

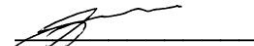
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

Факультет социальной педагогики и психологии

Кафедра прикладной психологии

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

  
