 10 дней до 1 года
* [Раннее детство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) — от 1 до 2 лет
* [Первый период детства](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) — от 3 до 7 лет
* [Второй период детства](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82) — от 8 до 12 лет (муж.); от 8 до 11 лет (жен.)
* [Подростковый возраст](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82) — от 13 до 16 лет (муж.); от 12 до 15 лет (жен.)
* [Юношеский возраст](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) — от 17 до 21 года (муж.); от 16 до 20 лет (жен.)
* [Средний возраст](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82)
	+ первый период — от 22 до 35 года (муж.); от 21 до 35 лет (жен.)
	+ второй период — от 36 до 60 года (муж.); от 36 до 55 лет (жен.)
* [Пожилые люди](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B9_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82) — от 61 до 75 года (муж.); от 56 до 75 лет (жен.)
* [Старческий возраст](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82) — от 76 до 90 лет
* [Долгожители](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C) — старше 90 лет

При переходе от одной возрастной стадии развития к другой выделяют критические периоды, или кризисы, когда происходит разрушение прежней формы отношений человека с окружающим миром и формирование новой системы взаимоотношений с миром и людьми, что сопровождается значительными психологическими трудностями для самого человека и его социального окружения. Выделяют малые кризисы (кризис 1 года, кризис 7 лет, кризис 17—18 лет) и большие кризисы (кризис новорожденности, кризис 3-х лет, подростковый кризис 13—14 лет). При больших кризисах перестраиваются отношения ребенка и общества. А малые кризисы проходят внешне спокойнее, связаны с нарастанием умений и самостоятельности человека. В период критической фазы дети трудновоспитуемы, проявляют упрямство, негативизм, строптивость, непослушание.

**Психологические особенности дошкольного возраста (3-6 лет)**

3-4 года - самоутверждение; возможные реакции: непослушание, упрямство, негативизм, строптивость, "обзывание взрослых" ("Я сам", "Я сам знаю", нарциссизм- восхваляет себя). ИГРЫ в одиночку (предметные, конструкторские, сюжетно-ролевые игры)

-5-6 лет-гармонизация отношений со взрослыми, развитие отношений с детьми, совместные игры с детьми (сюжетно - ролевые игры с правилами), формирование отношений лидерства и подчинения среди детей, "игры - соревнования"

-Развитие конструкторских игр, развитие ПРАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

* Развитие способностей рисования, музыкальных способностей понимать музыку, петь, танцевать), развитие творчества
* ЭГОЦЕНТРИЗМ мышления
* Развитие восприятия (усвоение перцептивных действий, усвоение перцептивных эталонов), внимания, памяти (от непроизвольных форм к произвольным формам)
* Восприятие сказок( сказки как средство эмоционального и информационного воздействия на личность ребёнка, передачи жизненного и морального опыта людей)
* Развитие воли, произвольных действий
* Любознательности в 4-5 лет - "почемучки")
* Развитие воображения ( от репродуктивных форм к творчески продуктивному воображению: выполняет познавательно - интеллектуальную функцию и аффективно- защитную функцию(защита от тяжелых переживаний через воображаемую ситуацию)
* Изобразительная деятельность ребёнка, детское творчество в рисунках (детское искусство носит экспрессионистский характер- ребёнок изображает не то, что видит, а то, что переживает- свои чувства и эмоциональное состояния), существует связь между рисунком и личностью ребёнка, уровнем его умственной одаренности.(Выготский рассматривает детский рисунок как своеобразную детскую речь, как средство осмысления и выражения переживаний и знаний ребёнка).
* Развитие диалогической речи с другими людьми (к 6 годам лексикон до 14 тысяч слов, полное овладение грамматическими нормами языка) и ЭГОЦЕНТРИЧЕСКОЙ РЕЧИ (речи для самого себя, сопровождает деятельность ребёнка, помогает ему планировать действия в 4-5 лет), затем перерастает во ВНУТРЕННЮЮ РЕЧЬ
* Развитие понятий (в 3-5 лет слова- как ярлыки, заменяющие предметы или действия, к 6-7 годам слова обозначают существенные признаки предметов- конкретные понятия)
* Развитие мышления на дооперациональном уровне (Пиаже), постепенный переход к операционному уровню        °
* Интерес к половым органам, к рождению детей; фаллическая стадия психосексуального развития (в 3-4 года); формирование внутренней совести, цензора, моральных суждений
* Формирование инициативности, целеустремленности, активности, предприимчивости, самостоятельности либо в случае негативного хода развития
* Формирование пассивности, чувства вины, склонности к подражанию образцам

Формирование новообразований:

***. возникновение первого центрального детского мировоззрения,*** попытка осмыслить закономерные отношения (Пиаже показал, что у ребёнка складывается артификалистское мировоззрении - все, что окружает ребёнка, в том числе и явления природы,- результат деятельности людей -"луну сделали космонавты")

. возникновение первичных морально-эстетических понятий (что такое хорошо и что такое плохо);

. возникновение соподчинения мотивов (можно наблюдать преобладание обдуманных действий над импульсивными, появление чувства долга по отношению к другим людям);

. возникновение произвольного поведения (появляется стремление управлять собой и своими поступками);

. возникновение личного сознания (начало самооценки, начинает понимать, что не всё может, осознает свое место в системе отношений со взрослыми, оценивает свои личностные качества - хороший, злой, добрый и т.п.)

**. Формирование готовности к школе,** которая проявляется не формальном овладении навыками счета, письма, чтения, а готовность к школе есть результат общего психологического развития ребёнка, комплексный показатель психической зрелости, умственного, эмоционального и социального развития ребёнка:

. произвольность поведения - умение контролировать свою двигательную активность, действовать точно по указаниям взрослого, подчиняться правилам; учебная мотивация (желание учиться, а не играть, желание идти в школу); эмоциональная устойчивость;

. в интеллектуальной сфере - концентрация внимания, понимание на слух, словарный запас, развитие речи и наглядно-образного мышления, наличие фонематического слуха, способностей к обобщению, рациональный подход к действительности, логическое запоминание, зрительно-двигательная координация (способность к управлению движениями руки и пальцев); умение использовать в деятельности знаково - символические средства :*замещение(*употребление заместителей, которые выполняют ту же функцию, что и замещаемый предмет);*кодирование, схематизация и моделирование;* в личностной и социальной сфере - способность к сотрудничеству со сверстниками, сформированность отношения к взрослому как к учителю, уровень самосознания, позволяющий проявлять критичность к своим знаниям и действиям, умение учитывать позицию другого человека, ориентироваться на социальные нормы.

**Психологические особенности младшего школьного возраста (6-11 лет)**

ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – УЧЕБА:

– перестройка познавательных процессов, направленная на формирование произвольности, продуктивности и устойчивости мыслительных процессов, развитие внимания (произвольность, способность к концентрации, распределении внимания сразу на нескольких объектах и действиях одновременно), восприятия, памяти (прежде всего, механической памяти), мышления (переход от наглядно-образного мышления к словесно-логическому мышлению на уровне конкретных понятий), что составляет основное содержание умственного развития в младшем школьном возрасте. недостаточно сформирована способность к распределению внимания.

 **Аналитико-синтетическая деятельность в начале младшего школьного возраста ещё весьма элементарна, находится в основном на стадии наглядно-действенного анализа, основывающегося на непосредственном восприятии предметов. Поэтому логические операции, в т.ч. понимание скрытого смысла пословиц, поговорок, метафор затруднено. В данном возрасте значительно лучше развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны**;

**- В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем определения, описания, объяснения. Младшие школьники склонны к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала;**

– развитие саморегуляции, произвольности поведения, воли (ребенок научается делать то, что надо, а не то, что хотелось бы, в определенной степени управлять своим поведением);

– развитие рефлексии (умение ребенка осознавать то, что он делает, и аргументировать, обосновывать свою деятельность и оценивать ее результаты);

– формирование внутреннего плана действий (ребенок учится выполнять действия про себя – умственные действия);

– развитие саморегуляции поведения, воли;

– усвоение умений чтения, письма, арифметических вычислений, накопление знаний и опыта;

– овладение навыками самообслуживания и домашнего труда;

– расширение сферы общения, появление новых авторитетов, формирование отношений в учебном коллективе**.** **В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности;**

– включенность в развивающие игры, которые занимают второе место после учебы;

 – формирование самооценки на основе оценивания учителями достигнутых результатов в учении, часто снижение самооценки;

– формируются уверенность в себе, компетентность либо в случае затруднений в учебе, критичности учителей и родителей, появляются неуверенность в своих силах, чувство неполноценности, фрустрированность, потеря интереса к учению, школьные неврозы.

**Психологические особенности подросткового возраста (11-14 лет)** - ведущая деятельность – общение со сверстниками, социально-значимая деятельность, освоение новых норм поведения и отношений с людьми на основе необходимости «завоевать» признание, расположение и уважение сверстников к себе:

 - интенсивное половое созревание и развитие, бурная физиологическая перестройка организма;

- неустойчивая эмоциональная сфера, всплески и неуправляемость эмоциями и настроениями;

- самоутверждение своей самостоятельности и индивидуальности, возможность возникновения конфликтных отношений с взрослыми;

- формирование самооценки, характера; - возможно возникновение акцентуаций характера и дезадаптивных форм поведения;

 - формирование собственных взглядов, протест против диктата взрослых, самостоятельный выбор референтной группы;

- отсутствие подлинной самостоятельности, наличие повышенной внушаемости и конформизма по отношению к ровесникам;

- развитие логического мышления, способности к теоретическим рассуждениям и самоанализу, оперированию абстрактными понятиями; - самоконтроль и планирование деятельности еще затруднительны;

- склонность к риску, агрессивности как приемам самоутверждения; - появление сексуальных влечений и интересов;

- формирование самосознания своего «Я», эгоистичности;

- избирательность в учении, сензитивность для развития общих и специальных способностей; – возникновение «чувства взрослости» (второе психологическое рождение ребенка или страха потери «Я» (быть самим собой со своим неповторимым душевным миром или быть вместе с людьми, друзьями, быть, как они);

– формирование социального сознания и самосознания, самоопределение (осознание себя в качестве члена общества, подготовка к выбору будущей профессии, своего места в жизни).

**Основные психологические особенности в период ранней юности (14 – 18 лет)** Ведущая деятельность – учебно-профессиональная:

- формирование самосознания (представление о себе самом, самооценка своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств;

- соотношение себя с идеалом, развитие способностей к самовоспитанию, самообразованию; - возрастание волевой саморегуляции;

- усиление концентрации внимания, увеличение объема памяти, логизация учебного материала, сформированность абстрактно-логического мышления;

- развитие умений самостоятельно разбираться в сложных вопросах, принимать решения; - формирование собственного мировоззрения как целостной системы взглядов, знаний, убеждений, своей жизненной философии;

- увлечение псевдонаучными теориями, создание собственных теорий жизни, любви, политики, максимализм суждений;

- стремление к самоутверждению своей независимости, оригинальности;

- пренебрежение к опыту и советам старших; критиканство, проявление недоверия;

 - проявление рационализма, практицизма;

- готовность к самоуправлению, новому осмыслению всего окружающего, жизненному определению человека; приобретение определенной степени психологической зрелости;

- стремление к получению профессии – основной мотив познавательной деятельности; - отсутствие подлинной самостоятельности, подверженность влиянию сверстников, повышенная внушаемость и конформизм по отношению к сверстникам;

- завершение полового созревания, формирование отношений к зарождающимся сексуальным желаниям;

- появление первого чувства любви, дружбы; - существенная перестройка эмоциональной сферы;

- недостаточное осознание последствий своих поступков.

 **Основные психологические особенности в период поздней юности (18 – 25 лет)**

 - зрелость в умственном, нравственном отношении;

- убежденность, сложившееся мировоззрение;

- чувство нового – смелость, решительность;

- самостоятельность, прямолинейность;

- критичность и самокритичность;

- самооценка противоречива, что вызывает внутреннюю неуверенность, сопровождающуюся резкостью и развязностью;

- сохраняются максимализм, отрицательное отношение к мнению старших;

- скептическое, критическое, ироническое отношение к преподавателям и режиму учебного заведения;

- неприятие лицемерия, ханжества, грубости, стремления воздействовать окриком; - принятие ответственных решений (выбор и овладение профессией, выбор стиля и своего места в жизни);

 - выбор спутника жизни, готовность к созданию своей семьи, активность в сексуальной сфере.

Задание 12. Сформулируйте рекомендации учителю по учёту возрастных психологических особенностей младших школьников, закончив предложения.

 1.На уроках в начальной школе требуется частая смена заданий и упражнений, потому что…

2.Одним из ведущих принципов обучения младших школьников является принцип наглядности, что объясняется…

3.Запоминание у младших школьников преобладает механическое, поэтому учителю следует…

4.В начальной школе велик авторитет учителя, что можно использовать для…

5.Для школьника очень значима оценка учителя, которая должна применяться грамотно, то есть…

6.Восприятие младших школьников отличается слабой целенаправленностью, имеет поверхностный характер, поэтому учителю следует на уроке…

7.На уроках в начальной школе следует чаще использовать игру как метод обучения, так как…

 8. Дети часто не понимают переносного значения слов, выражений, смысла пословиц, так как…

9.При обучении обязательно опираться на наглядный материал, так как…

10. Нельзя одновременно демонстрировать более двух картин, иллюстраций и давать задания, делать уточнения во время выполнения детьми начальных классов какой-то работы, потому что…

**РАЗДЕЛ 2.**  ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА.

Тема 2.1. Волевая сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности

**Сила воли и ее компоненты**

Спортивная деятельность непременно связана с преодолением спортсменами различных трудностей. Выделяют две группы трудностей: объективные и субъ­ективные.

*Объективные трудности —*те, которые обусловлены специфическими для дан­ного вида спортивной деятельности препятствиями. Это большие тренировочные нагрузки, погодные условия деятельности (ветер, дождь, снег, освещенность), техническая сложность разучиваемых упражнений, поломка спортивного инвен­таря, присутствие прессы и телевидения, негативная реакция зрителей, незнако­мое место соревнований и невозможность провести полноценную разминку и т. д.

*Субъективные трудности*выражают личное отношение спортсмена к объек­тивным особенностям данного вида спортивной деятельности (возникновение неблагоприятных эмоциональных состояний, например страха, неуверенности; снижение мотивации к деятельности или, наоборот, ее возрастание вследствие неотступности мыслей о первом месте, о побитии рекорда, о выполнении опреде­ленного норматива).

Преодоление этих трудностей зависит от развития волевой сферы спортсме­на, или, как говорят, от силы воли. Она проявляется в различных волевых качест­вах: настойчивости, упорстве, терпеливости, смелости, решительности, выдерж­ке и других. Обладать всеми этими качествами в одинаковой степени спортсмены не могут. У одного лучше выражено одно волевое качество, у другого — другое.

Поиску путей развития силы воли в психологии и педагогике уделяется боль­шое внимание. Однако до сих пор многие из важных для практики вопросов оста­ются нерешенными. Предлагаемый путь, кажущийся наиболее естественным, ле­жит через преодоление объективных и субъективных трудностей, возникающих на пути достижения цели, но не всегда приводит к желаемому результату, по­скольку проявление воли в различных ситуациях конкретно и способы развития конкретных волевых качеств могут быть разными. Кроме того, волевые проявле­ния связаны как с моральным компонентом (мировоззрением, идеалами, установ­ками, мотивами), так и с психофизиологическим, то есть с врожденными свойства­ми нервной системы (силой, подвижностью и балансом нервных процессов).

Очевидно, одни компоненты волевых проявлений (мотивационные) изменя­ются при воспитании и тренировке относительно легко, другие — с большим тру­дом. Отсюда и усилия педагогов будут зависеть от того, насколько сильно выра­жен в том или ином волевом проявлении генетический компонент, который, как известно, изменяется в течение жизни очень слабо.

Одним из общих компонентов воли является моральный, который формиру­ется в процессе воспитания человека. Чувство долга, ответственности за поручен­ное дело, самопожертвование — вот те качества, которые характеризуют нравст­венно сформированную личность.

Формирование *морального компонента воли*помогает проявлять волевое уси­лие в любой ситуации независимо от ее специфики. Только нравственно сфор­мированный человек способен к подвигу, к проявлению мужества и героизма в экстремальных ситуациях. Моральный компонент воли не только стимулирует проявление в различных ситуациях волевого усилия, направленного на преодо­ление той или иной трудности, но и определяет, ради чего проявляется воля. Во­ля может быть инструментом в эгоистичных устремлениях человека. Задача же тренера состоит в том, чтобы придать волевым проявлениям такую направлен­ность, которая позволяет человеку, по словам И. М. Сеченова, совершить нравст­венный подвиг.

 Тогда и сами преодолеваемые человеком трудности получаютдругой, эмоциональный оттенок: спортсмен начинает испытывать «прекрасную усталость», «приятную тяжесть», «упоение опасностью» и другие эмоции, кото­рые становятся амбивалентными, то есть отражают две, казалось бы, противопо­ложные эмоции.

Следует подчеркнуть, что для успешного развития волевых качеств недоста­точно ставить перед спортсменами трудные задачи, надо учить преодолевать труд­ности, формировать у спортсменов *волевые умения:*приемы самоубеждения, са­моободрения, самоприказа.

**Настойчивость (целеустремленность)**

Как правило, путь к достижению большой общественно значимой цели бывает долгим и связан с преодолением трудностей и неудач. В связи с этим возникает необходимость в формировании у занимающихся спортом целеустремленности, одним из проявлений которой является настойчивость. Если спортсмен не будет сам стремиться достичь отдаленной цели, никакие ухищрения тренера не помо­гут. Если же у спортсмена имеется ярко выраженное стремление преодолеть все трудности, он может компенсировать некоторые недостаточно выраженные у не­го способности.

**Настойчивость**— это сознательное стремление личности к достижению отда­ленной по времени цели, несмотря на возникающие трудности и неудачи. Конеч­но, целеустремленность может быть связана и с увлеченностью своим делом, вследствие чего она может поддерживаться не только силой воли человека, но и его интересами, эмоциональной привлекательностью выполняемой деятельно­сти. Однако практика показывает, что всегда на каком-то этапе достижения отдаленной цели возникают трудности, прежде всего субъективного порядка (утом­ление, пресыщение, разочарование при неудаче и т. п.), которые преодолеваются в основном волевым усилием.

Физиологическим механизмом настойчивости является возникновение в мотивационной сфере человека стойкой инерционной *доминанты,*которая может управлять всем жизненным укладом человека, тормозя другие влечения и инте­ресы. Однако такой отказ от всех жизненных благ и соблазнов ради достижения высокого спортивного результата у большинства не проходит безболезненно. Часто возникает конфликт между долгосрочной доминантой, отражающей целеустрем­ленность спортсмена, и ситуативными интересами, желаниями, потребностями, нарушающими тренировочный режим, снижающими активность спортсмена на тренировочных занятиях и проявление воли на соревнованиях. В связи с этим необходимо знать основные *пути поддержания целеустремленности.*

*Конкретизация цели и перспектив деятельности.*Ближайшими целями могут быть овладение упражнением, достижение определенного уровня развития двига­тельного качества и т. д. В связи с этим каждое тренировочное занятие нужно про­водить таким образом, чтобы спортсмены упражнялись не «вообще», а овладевали конкретным материалом. Нужно добиваться, чтобы спортсмены, уходя с занятий, как можно чаще сознавали, что они чего-то достигли, продвинулись вперед.

Неопределенность цели и ситуации снижает степень мобилизованности и ста­рательности тренирующегося, приводит в конце концов к снижению работоспо­собности и тренированности.

Цель, которую ставит перед собой тренирующийся, не всегда совпадает с це­лями и задачами тренера. Такое совпадение желательно, но на первых этапах тренировочного процесса порой труднодостижимо. Дело в том, что дети перво­начально удовлетворяются конкретными ближайшими мотивами деятельности. Например, они хотят научиться плавать, а не выполнить разрядный норматив, играть в баскетбол, а не научиться техническим приемам и т. п. Для формирова­ния целеустремленности тренеру не следует в таких случаях пренебрегать этими мотивами. Наоборот, их надо использовать для формирования положительного отношения детей к тренировочному процессу, а более серьезные учебно-трениро­вочные задачи выдвигать постепенно, по мере прогрессирования ученика.

*Разнообразие средств, форм и методов проведения учебно-тренировочных за­нятий и организация досуга на сборах.*Длительная и порой однообразная тре­нировочная работа, повторяющаяся изо дня в день, приводит к развитию хро­нических состояний монотонии и психического пресыщения, которые не только снижают тренировочный эффект, но и уменьшают настойчивость и целеустрем­ленность. В связи с этим для поддержания целеустремленности необходимо разно­образить средства, формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий. Например, проведение занятий на природе вызывает подъем эмоционального со­стояния и более благоприятные сдвиги в организме тренирующихся. Показано, что протекание биохимических процессов в организме спортсмена зависит от его настроения и отношения к занятиям: при положительных эмоциях сдвиги быва­ют большими.

Конечно, ради погони за эмоциональной привлекательностью тренировочных занятий нельзя превращать их в развлекательное мероприятие. Однако и игнорировать фактор эмоциональности невозможно. Поэтому тренеру нужно, не теряя содержательности занятий, тщательно продумывать чередование средств и мето­дов, способов организации тренировочных занятий.

Особо следует остановиться на **организации досуга**во время учебно-трениро­вочных сборов. Строгое и в общем-то необходимое соблюдение режима, отказ от элементарных удовольствий и привычек — одно из условий достижения высоко­го спортивного результата. Однако нередко тренеры перебарщивают в своих тре­бованиях к спортсменам, лишая их нормальных условий жизни, превращая тре­нировочный сбор в казарму. Происходит это по многим причинам (непонимание спортсменов, неуверенность в их сознательности и ответственности, желание пе­рестраховаться и т. д.). В результате же вольно или невольно тренер сам ухудша­ет состояние спортсменов, снижает их целеустремленность.

*Соблюдение принципа доступности.*Целеустремленность поддерживается до­стижением поэтапных целей. В связи с этим для развития волевой сферы лично­сти необходимо предъявлять преодолимые, но требующие определенных усилий трудности. Слишком легкое задание неэффективно для поддержания целеустрем­ленности и воспитания настойчивости. Однако и чрезмерно трудное задание мо­жет вызвать чувство разочарования, утрату веры в свои силы. Оптимальная же трудность подстегивает учащихся к большей мобилизации возможностей, броса­ет вызов самолюбию и стимулирует активность учащихся на преодоление труд­ности.

Важно также стремиться развивать у спортсмена чувство удовлетворения от самого процесса тренировки, пробудить у него интерес к содержанию занятий, стремление к познанию теоретических закономерностей. Тогда процесс трени­ровки наполнится для него новым содержанием, в нем появятся элементы твор­чества, и спортсмен не будет воспринимать занятия как малопонятное и однооб­разное выполнение большой по объему тренировочной работы. В этом случае и неудачи, неизбежные при достижении отдаленной по времени цели, будут пере­живаться спортсменом не так остро и, следовательно, окажут меньшее отрица­тельное влияние на целеустремленность.

*Использование эффекта соперничества.*В определенные моменты трениро­вочного процесса для поддержания целеустремленности и повышения настойчи­вости целесообразно использовать эффект соперничества. Наиболее простым спо­собом его достижения является использование игрового и соревновательного ме­тодов выполнения нагрузок.

Можно использовать и другие приемы: например, дать спортсмену почувство­вать себя первопроходцем, впервые выполняющим такой-то гимнастический эле­мент, или стимулировать спортсмена на лучшие результаты, сравнивая его дея­тельность с деятельностью уже добившихся успехов спортсменов. Повышение мотива такими способами увеличит настойчивость, создаст новый эмоциональ­ный заряд для поддержания целеустремленности.

*Формирование у спортсмена чувства долга и ответственности.*При недоста­точном развитии у спортсмена чувства долга настойчивость может не обнару­житься в полной мере. Правда, ее проявление возможно и при эгоистических уст­ремлениях спортсмена (корыстолюбии, чрезмерном честолюбии), однако вряд ли такая целеустремленность и проявление настойчивости будут радовать педагога.

**Смелость**

*Смелость — это способность человека действовать в ситуациях, осознаваемых как опасные для жизни, здоровья и престижа, не снижая качества деятельности.*Выбор метода и средств повышения уровня смелости во многом зависит от кон­кретных условий, однако при этом должен соблюдаться научно обоснованный методологический подход.

Считается, что некоторые виды спорта, в частности спортивная гимнастика, способствуют развитию смелости (А. Ц. Пуни). В частности, это мнение находит подтверждение в фактах, полученных Н. Д. Скрябиным: среди представителей «опасных» видов спорта (прыжки на лыжах с трамплина, прыжки в воду, прыжки с парашютом и т. п.) очень редко встречаются лица с выраженной боязливостью. Однако даже эти данные не могут служить доказательством справедливости изло­женной выше точки зрения, хотя они могут быть рассмотрены под другим углом зрения — как доказательство естественного отбора в этих видах спорта. Характер­но, что среди мастеров по спортивной гимнастике было достаточно спортсменов с типологическим комплексом боязливости. Следовательно, можно сделать выводы:

1) спортивная гимнастика не приводит к «переделке» боязливых на смелых;

2) достичь высокого мастерства в этом виде можно и не обладая достаточно большой смелостью Каким же образом гимнастам с низкой степенью смелости удается достичь высокого мастерства? В поисках ответа на этот вопрос Н. Д. Скрябин (см.: Изучение адаптации школьников к ситуации риска // Психофизиологические особенности спортивной дея­тельности.Л., 1976) проделал эксперимент по изучению адаптации детей к опасной си­туации, возникающей при выполнении некоторых упражнений.

Испытуемым предлагалось многократно (по 10 раз в течение 8 уроков) выполнять одно и то же упражнение, приводящее к возникновению боязни. О процессе адаптации к этой ситуации судили по качеству выполнения упражнения, по пульсу и балансу нервных процессов. При этом о степени смелости судили не по абсолютной оценке ка­чества упражнения, а по разности оценок при выполнении упражнения со страховкой и без нее.

Исследование показало, что по мере многократного выполнения этого упражнения без страховки оценка его все больше приближалась к оценке выполнения упражнения при страховке, то есть контроль над выполнением упражнения все больше усиливался, а переживание боязни проявлялось все меньше. Об этом свидетельствовало и уменьшение частоты пульса до и после выполнения упражнения, а также уменьшение случаев сдвига баланса нервных процессов в какую-либо сторону. Следовательно, можно сде­лать вывод, что испытуемые постепенно адаптировались к данной опасной ситуации.

Большая роль в устранении страха или его ослаблении должна принадлежать методам психорегулирующей тренировки. Кроме того, тренеры должны прово­дить большую профилактическую работу, не допуская возникновения у спорт­смена необоснованного страха только из-за того, что он незнаком с упражнением, слабо подготовлен или не уверен в успешности его выполнения.

**Решительность**

Говоря на эту тему, надо сразу подчеркнуть, что решительность — не синоним смелости, как об этом пишется во многих учебниках и словарях: «Смело— значит уверенно, без колебаний» или «Вне смелости не может быть решительности». Но это не значит, что решительность не может быть связана со смелостью. Безуслов­но, в ряде волевых актов при наличии опасности они проявляются одновременно. Не случайно поэтому и некоторые слова в обыденной речи обозначает и то и дру­гое. Например, «расхрабриться» — значит набраться смелости и решиться на что-либо; «отважиться» — осмелиться, решиться; «боевой» означает и смелый, и ре­шительный.

Однако исследования и спортивная практика показывают, что *корреляции меж­ду волевыми качествами смелости и решительности обнаруживаются только в опасной ситуации*(чем ниже уровень смелости, тем меньше решительность), при­чем они выражены в большей степени у лиц женского пола. Однако и в этих случаях встречаются исключения, когда многие боязливые в опасной ситуации становятся решительными при необходимости выполнять задание. Для них дли­тельное переживание опасности и страха мучительно, поэтому они действуют по принципу «Лучше любой исход, чем бесконечное переживание опасности». Так, одна спортсменка, чемпионка СССР по прыжкам с 10-метровой вышки, проявля­ла решительность при прыжках только потому, что ей было страшно и она хотела скорее избавиться от этого переживания.

И все же решительность и смелость — это два самостоятельных волевых каче­ства. Решительность, проявляемая вне опасной ситуации, не требует проявления смелости (например, при выполнении баскетболистами штрафных бросков и т. п. действий).

Изучение соотношений между смелостью и решительностью не подтверди­ло бытующее мнение, что смелый всегда является решительным. Это особенно отчетливо видно в спортивной деятельности, и не случайно в исследовании В. А. Иванникова и Е. В. Эйдмана именно спортсмены в своих представлениях провели различие между этими волевыми качествами. По дан­ным И. П. Петяйкина, при выполнении теста «лабиринт», где опас­ная ситуация отсутствовала, боязливые принимали решение о том, какой сделать ход, даже несколько быстрее, чем смелые. При выполнении же теста «падение спиной назад» время колебаний было меньшим у смелых.4

Решительность

Существует точка зрения, согласно которой решительность — это принятие решения без колебаний и сомнений. Но проявление решительности чаще всего необходимо именно при неуверенности в правильности принимаемого решения, когда от него многое зависит как для самого человека, так и для других людей. В основе решительности лежит волевое усилие, направленное на преодоление имеющихся сомнений, прекращение колебаний. А это значит, что проявление ре­шительности связано с обдуманностью принимаемого решения.

*Под решительностью понимают способность человека быстро принимать решение*и приступать к его осуществлению в значимой для него ситуации, особенно при нали­чии неуверенности и боязни.

Решительность проявляется в двух ситуациях принятия решения: делать/не де­лать, и готов/не готов (когда заведомо известно, что делать все равно придется).В связи с этим принимаемые за показатели решительности время решения оперативных задач или правильность оценки ситуации не являются ее адекват­ными показателями. Это время зависит не столько от силы воли, сколько от ин­теллекта и компетентности человека.

Решительность — врожденное волевое качество человека. Она обусловлена задатками — типологическими особенностями свойств нервной системы (см. гла­ву 7). Для каждого спортсмена характерны свои стабильные временные показате­ли принятия решения. Например, одни баскетболисты затрачивали на выполнение штрафных бросков 2-2,5 с, а другие — 4-4,5 с. Разное время определения готов­ности к прыжку имеется у прыгунов воду и у городошников перед броском биты.

Основным путем развития решительности является тренировка с многократ­ным повторением проблемных ситуаций, то есть таких, когда необходимо при­нять решение в условиях выбора, при недостатке информации и т. п. Способству­ет развитию решительности и выполнение опасных упражнений, например тех, которые используются и для развития смелости (прыжок назад с закрытыми гла­зами, прыжок с козла на козла, установленных на высоте 1 м и больше и при рас­стоянии между ними на 20 см меньшего максимально возможного для данного человека прыжка на полу, падение с прямым корпусом назад спиной и т. п.).

Испробованы два варианта адаптации к «опасным» упражнениям — со стра­ховкой преподавателя и без страховки. Быстрее и в большей степени решитель­ность развивалась в тех случаях, когда страховка не использовалась. Следова­тельно, для развития решительности даже в условиях, вызывающих страх, лучше заставлять учащихся самих принимать решение. Способствует развитию решительности создание соревновательной обстанов­ки на тренировочных занятиях. Однако слишком большая значимость действий и ответственности снижает решительность.

Повышению решительности способствует возникающая у спортсменов по ме­ре овладения упражнениями уверенность в своих силах. Для быстрейшего воз­никновения этого чувства и снятия боязни на первых этапах обучения новичков целесообразно использовать страховку и помощь, а на тренировке перед соревно­ванием важно заканчивать ее на успешном выполнении двигательного действия. Особое внимание требуется девушкам и женщинам, которые проявляют в опас­ной ситуации значительно большую нерешительность, чем мужчины.

**Терпеливость и упорство**

**Терпеливость**— это способность человека долго переносить неблагоприятные состояния (в спортивной деятельности это главным образом способность долго работать на фоне усталости, не снижая интенсивности и качества работы). Мно­гие тренеры при приеме новичков в свою секцию придают выраженности этого качества («умению терпеть») большое значение.

Проявляется терпеливость через приложение дополнительного волевого уси­лия. Способность к этому у всех людей разная, что обусловлено не только моти­вацией, но и врожденными особенностями человека — типологическими особен­ностями нервной системы. Можно ли развить это качество — неизвестно. Полученные в исследованиях данные ответа не дают, хотя известно, что у стайеров терпеливость выше, чем у спринтеров. Однако эти различия могут быть обусловлены и естественным от­бором, а не только процессом тренировки выносливости.

**Упорство**— это стремление к достижению цели «здесь и сейчас», на данном тренировочном занятии. Например, у спортсмена не получается какое-то движе­ние, упражнение, и он повторяет его еще и еще, несмотря на неудачные попытки. Проявление этого волевого качества зависит от ряда факторов (типологических особенностей свойств нервной системы, о чем говорилось выше), мотивации (осо­бенно соревновательного характера). Иногда упорство перерастает в *упрямство,*если спортсмен не воспринимает разумные на первый взгляд доводы других людей.

Выработке у спортсменов возможности работать «через не могу» способствует использование «ударных нагрузок», помогающих вскрыть резервные возможно­сти организма и психики. Для этого применяют повторную и интервальную тре­нировки с работой максимальной интенсивности. Естественно, что использование такого метода должно проходить под надзором медиков, психологов и физиоло­гов, иначе можно довести спортсменов до состояния перетренированности.

Для успешного использования метода «ударных нагрузок» важно создать за­интересованность спортсменов такой тренировкой, что достигается ее игровой организацией, моделирующей условия реального соревнования. Например, из­вестный тренер по плаванию Г. В. Яроцкий при подготовке к ответственным со­ревнованиям пловцов сборной молодежной команды страны проводил наиболее тяжелые нагрузочные занятия методом деловой игры под названием «Матч ГДР-СССР»1.

Яроцкий делил с помощью жребия пловцов на две команды, назначал призы за личные и командные результаты. Было отмечено, что даже новички мог­ли выдержать интенсивные и непривычные для них соревновательные нагрузки, которые в обычных тренировках считались ими недосягаемыми.

Для формирования волевых качеств юных пловцов Г. В. Яроцкий применял различ­ные педагогические приемы и упражнения на «преодоление себя». Например: за­канчивается обычная, но интенсивная тренировка, спортсмены уже собираются по­кинуть бассейн, ибо все задания тренера выполнены, вдруг тренер громко называет

В 80-е годы прошлого века это были очень значимые и престижные соревнования, так как обе со­циалистические страны стремились доказать друг другу свое превосходство в спорте. Немецким спортсменам за победу над советскими спортсменами в любых соревнованиях выплачивалось даже дополнительное денежное вознаграждение несколько фамилий пловцов и, подозвав их к себе, говорит: «Вы поработали хоро­шо, знаю, что устали. Но вот еще одно задание, которое, извините, я забыл вам дать — его нужно обязательно выполнить. Это упражнение в плавании с отягоще­ниями. Давайте выполним и его! Тот, кто выполнит его первым, получит приз» (пока­зывает новые плавки фирмы «Адидас»). И вновь забурлила вода на плавательных дорожках бассейна.

С другой стороны, в тренировочных занятиях при овладении техникой того или иного упражнения (прыжков, метаний, пробегания коротких дистанций, подъ­ема штанги) определенное количество попыток выполняется не в полную силу. Однако злоупотреблять этим не следует, так как движения, выполняемые с зани­женными волевыми усилиями, закрепляются и в дальнейшем становятся тормо­зом при овладении движениями, выполняемыми в полную силу. Нельзя овладеть техникой в отрыве от волевых усилий.

Задание 13. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?

1.Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успеху начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно 60 для всех, с целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника.

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

*Тема 2.2. Психофизические состояния в учебно-тренировочном процессе*

Врабатывание – это свойство организма приспосабливаться к рабочей деятельности. Врабатывание происходит в начальный период работы, на протяжении которого быстро усиливается деятельность функциональных систем, обеспечивающих выполнение данной работы. Особенности процесса врабатывания:

1. Гетерохронизм (т. е. неодновременность) в усилении функций организма. Врабатывание двигательного аппарата происходит быстрее, чем вегетативных систем. (Например: ЧСС растет быстрее, чем артериальное давление (АД), легочная вентиляция (ЛВ) усиливается быстрее, чем потребление кислорода (ПО2)).

2. Второй особенностью является наличие прямой зависимости между интенсивностью (мощностью) выполняемой работы и скоростью изменения физиологических функций. Чем интенсивнее выполняемая работа, тем быстрее происходит начальное усиление функций организма, непосредственно связанных с ее выполнением. Поэтому длительность периода врабатывания находится в обратной зависимости от мощности упражнения (Например: в упражнениях малой аэробной мощности, врабатывание для достижения требуемого уровня потребления кислорода, длится – 7 – 10 минут; и соответственно период врабатывания при выполнении упражнений максимальной аэробной мощности - 1,5 – 2 минуты).

3. Особенность врабатывания состоит в том, что протекает быстрее при выполнении одного и того же упражнения, при условии высокой тренированности спортсмена.

Мертвая точка и второе дыхание.

 Мертвая точка.

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

 Симптоматика мертвой точки.

Субъективно спортсмен переживает тягостное эмоциональное состояние, связанное с чувством удушья, острым чувством тяжести в ногах, сознанием невозможности продолжать деятельность, желанием сойти с дистанции (у пловцов, бегунов, велосипедистов, лыжников, конькобежцев и гребцов) или прекратить бой или схватку (у боксеров или борцов). Это состояние связано с ухудшением ряда психических функций: снижается ясность восприятия, появляются иллюзии, особенно в сфере мышечно- двигательных восприятий, ослабевают память (особенно процессы воспроизведения), мышление. Нарушается внимание: уменьшается его объем, теряется способность распределения, резко снижается его устойчивость. Замедляется быстрота реакций и увеличивается число ошибочных ответов. Этим психологическим особенностям в состоянии мертвой точки сопутствуют и сдвиги физиологических функций. Несмотря на снижение интенсивности работы, энергетические траты в организме увеличиваются. Увеличена частота дыхания (до 60 раз в 1 минуту) при некотором уменьшении глубины (снижении жизненной емкости легких), увеличена частота сокращений сердца, резко возрастает артериальное давление. На этом фоне напряжения функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем отчетливо видна их несостоятельность в обеспечении нормального баланса между приходом и расходом энергетических источников. Резкое увеличение распада веществ из-за недостатка кислорода не компенсируется их восстановлением, и в организме накапливается большое количество кислых продуктов (молочной кислоты, а также углекислоты). Организм пытается снизить содержание молочной кислоты, результатом чего является повышение использования тканями того количества кислорода, которое имеется в крови. Вследствие этого при мертвой точке увеличивается артериовенозная разница, то есть разница между содержанием кислорода в артериальной и венозной крови: чем больше ткани (мышцы) забирают из артериальной крови кислорода, тем меньше его будет в венозной крови.

Диссоциации оксигемоглобина – отделению кислорода от гемоглобина – при мертвой точке способствуют повышение температуры тела вследствие нарушения теплорегуляции (теплопродукция опережает теплоотдачу) и повышенная «кислотность» мышц, работающих в условиях гипоксии (недостатка кислорода). В результате этих сдвигов снижается интенсивность деятельности спортсмена, уменьшаются мышечная сила, темп и амплитуда движений.

. Условия появления мертвой точки. Появлению мертвой точки способствует ряд условий:

1) интенсивность работы: чем больше интенсивность, тем раньше может наступить мертвая точка и тем тяжелее состояние. Например, при беге на дистанции 5 и 10 км мертвая точка может наступить через 5–6 минут работы, а при марафонском беге она возникает позже, но иногда появляется повторно;

2) уровень подготовленности спортсмена: чем хуже спортсмен подготовлен физически, тем вероятнее наступление мертвой точки; у хорошо тренированных опытных спортсменов момент наступления мертвой точки отодвигается от старта и состояние выражено слабее;

3) степень подготовленности спортсмена к работе: неполное врабатывание (вследствие плохо проведенной разминки) приводит к появлению мертвой точки;

4) внешние условия деятельности. Благоприятствуют возникновению мертвой точки высокая температура и большая влажность воздуха, поэтому к соревнованиям, проводимым в таких условиях, нужна специальная адаптация.

Второе дыхание.

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

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

Меры предупреждения мертвой точки связаны с устранением факторов, ее вызывающих, – это повышение уровня тренированности, тщательная разминка, правильная раскладка сил на дистанции (слишком быстрое начало, особенно у новичков, может привести к возникновению мертвой точки).

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

Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью.

 Как ни странно, проблема монотонии в спортивной деятельности часто игнорируется, хотя с этим фактором спортсмены постоянно встречаются на тренировочных занятиях, особенно при совершенствовании технического мастерства, при выполнении объемной нагрузки. В большей мере монотония характерна для тренировочной деятельности марафонцев, стайеров, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов. Фактор монотонности уменьшает эффективность работы, лишает ее творческого элемента, понижает интерес. К этому приводит недостаточная эмоциональная насыщенность занятий, бедность впечатлений, получаемых спортсменом от тренировочных занятий. Целесообразно выделить действительное (объективное) и кажущееся (субъективное) однообразие работы. Объективное однообразие связано с условиями тренировочной деятельности: бедностью раздражений и впечатлений при работе в плохо освещенных спортивных помещениях; при работе в одиночестве; при чрезмерном дроблении разучиваемых упражнений (что имеет место при обучении методом «по частям»), к этому же приводит простота действий в сочетании с их многократным повторением в одном темпе при малой и средней интенсивности нагрузки. Роль интенсивности нагрузки при развитии монотонии следует оговорить особо. К интенсивности нагрузки при развитии монотонии существует двоякое отношение: одни считают, что чем выше темп монотонной деятельности, тем быстрее развивается монотония, другие (и это больше отвечает действительности) причину монотонии видят в работе, выполняемой в невысоком темпе. Субъективная (кажущаяся) монотонность может сопутствовать объективной, являясь ее отражением в сознании спортсмена. Монотонность возникает при наличии двух условий: выполнение задания не дает «умственной свободы», привлекает к себе внимание и в то же время не дает оснований для размышления над ним. Например, над автоматизированными действиями думать не надо, а повторять их многократно необходимо, иначе разрушится навык. Однако переживание монотонности не является обязательным следствием дробления упражнений на части, однообразия работы. Монотонность может быть субъективной по причине отрицательной мотивации деятельности. Например, работа без знания результатов быстро вызывает скуку. Такой же эффект может вызвать работа при слишком далекой перспективе достижения цели или при ее расплывчатости. Наоборот, заинтересованность в работе и знание ее результатов на каждом этапе не дают проявиться субъективной монотонности даже при объективно однообразной тренировочной нагрузке. Одна и та же деятельность может переживаться как свободная, радостная или как необходимая, скучная, неприятная, хотя физиологически рабочий процесс один и тот же. Это зависит от того, насколько личной или же общественно значимой является цель деятельности. Одна и та же объективно немонотонная деятельность может казаться монотонной, а при большей силе личностной и общественной стимуляции не будет вызывать такого отношения. Монотонность тренировочной работы может приводить к двум состояниям. Одно из них связано с торможением мотивационной сферы спортсмена и получило название монотонии. Другое выражается в увеличении возбуждения в эмоционально-мотивационной сфере, в раздражительности спортсмена и получило название психического пресыщения

Монотония представляет собой качественно особое состояние, о котором можно судить по определенным критериям. Различают субъективные и объективные признаки, характеризующие состояние монотонии. Субъективные переживания. Имеется целая гамма субъективных симптомов: падение интереса к работе (скука), преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности и т. д. Такое богатство переживаний монотонности связано с динамикой их развертывания: сначала возникает равнодушно-апатичное настроение и падениеинтереса к работе, затем скука, переходящая в чувство усталости, и как последняя стадия – сонливость (дремота). Эти переживания рождают такие явления, как ослабление внимания, переоценка временных интервалов (время длится долго) и т. д. В возникновении этих субъективных переживаний большую роль играет мотивационная оценка осуществляемой деятельности. Если, например, после выполняемой тренировочной работы ожидается что- то важное и интересное, то работа кажется однообразной и слишком длительной.

Объективные симптомы состояния монотонии.

При наступлении состояния монотонии возникает сложная картина психофизиологических изменений. Показатели, характеризующие состояние уровней регуляции, связанных со сложными функциями, и прежде всего с функцией внимания, ухудшаются. Увеличивается время реагирования в сложной ситуации, в связи с чем спортсмен может опоздать с принятим решения. На фоне ухудшения сложных функций обнаруживается явное улучшение работоспособности при выполнении простых заданий: укорачивается время простой зрительно-двигательной реакции (когда спортсмен отвечает только на один сигнал), увеличиваются мышечная сила и темп произвольной деятельности. Все это свидетельствует о том, что на фоне торможения эмоционально-мотивационной сферы возбуждение двигательной системы увеличивается. Следовательно, о двигательном утомлении при развитии монотонии, по крайней мере на первых стадиях, не может быть и речи. Своеобразно изменяются вегетативные показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхательные функции, энерготраты снижаются. Создается картина сдвигов, соответствующих успокаиванию организма, перехода его из рабочего состояния в состояние покоя. Изменяется даже голос, он становится глухим, а речь вялой.

Меры борьбы с монотонией должны быть разнообразными и многоплановыми. Основными, проверенными на практике являются:

деление тренировочного занятия на временные отрезки с помощью пауз;

 усиление мотивации благодаря объяснению цели деятельности; установление поэтапных целей вместо бесконечного количества повторений одних и тех же действий (например, лучше давать задание попасть мячом в корзину не 200 раз подряд, а сериями – 20 раз по 10 бросков и т. п.).

Эти несложные меры обеспечивают целенаправленность и значимость работы на каждом этапе. Целесообразно также использовать и объединение простых элементов разучиваемых упражнений в более сложные, увеличение темпа работы, смену работы, использование различных сенсорных раздражителей. Например, американские и австралийские тренеры по плаванию борются с монотонней во время тренировочных занятий, используя подводную музыку или давая пловцам на тренировку шесть пар очков со стеклами разного цвета, которые спортсмены время от времени меняют. Способствует снятию монотонии введение элемента соревнования (например, бег или плавание за лидером на тренировочных занятиях). Эффективным бывает отключение внимания от выполняемой деятельности и переключение его на другие объекты. Этот прием часто используют скороходы и бегуны-марафонцы, деятельность которых весьма однообразна. Однообразие условий деятельности может вызывать не только острое состояние монотонии, но и хроническое, когда работа во время тренировки этого состояния не вызывает, а состояние монотонии появляется каждый раз непосредственно перед тренировкой, в состоянии покоя. Подобные состояния выявлены М. С. Фидаровым и Н. И. Болдиным. Очевидно, причина их в том, что для проведения контрольных встреч используется один и тот же соперник и спортсмены не испытывают чувства новизны, приподнятости. Следует периодически менять спарринг-партнеров.

*Состояние психического пресыщения.*

Монотонная деятельность на тренировочных занятиях приводит и к другому состоянию – психическому пресыщению. По своей форме психическое пресыщение во многом противоположно состоянию монотонии. Так, спортсмены чувствуют не апатию и сонливость, а, наоборот, возбужденность, раздражительность от процесса работы, испытывая к ней отвращение. По-иному изменяются и физиологические показатели: время сложной реакции укорачивается, в сложной ситуации спортсмен начинает реагировать быстрее, но не совсем адекватно. Вегетативные показатели изменяются так же, как и при монотонии: частота сердечных сокращений, дыхания, вентиляция легких и энерготраты снижаются. Состояние психического пресыщения появляется либо вслед за состоянием монотонии (если работа не прекращается долгое время), либо развивается первично. Последний случай чаще характерен для людей, имеющих «взрывную» типологию (в большей мере склонных к быстродействию и к выполнению интенсивной кратковременной деятельности): слабую нервную систему, высокую подвижность возбуждения и преобладание возбуждения на эмоционально-мотивационном уровне регулирования. Это состояние еще плохо изучено, однако и сейчас очевидно, что самым эффективным средством борьбы с ним является прекращение деятельности. Смена темпа вряд ли здесь поможет. Зато большое значение в предупреждении этого состояния (впрочем, как и состояния монотонии) имеет правильно организо- ванный тренировочный цикл при подготовке к соревнованиям. Осуществление на практике принципа предельной специализации может приводить к потере интереса не только к тренировочным занятиям, но и к соревнованиям. Поэтому должны использоваться различные формы переменности:

-волнообразное изменение нагрузок,

-ударная тренировочная нагрузка,

-маятнико-образное построение тренировочного цикла.

Задание № 15 Определите особенности психофизического состояния спортсмена, дайте рекомендации по его устранению.

При подготовке к соревнованиях по лыжным гонкам спортсмен А. стал жаловаться нападение интереса к тренировкам (скучно, надоело), чувство преждевременной усталости, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности и т. д.

Задание № 16 Определите особенности психофизического состояния спортсмена, дайте рекомендации по его устранению.

При подготовке к соревнованиям по плаванию успешный спортсмен А. стал раздражителен, появилось состояние повышенной возбужденности, появились жалобы на негативные, отрицательные эмоции от процесса тренировок, чувство отвращения к ним.

*Тема 2.3. Психолого-педагогическая подготовка спортсменов к соревновательной деятельности.*

 Непосредственную подготовку к конкретному соревнованию опытные тренеры начинают за несколько дней до старта. На этом этапе осуществляются:

 1) сбор информации о месте и условиях соревнований, о возможных соперниках;

2) прогноз успешности выступления на основе исследования функционального состояния спортсмена на данном отрезке времени;

3) постановка реальной цели;

4) планирование будущей деятельности (разработка тактики, выбор средств достижения цели);

5) отбор и использование способов сохранения мобилизованности спортсмена, оптимального уровня возбуждения путем рациональной организации свободного времени.

В отношении сбора информации о соперниках следует иметь в виду, что спортсмены реагируют на нее по-разному. Одних знание о высоком результате соперника, показанном на последних соревнованиях, может мобилизовать, заставит усерднее трудиться на тренировках, а на других, наоборот, подействует угнетающе.

Сосредоточение – конечный этап психической подготовки, оно продолжает разминку, а часто и сочетается с ней. Сосредоточение начинается задолго до того, как спортсмен встает на старт, но самый важный этап сосредоточения – на старте. В сосредоточении выделяют две фазы: воспроизведение образа действия и определение момента готовности к началу действия. Эти фазы отражают динамику предметно-пространственной направленности сознания спортсмена и находят отражение в изменении биоэлектрической активности коры больших полушарий головного мозга. Сосредоточение помогает спортсмену решить несколько задач:

 1) саморегуляция состояния (например, борьба со страхом, неуверенностью, рассеянным вниманием);

2) повторение программы действия (во время сосредоточения активизируются ранее сформированный образ действия, мышечно-двигательные ощущения);

3) сосредоточение внимания на начале действия, волевая мобилизация и определение момента готовности к началу действия;

 4) обеспечение помехоустойчивости, то есть «нечувствительности» к сбивающим факторам.

Остановимся на способах реализации этих задач.

 Самоорганизация внимания, связанная с повторением программы действия (мысленное воспроизведение упражнения). Каждый опытный спортсмен стремится на старте еще и еще раз повторить упражнение или его фрагменты хотя бы мысленно. При этом возникает «идеомоторный акт», то есть изменение возбудимости нервных центров и мышц в точном соответствии с программой предстоящего действия. Например, в исследовании М. С. Бычкова, характер распределения биотоков и изменения тонуса мышц обеих рук при представлении о боксировании точно соответствовал опыту боксера и не боксера (оба – правши) в таких условиях деятельности: у опытного боксера большая активность мышц наблюдалась на более активной во время боя левой руке, а у человека, не занимавшегося боксом, большая активность была в мышцах правой руки, так как он представлял себе не бокс, а скорее драку.

Возникает ряд вопросов: в какой интервал времени до выполнения целесообразно сосредоточивать внимание на выполняемом упражнении, сколько раз надо мысленно повторять его, следует ли выполнять упражнение целиком или только основные звенья, начальные? При изучении поведения гимнастов во время соревнований было установлено, что кратковременные упражнения следует мысленно представлять многократно до четырех раз, а длительные – один раз. Многое зависит и от типологических особенностей нервной системы спортсмена: гимнасты со слабой нервной системой начинали готовиться к выполнению упражнения на следующем снаряде сразу после окончания выступления на предыдущем, затем делали перерыв и вновь мысленно повторяли упражнение лишь за одного спортсмена до вызова. Лица с сильной нервной системой представляли упражнения в большей дозировке. Имеется прямая зависимость между отчетливостью представлений и спортивным результатом.

Задание17. Дайте характеристику основных педагогических мероприятий предстартового этапа. Прочитайте пример, обоснуйте мнение: возможно ли использование приема, описанного в данном примере, для всех спортсменов?

 Выдающий тренер по легкой атлетике Виктор Ильич Алексеев нередко использовал стимулирование своих учеников следующим образом: – Галя! Ты не слышала по радио спортивные известия? – Нет. – И газеты не просматривала? – Нет. – А ты знаешь, такая-то (основная конкурентка Галины Зыбиной, олимпийской чемпионки по толканию ядра) вчера на соревнованиях в Праге показала такой-то результат! И он называл результат, на 15 см превышавший рекорд Зыбиной. После этого тренировочного энтузиазма спортсменке хватало на две недели. Лишь потом она узнавала, что вся эта информация была придумана тренером, чтобы «завести» спортсменку и лучше подготовить ее к соревнованию.

Задание 18. Какой прием использовала спортсменка при настрое на соревнование? Расскажите: сколько фаз имеет данный прием, какие задачи соревновательной деятельности помогает решить?

 Олимпийская чемпионка по плаванию Г. Степанова рассказывает о своем настрое на соревнование: «У меня, например, так: за неделю я должна пройти дистанцию – не на время, а для себя, чтобы лучше почувствовать воду, технику… Перед самым стартом сосредоточиваюсь, от всего отвлекаюсь и мысленно плыву; и насколько ярко удается мне представить каждый свой поворот, каждую техническую деталь, настолько хорошим получается и результат».

##  *Тема 2.3. Психическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе*

Один из важнейших факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, — уровень психического напряжения. Высокое и продолжительное напряжение может оказать негативное влияние на спортсмена. В условиях современной тренировки применяются такие высокие физические нагрузки, что нередко спортсмен испытывает состояние повышенного психического напряжения. Само по себе психическое напряжение в спорте — фактор положительный, отражающий активацию всех функций и систем организма и обеспечивающий высокую продуктивность деятельности. Но следует учесть, что при неблагоприятных факторах (высоком и продолжительном напряжении, страхе перед нагрузкой, плохими взаимоотношениями с окружающими, недостаточной мотивации, неуверенности в себе и т.п.) психическое напряжение может вызывать дисгармонию функций, избыточный и неоправданный расход энергии. Слабая степень психического напряжения не оставляет последствий и исчезает через несколько дней.

Сильное и длительное перенапряжение может иметь отрицательные последствия даже через недели и месяцы. Отрицательные последствия обычно проявляются в неблагоприятном отношении к окружающим и в своеобразных поведенческих актах.

Общие признаки: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройство сна, отсутствие чувства свежести бодрости после сна, эпизодические головные боли.

Выделяется три стадии психического перенапряжения.

**Первая стадия** – нервозность. Она характеризуется капризностью (человек недоволен всем и вся), неустойчивостью настроения (в течение нескольких минут бурная радость может смениться унынием), внутренней раздражительностью (выражаемой мимикой и жестами), появлением болезненных ощущений в мышцах и во внутренних органах.

Каприз спортсмена – это первое проявление его слабости, усталости, это инфантильная реакция на трудную ситуацию в условиях конфликта между пониманием необходимости и нежеланием действовать.

Вначале они проявляются редко и не очень выражено. Когда появляется капризность, спортсмен остаётся организованным, дисциплинированным, как всегда, качественно выполняет задания тренера, но периодически выражает недовольство то каким-нибудь тренировочным заданием, то тоном обращения с ним, то бытовыми условиями и т. п.

Очень часто капризность выливается в необоснованную необъективную претензию.

Неустойчивость настроения выражается в том, что теннисист то смеётся в ответ на шутки, то ходит мрачный, насупившийся, мимика лица замкнутая и печальная создавая впечатление недовольства всем. При незначительном успехе он испытывает неадекватную радость, которая, однако, быстро сменяется негативным отношением к окружающему.

Все тренеры, работающие с теннисистами высокого уровня мастерства, наверняка сталкивались с капризностью своих подопечных, их перепадами настроения, жалобами на плохое самочувствие. Часто спортсмен ищет в них оправдание, когда отказывается выполнять какие-то задания тренера или неудачно выступает на соревнованиях. Главное – не оставлять капризы и жалобы без внимания. Тренер должен проявлять тонкий педагогический такт в общении со спортсменом: не потакать его капризам и жалобам, так как это создает условия для их дальнейших проявлений, но и не пресекать резко, что может привести к конфликтам между тренером и игроком.

**Вторая стадия** – порочная стеничность. Её признаками являются нарастающая раздражительность (сопровождающаяся утратой самообладания, снижением самокритичности и усилением нетерпимости к недостаткам других), эмоциональная неустойчивость, напряжённость в ожидании неприятностей (воспринимается малейшее отклонение от привычного течения событий как критическая ситуация).

**Третья стадия** – астеничность. Она сопровождается снижением настроения, тревожностью, неуверенностью в своих силах, сильной ранимостью (теннисист очень чутко реагирует на всё то, что кажется ему проявлением недоброжелательства).

Для нормализации психического состояния теннисиста необходимо, прежде всего, выяснить причины перенапряжения. Важно понимать как тренеру, так и спортсмену, что некоторая степень психического перенапряжения в пик тренировочной нагрузки (работе на максимум) – совершенно естественна. Однако, если при привычной тренировочной нагрузке, далекой от максимума объёма и интенсивности, у теннисиста наблюдаются явные признаки первой стадии перенапряжения, значит, нужно искать причины:

* В неблагоприятном психологическом климате во время тренировочного процесса. Проследите, может у теннисиста возникли конфликты со спарринг-партнером, непонимание с теми, с кем он тренируется. Часто, особенно у девочек, на фоне конкуренции, назревает взаимная неприязнь, различные склоки, вплоть до вредительства друг другу.
* В снижении уровня мотивации к тренировкам и соревнованиям, или появлении новых ценностей, более значимых, чем спорт. При больших физических нагрузках мотивация имеет огромное значение, т.к. только сильно мотивированные спортсмены способны как физически, так и психологически выдерживать большие нагрузки. Если вы заметили, что ваш подопечный тренируется без желания, не проявляет инициативы и т.д. то нужно выделить свободную минутку, иногда даже в тренировочное время и поговорить с ним. Необходимо разобраться, что всё-таки происходит в жизни теннисиста, что повлияло на тренировочный настрой.
* Так же причина может быть в появлении конфликтов или отвлекающих факторов в личной жизни спортсмена. Вдруг у игрока возникло непонимание с ближайшими родственниками, проблемы с учебой, первая влюбленность или измена любимого человека и т.д. Здесь также может помочь только задушевная беседа с подопечным, для того, чтобы помочь ему разобраться, сделать правильные выводы и сместить акценты в сторону тренировочного процесса.

Тренеру необходимо понимать, что при появлении признаков первой стадии перенапряжения требуется в основном коррекция в поведении спортсмена, его отношении к нагрузке, умении сопротивляться капризности, а не коррекция самой нагрузки.

При появлении признаков второй стадии перенапряжения – тренеру необходимо пересмотреть запланированную тренировочную нагрузку. Значит его подопечный в данный момент к ней не готов. Требуется частично подстроиться под подопечного, понять, что его больше всего утомляет, и снизить нагрузку именно в этом направлении, а в другом, может быть и увеличить.

Если у теннисиста обнаруживаются признаки третьей стадии психического перенапряжения, то ему необходим щадящий режим и длительный отдых. Может, на какое-то время придётся отказаться от тренировок в привычном режиме. Отказаться от участия в соревнованиях, больше уделять внимание ОФП, вести восстановительные процедуры и показать его врачу-психиатру.

Задание 19. Определите, какие стадии психического перенапряжения (нервозность, порочная стеничность, астеничность) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.

 1.Легкоатлет (прыжки в высоту). Спортсмен старательно выполняет задание тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает своё недовольство условиями тренировки: ему кажется, что планка установлена неровно, тренер грубо с ним обращается, он жалуется на неустойчивость погоды, к тому же он «неважно» себя чувствует, а тренер при этом много от него требует.

2.Фехтовальщик. Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, угнетённый вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину лишний раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т. п.). Тренеру сказал, что зря теряет время на него; он всё равно бросит занятия спортом: устал и чувствует, что уровень, который достигнут им, - это предел. В конце тренировки этот спортсмен устроил скандал с товарищами из-за того, что они назвали его слабаком. (Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов.Психология физического воспитания и спорта.)

Задание 20. Прочитайте. После крупного проигрыша на чемпионате мира в 2004 году (Португалия - Россия - 7: 0) игрок сборной России Мостовой высказался неправильной тренерской работе. Он сказал, что команда перегружена тренировками. Какая стадия психического перенапряжения диагностируется у данного спортсмена? Какие методы психорегуляции стоит предпринять, чтобы скорректировать этого состояния?

## *Тема 2.4. Предстартовые состояния в соревновательной деятельности*

Предстартовое состояние возникает за много часов и даже суток до начала соревнований, а собственно стартовое является продолжением и в большинстве случаев усилением предстартовых реакций.В предстартовом, и особенно в стартовом состояниях, увеличиваются легочная вентиляция и газообмен, повышается температура тела, частота сердцебиений, изменяется функциональное состояние двигательного аппарата. Предстартовые и стартовые реакции обусловлены эмоциями, возникают перед работой. Наиболее ярко они проявляются перед крупными соревнованиями.

По механизму возникновения предстартовые и стартовые реакции являются условными рефлексами. Они могут быть специфическими и неспецифическими.

Первые обусловлены особенностями предстоящей мышечной деятельности (чем больше мощность работы, тем резче выражены предстартовые сдвиги), вторые - не характером предстоящей работы, а значительностью данного соревнования для спортсмена.

Различают следующие типы *предстартовых состояний*:

* *Стартовая лихорадка*, характеризующаяся сильным волнением, частичной дезорганизацией поведения, беспричинным оживлением, быстрой сменой эмоциональных состояний, неустойчивостью, ошибками, обусловленными ослаблением процессов памяти (запоминания, узнавания, сохранения, воспроизведения, забывания). Чаще всего такое состояние наблюдается у лиц с преобладанием в нервной системе возбудительных процессов над тормозными. Как правило, стартовая лихорадка сопровождается снижением контролирующих функций коры головного мозга над подкоркой. Наблюдается учащение сердцебиения и дыхания, поверхность дыхания, излишняя потливость, снижение температуры конечностей, повышенный тремор, повышенная частота мочеиспускания. Все это приводит к тому, что спортсмен не в состоянии использовать наработанные возможности, допускает ошибки даже в хорошо освоенных действиях, ведет себя импульсивно, непоследовательно.
* *Стартовая апатия* обусловлена течением нервных процессов, противоположным тому, которое вызывает стартовую лихорадку: тормозные процессы в нервной системе усиливаются, чаще всего под воздействием сильного утомления или перетренировки. Наблюдается некоторая сонливость, вялость движений, снижаются общая активность и желание соревноваться, притупляются восприятие, внимание. Однако у ряда спортсменов через некоторое время (час или два), постепенно, по мере приближения времени старта, состояние апатии переходит в оптимальное соревновательное состояние. Такое явление чаще всего обусловливается наличием некоторых нежелательных (или неизвестных) моментов в предстоящем соревновании. У стартовой апатии есть особая разновидность – самоуспокоенность, которая возникает в тех случаях, когда спортсмен заранее уверен в своей победе, низко расценивает возможности своих соперников. Опасность этого состояния заключается в пониженном внимании, неспособности к мобилизации при неожиданных изменениях ситуации.
* *Боевая готовность* связана с оптимальным соотношением динамики возбудительных и тормозных процессов в нервной системе, их уравновешенностью и оптимальной подвижностью. Признаками такого состояния служат: сосредоточенность внимания на предстоящем соревновании, повышенная восприимчивость и способность мыслить, действенность и стенический характер эмоций, оптимальный уровень тревожности. В восточных единоборствах боевая готовность характеризуется особой отчетливостью сознания, рискованностью, раскрепощенностью мышц и движений, безграничной верой в возможность победы.

Разновидность предстартового состояния и выраженность возникающих при этом реакций зависят от уровня тренированности спортсмена. У тренированных вегетативные сдвиги могут быть даже более выраженными, чем у нетренированных, но эти сдвиги сочетаются у первых с лучшей уравновешенностью нервных процессов, что играет большую роль в поддержании высокой работоспособности.

В последнее время некоторые психологи выделяют еще две формы предстартовых состояний: «состояние самоуспокоенности» и «состояние спокойной уверенности».

Для состояния самоуспокоенности характерно недооценка предстоящих в соревнованиях трудностей и силы соперников и переоценка собственных возможностей.Спортсмен перед стартом доволен собой, самоуверен и пассивен. Наблюдается снижение интенсивности внимания, ухудшение процессов восприятия и мышления.

При спокойной уверенности имеет место активное деловое отношение спортсмена к соревнованию. Он хорошо мобилизован, но спокоен и уверен в своем успехе. Все психические процессы характеризуются оптимальными параметрами. Такое состояние чаще возникает, когда предстоит состязание с заведомо слабым соперником и есть очевидная гарантия победы.

Предстартовое состояние *боевой готовности и спокойной уверенности* является признаком состояния психической готовности и наиболее благоприятны для успешного участия в соревнованиях. Три других формы нередко оказывают неблагоприятное влияние на выступление спортсмена. В частности, стартовая лихорадка приводит к слишком быстрому темпу, потере плавности и ритмичности исполнения упражнений в начале соревнования, вызывает быстрый упадок сил, отрицательно сказывается на координации движений и дифференцировке усилий, дезорганизует поведение и приводит к потере самоконтроля. Предстартовая апатия наблюдаются аналогичные изменения в действиях спортсменов, но с другими, если можно так сказать, отрицательным знаком (вялость, пассивность) - потеря темпа в сторону замедления, сбои в ритме, отсутствие четкости. В этом состоянии спортсмен начинает соревнования на общем сниженном уровне активности, но не может мобилизовать все свои резервы.

Предстартовые реакции можно регулировать:

1. В процессе тренировки спортсмена следует обучать управлению эмоциями.

2. Кроме того, необходима правильная организация отдыха в дни и часы, предшествующие спортивному соревнованию.

3. Длительное пребывание перед стартом в обстановке соревнований (непосредственно в зале, на стадионе) может оказывать отрицательное воздействие. В этих случаях для поддержания высокой работоспособности следует переключить внимание спортсмена на иную деятельность.

4. Одним из важных приемов, регулирующих предстартовые реакции, является разминка. При подборе упражнений, выполняемых  при разминке, необходимо учитывать особенности предстартовых реакций. Эффект разминки обусловлен следующим. Если в предстартовом состоянии преобладают тормозные процессы, то разминка может уменьшить или совсем снять это торможение. При преобладании же возбудительных процессов разминка, усиливая возбуждение в двигательном анализаторе, способствует снижению его в других центрах, таким образом, благоприятное воздействие ее при всех формах предстартовых реакций связано с установлением оптимальных соотношений между возбудительными и тормозными процессами в ЦНС.

5. Регуляция предстартовых реакций может осуществляться путем словесных воздействий на вторую сигнальную спортсмена. Анализ предстоящей борьбы, оценка своих возможностей и сил соперников способствуют оптимизации возбудительных процессов в предстартовом состоянии.

6. Некоторое значение для регуляции предстартовых реакций имеет массаж незадолго до старта. Усиливая поток афферентных импульсов от двигательного аппарата и кожи, он действует аналогично разминке.

**Способы коррекции предстартовых психологических состояний**

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможности физиотерапии, психофармакологии и электростимуляции.

*Формирование мировоззрения.* Наиболее важной и одновременно сложной проблемой является формирование мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрение как наиболее стойкого мотива. Осуществляется это посредством становления и развития современных взглядов на культурно-исторические корни спорта вообще и избранного вида в частности, выработки определяющих принципов спортивной тренировки в избранном виде спорта и их взаимосвязи с условиями и принципами деятельности вне спорта, а также формированием собственных принципов и взглядов спортсмена, команды и тренера по всем вопросам совместной деятельности.

Показательным в этом смысле являются занятия видами восточных единоборств, где в процессе тренировок постоянно проводятся тщательно продуманные, содержательно емкие параллели философского, воспитательного характера, устанавливаются строго соблюдаемые правила почтительности, уважения, поощрения и наказания. При этом немалую долю составляют упражнения, построенные на образах, заимствованных из жизни природы.

У тренера в любом виде спорта всегда найдется возможность для доверительного общения, для бесед, убедительных примеров и аналогий, для справедливо обоснованных приказов, совместных со спортсменами размышлений, для побуждения и выслушивания рассуждений, для вдумчивого и многогранного регулирования целей, для аргументированного и многогранного регулирования целей, для аргументированного вероятностного прогнозирования успеха на предстоящих соревнованиях, для выявления мотивов спортсмена, которые могут быть задействованы, актуализированы в той или иной ситуации.

*Внушение и самовнушение.* У квалифицированных спортсменов, как правило, имеется емкий арсенал средств, связанных с использованием гимнастических возможностей психики.

С помощью гипнотизера (внушение) или самоприказов в особом состоянии (самовнушение) спортсмен добивается необходимых изменений в состоянии психики. Чаще всего внушение и самовнушение используются для достижения необходимых состояний: сна перед ответственным стартом, отдыха в промежутках между попытками, акцентирования собственных достоинств и недостатков соперников, приведения себя в оптимальное предстартовое,  предтренировочное или постсоревновательное состояние. Внушение и самовнушение обычно проводятся в форме гетеротренинга (с помощью гипнотизера), аутотренинга (психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка), в форме сюжетных представлений (конкретного соперника, места проведения будущих соревнований, действий судьи), «репортажа» в полусне (где тренер ведет условный репортаж с соревнований), повторение клятв перед матчем, а также с помощью «наивных» методов (талисманов, всевозможных примет, «счастливой» одежды и обуви).

*Подготовка участием в деятельности.* Это наиболее разностороннее, но не всегда достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки спортсменов и команд. Сложность его использования состоит в том, что любое действие спортсмена так или иначе связано с динамикой спортивной формы, а приобретение (или утрата) физических качеств, навыков, как мы уже говорили, всегда сопряжено с психическими процессами, с развитием личности, с формированием отношения к тренировочным и соревновательным нагрузкам, с реализацией достигнутого уровня развития, в том числе и психического. Тренер и спортсмен следят за волнообразным характером нагрузок, за их цикличностью, работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, порой до мельчайших деталей разрабатывают арсенал действий спортсмена в соревновательных ситуациях, готовят возможные варианты действий. Очень часто тренировки проводятся по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

В качестве форм подготовки участием в деятельности чаще всего используется: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения, секундирование (специально организованное управление поведением спортсмена непосредственно перед стартом или поединком), идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением), выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование  соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим  и погодным условиям, условиям размещения участников и т.п.).

*Контроль и самоконтроль.*Это специально организованное наблюдение или самонаблюдение является частным случаем исследовательской деятельности тренера и спортсмена, предметом их педагогического общения. Психического развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля,  выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной и поведенческой культуре спортсмена.

Контроль и самоконтроль осуществляются в форме дневников, отчетов по памяти о тренировочных и соревновательных ситуациях, выставление оценок тренером и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки, приборного контроля и видеозаписи, наблюдение за эмоциональными проявлениями, а также за настроением, самочувствием – желанием работать, тревожностью, бессонницей.

*Физиотерапевтические, аппаратные и психофармакологические средства.* Эти средства чаще всего используются для коррекции психических состояний и в специальную группу выделяются лишь в связи с необходимостью для их применения особого оборудования, приборов и препаратов, достаточно широко используется эти средства в спорте высших достижений и в меньшей мере – в работе с юными спортсменами. Ими весьма эффективно достигаются снятия психического напряжения, снижения болезненных ощущений в опорно-двигательном аппарате, улучшения настроения, повышения адаптационных возможностей организма по отношению к нагрузкам и решаются некоторые более специфические проблемы психологической подготовки.  Назначение и дозировка этих средств обычно зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и обязательно согласуется со специалистами спортивной медицины и психологами.

К числу указанных средств относятся: сауна, массаж, гидромассаж и электромассаж, бассейн, функциональная музыка, аппараты Электроанальгезия и электронаркоза, психотропные фармакологические средства (транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и адаптогены).

*Электромассаж*предполагает использование миостимуляции слабым током (до 650 микроампер) различных мышечных групп. Миостимуляции подвергаются наиболее обширные и крупные группы мышц: живота, спины, бедер. Как правило, конструкцией прибора обеспечивается поочередное (по кругу) подключения мышечных групп.

*Электроанальгезия*базируется на воздействии импульсных токов определенной формы и частоты (от 500 до 2000 герц) на центральную нервную систему, что способно формировать участки распространяющейся депрессии (аффективное состояние).

*Транквилизаторы*оказывают седативное, успокаивающее действие, снижают психическое напряжение, страх и тревогу, нормализуют психическое состояние и уменьшают вегетативные расстройства.

*Антидепрессанты*(две разновидности): одни успокаивают и повышают настроение, другие стимулируют психическую активность.

 *Психостимуляторы*оказывают тонизирующее, энергизирующее действие и стимулируют мотивацию достижений.

*Ноотропы*действуют на разум, улучшают деятельность высших психических функций, используются в качестве средств оптимизации умственной деятельности и повышения адаптации к длительным физическим нагрузкам.

*Адаптогены* очень многочисленны, широко используются в народной медицине. Выделяют две группы адаптогенов:

а) преобладают экономизирующее свойства (препараты женьшеня, золотого корня и др.);

б) выражены стимулирующие свойства (препараты китайского лимонника, левзеи и др.).

Психофармакологические средства должны применяться по назначению врача в случаях необходимости, только в послесоревновательном или тренировочном периоде.

Задание 21. Прочитайте. « Боже, как я волновался! За все годы меня не била такая дрожь, как тогда в Челябинске. Но финишировал не блестяще. На стометровке сбился с курса, оказался под разделительной дорожкой и метров 25 скрёб по ней спиной». Это написал о первом своём выступлении чемпион Европы по подводному плаванию Шаварш Карапетян. (По Д. Я. Богдановой.) Какое психологическое предстартовое состояние описывает спортсмен? По каким признакам вы это установили?

Задание 22. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, стартовое безразличие) переживают спортсмены в приведённых случаях.

А. Ю. Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжёлой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении - жиме, опередив на 10 кг… Я был совсем новичком и впервые выступал на таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: «Победить невозможно». Штанга валилась из рук. На душе было скверно… казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу».

Б. Спортсмен чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем - абсолютно уверенным. Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе.

В. К. Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (1000 м) была решающей. Я должен был выиграть её, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное… Мне казалось, великаны стоят на моём пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побеждённым уже на старте. И всё же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы».

Г. Заслуженный тренер СССР Г. Д. Качалин рассказывает, что в 1961 году (он был тренером сборной команды СССР) за несколько дней до игры футболисты нашей команды наблюдали за игрой своих будущих соперников. Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько их не убеждали в том, что противник силён и может играть хорошо, - ничего не помогало. Ребята были уверены в лёгкой победе. В матче с советской сборной противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1. 1.4. Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоят играть, много слабее той, в которой он играет. (Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов.Психология физического воспитания и спорта.)[3]

Задание 23. Прочитайте.

Наша команда была одним из лидеров чемпионата. Предстояла встреча с явным аутсайдером. Ничто не предвещало беды. И вдруг … проигрыш - 1: 3. Все мы уходили подавленные с поля. Наш капитан, размахивая руками, что-то упорно доказывал судье, но это уже ничего не значило. Ничего не хотелось делать: ни тренироваться, ни слушать наставления тренера, и даже видеть друг друга.

В каком психическом состоянии находились спортсмены после матча? Предложите варианты его коррекции.

*Тема 2.5. Психология спортивных групп и коллективов.*

**Психологическая совместимость**

Важным фактором, влияющим на сплоченность команды, является [психологическая совместимость](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) ее членов. До сих пор в спортивной практике этому фактору уделяется мало внимания.

Причины несовместимости и факторы совместимости могут быть, разнообразными. Ю.А.Коломейцев попытался дать классификацию различных видов совместимости/несовместимости. Он разделил все случаи на три группы: психофизиологическую, психологическую и социальную.

Психофизиологическая [совместимость](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) включает в себя [темперамент](http://baza-referat.ru/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82) и типологические особенности проявления свойств нервной системы,

Психологическая совместимость определяет свойства характера, [интеллекта](http://baza-referat.ru/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82), способность к сопереживаниям.

Социальная [совместимость](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) включает [понимание](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и соблюдение социальных норм поведения, установок, правил и требований, схожесть целей и т.д.

Важнее классифицировать не виды совместимости, а факторы (причины), из-за которых может наблюдаться совместимость/несовместимость. Причины, способствующие совместимости или препятствующие ей, могут относиться к различным психологическим уровням, в том числе и к психофизиологическому, связанному со свойствами [темперамента](http://baza-referat.ru/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82) и нервной системы, и к социально-психологическому, связанному с моральными качествами [человека](http://baza-referat.ru/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA), с его целями, с направленностью личности и т.п. Вычленив конкретный фактор, приведший к несовместимости, можно сделать попытку устранить возникшие противоречия, снять напряженность во взаимоотношениях людей в процессе совместной деятельности или контактов во время досуга.

В последние годы некоторые тренеры как-то подзабыли «золотое» правило — несколько, пускай даже самых сильных, гребцов, сведенных в одну лодку, не всегда составляют классную команду. Многое при этом следует учитывать тренеру: взгляды гребцов на [стиль](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D1%82%D0%B8%D0%BB%D1%8C) и методику, их цели в спорте, наконец, психологическую [совместимость](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C).

Ожидать совместимости по всем факторам (и чисто психологическим, и социально-психологическим, и психофизиологическим) вряд ли можно. В этом смысле идеальной, то есть полной, совместимости нет. По одним факторам она может быть, по другим — нет. Что окажется решающим — относительная совместимость или относительная несовместимость, не зная ситуации, сказать трудно.

Несовместимость спортсменов может зависеть от разных факторов. Особую роль играют статус спортсменов, притязания на лидерство.

Известный гребец А. Сассрасказывал: «Тимошинин, когда я с ним греб, был идеальным ведомым. После него я сел в лодку с Малыгиным (который в то время был в стране сильнейшим одиночником), и сразу стало ясно, что не то. Давлю его — я старше, опытнее, — а он свое гнет, поскольку уже в одиночке накатался, привык к своеволию... Я с Вячеславом [Ивановым](http://baza-referat.ru/%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2) (олимпийским чемпионом в одиночке) в двойке греб, продолжает А. Сасс. — А что получилось? Он не решается сделать мне замечание, я ему тоже — оба ведь в гребле "собаку съели". А так вполне подходили. Но больше двух месяцев не выдержали».

Следует подчеркнуть, что совместимость не обязательно связана с совпадением [характеров](http://baza-referat.ru/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80). Практика показывает, что часто (если не чаще)[совместимость](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) обусловлена различиями в психологии спортсменов.

Совместимость спортсменов может наряду с сыгранностью оказывать влияние на результаты спортивной деятельности. В [теннисе](http://baza-referat.ru/%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81), например, два далеко не самых сильных игрока в одиночном разряде, соединяясь в пару, становятся чемпионами и без труда обыгрывают пары, составленные из индивидуально сильных игроков. То же наблюдается и в хоккее с шайбой, где удачно составленная тройка из нападающих, хорошо понимающих друг друга, превосходит ту, которая составлена из сильнейших игроков команды. И дело тут не только и не столько в том, сколько времени играют друг с другом теннисисты или хоккеисты, а в тонких психологических механизмах, позволяющих почти мгновенно налаживать контакты между игроками.

Совместимость спортсменов нужно учитывать не только в спортивных командах. Выполнение парных упражнений, работа в спарринге тоже требует учета этого психологического феномена.

Задание 24. О какой психологической закономерности спортивного коллектива идёт речь в данных примерах?

1.Психические и психофизиологические данные, облегчающие совместную игровую деятельность.

2.У одного игрока замедленная реакция и неточная переработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает сложившуюся в игре ситуацию, - такие игроки, как правило, не могут добиться успеха в совместных действиях.

3.Соответствие людей друг другу по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы и т. п. Общность целей интересов, установок членов спортивного коллектива, единство ценностных ориентаций и общего социального типа поведения. (Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов.Психология физического воспитания и спорта.)

*Тема 2.6. Спортивная карьера*

Психология кризисов жизненного пути (взросления, обучения, профессиональной деятельности, личной жизни, семейных взаимоотношений) имеют общие закономерности. Спорт и спортивная карьера — не исключение. Здесь также имеются сходства. Если на протяжении профессиональной деятельности семь классических кризисов растягиваются на 30–40 лет, а то и больше, то в спорте — это 10–15 лет.

**1. Кризис начала спортивной специализации.** В течение первых двух лет у начинающего спортсмена формируется отношение к тому, чем он занимается — интересно/неинтересно. Вырисовывается оценка своих перспектив в этом виде. Встаёт вопрос — продолжать или заканчивать? Наступает важный момент определения спортивной специализации. Те, кто в итоге оставались в своем виде говорили: «Интересно, с нетерпением ждал следующей тренировки». Или: «Тренировка заканчивалась, а мне хотелось продолжать». Они отмечали чувство легкости и радости — от воды или льда, мяча или лыж. Другие же, кто бросил, начинали придумывать всякие отговорки пропуска занятий.

Именно в это время происходит первый, а в ряде видов спорта, — весьма жесткий отбор в специализированные группы. Главное в данный период, чтобы не пропало желание вообще продолжать заниматься спортом. Сейчас я работаю с подростком 12-ти лет, который уже 5 лет в теннисе. Так первые 3 года он совмещал теннис с борьбой, футболом и плаванием.

**2. Кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта.** 5–6 тренировочных дней и две-три тренировки в день. Переход в спортивный класс и изменение круга общения. Главным оказывается отношение к тренировочному процессу. Спорт становится не просто занятием, а образом жизни. Спортивный результат приобретает не только личную, но и социальную значимость. От чего-то приходиться отказываться. Появляются проблемы социальной адаптации. Меняются взаимоотношения с тренером.

**3. Кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений.** Принципиальный период в карьере одаренного спортсмена. Спортивный результат становятся смыслом жизни — все подчиняется спорту. Спортивная карьера зависит от результата и условий. Перед каждым спортсменом стоит дилемма — спорт? Или учеба и профессия? Главное сомнение: «Если в спорте не получится — время потеряно, кому я буду нужен». Это период осознанного отношения к спорту и значения спорта в личной жизни. В этот момент спортсмена часто волнуют условия тренировок и взаимоотношения с тренером. Появляется страх травмы.

**4. Кризис перехода из юношеского спорта во взрослый.** Принципиальным моментом оказывается необходимость снова завоевывать спортивный рейтинг. В этот период есть большая вероятность «сломаться» одаренным спортсменам. Кто следит за спортом, знает такие случаи. Тут можно вспомнить юношескую сборную России по футболу, которая победила на Евро в 2006 году, а теперь из того состава на высшем уровне играют единицы.

**5. Кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт.** Недавно беседовал с успешным спортсменом (спортинговая стрельба) — сам финансирует свою подготовку. Когда-то мы договорились с ним об акценте на чувстве удовольствия во время спортивного упражнения. А сейчас он привел мне слова многократного чемпиона мира по спортинговой стрельбе во время их общения: «Это моя работа, я зарабатываю, а ты сам за все платишь и удовольствия не получаешь». Действительно, в профессиональном спорте на первое место выходит прагматизм своего поведения и деятельности.

**6. Кризис перехода от кульминации к финишу карьеры.** Любой спортсмен проходит пик своей карьеры, так называемый «прайм», когда его спортивные возможности выходят на максимальный уровень. В каждом виде спорта свои возрастные особенности, пройдя которые эту планку уже не взять. И конечно, чем выше спортивные достижения и известнее сам спортсмен, тем значимее для него этот период, тем болезненнее потеря лидирующей позиции.

**7. Кризис завершения спортивной карьеры и перехода к карьере другой.** У каждого спортсмена наступает точка принятия решения о завершении карьеры. Не один раз был свидетелем того, как под влиянием эмоций делались подобные заявления. Удручающая статистика свидетельствует о проблемах социальной адаптации спортсменов после ухода. Около трети спортсменов тяжело переживают уход из спорта (испытывают стресс, депрессию, бывают случаи снятия негативного состояния алкоголем и т.д.).. Возникает много новых проблем (появилось свободное время, которое некуда девать, нужно самостоятельно решать вопросы, связанные с изменением образа жизни, необходимо снова завоевывать авторитет, высокий социальный статус в новой сфере деятельности (профессии). Острота протекания кризиса, связанного с уходом из спорта, усиливается при внезапном уходе (например из-за травмы), отсутствии предварительной подготовки к нему, пассивной позиции спортсмена, отсутствии материальной и психологической поддержки. Затрудняют адаптацию к новому образу жизни такие качества личности, как обидчивость, упрямство, тревожность, нерешительность, застенчивость и пассивность, отсутствие образования по новой профессии.

Для успешной адаптации спортсменов высокой квалификации после завершения спортивной карьеры необходимо решить следующие проблемы:

1)необходимость быстрой адаптации к статусу «бывшего спортсмена» и приобретение нового статуса в профессиональной деятельности;

2) формирование нового образа жизни, приобретение не только новой профессии, но и увлечений, интересов, контактов с людьми;

3) перестройка образа Я с осознанием ценности своей личности вне роли спортсмена, формирование самооценки на этой основе;

4) необходимость форсирования профессиональной подготовки и начала новой карьеры;

5) завоевание авторитета в обновленном кругу общения;

6) создание семьи или поиск новых основания для объединения семьи, если она была создана.

Задание 25.

Иванов И.И. чемпион России по легкой атлетике в связи с травмой был вынужден закончить спортивную карьеру. В такой ситуации спортсмен стал испытывать психологические стрессы, неудовлетворенность положением, неустроенность. Положение Иванова отличалось неопределённостью и отсутствием стабильной работы. После окончания Колледжа Олимпийского резерва он не посчитал нужным поступить на заочное отделение в ВУЗ. И целиком посвятил себя спортивной карьере. О будущем Иванов не задумывался, предпочитая жить сегодняшним днем.

Иванов И.И. отличался такими чертами характера, как самонадеянность и безволие. Спортивная травма была для него полной неожиданностью, так как Иванов искренне считал, что с ним ничего не случится.

У Иванова появилась масса псевдодрузей, что, естественно, было связано с совместными выпивками. Постепенно это вошло в привычку…

Вопросы:

1. Охарактеризуйте эмоциональное состояние спортсмена после завершения спортивной карьеры. Как протекает кризис завершения спортивной карьеры?
2. Приведите примеры основных направлений адаптации спортсменов высокой квалификации после завершения спортивной карьеры.

Список литературы.

1.Бадмаев Б. Ц. Методика преподавания психологии. - М.: Владос, 1999. -304 с.

 2.Богданова Д. Я. Занимательная психология спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1993. - 240 с.

3.Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2003. - 288 с.

4. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта. - М.: изд. центр «Академия», 2009. – 256 с.

5. Дубровина И.В. Психология: учебник для студ.учреждений сред. проф. образования. – 10-е изд., стер. – М.: изд. Центр «Академия», 2012. – 464 с.

3. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2012. – 352 с.

 6. Куриленко Т. М. Задачи и упражнения по педагогике. - Минск: Высшая школа, 1970. - 200 с.

7. Решение задач по психологии на практических занятиях студентов / [**И.М. Палей**](http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url=/auteurs/view/11038/source:default), [**Л.Н. Ланда**](http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url=/auteurs/view/13371/source:default) // Вопросы психологии : четвертый год издания / [**А.А. Смирнов**](http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url=/auteurs/view/3211/source:default), [**М.В. Соколов**](http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url=/auteurs/view/6101/source:default). – 1958. – №1 январь-февраль 1958. – С. 170-175.

 8. Сборник задач по общей психологии./ Под ред. В.С. Мерлина. - М.: Просвещение, 1974.- 207 с.

9. Столяренко Л.Д. Психология. Учебник для вузов. – Спб.: Питер, 2012.

 6. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. - М.: Академия, 2000. - 456 с.

 10.Черникова О. А. Вопросы психологии в спорте. - М.: ФиС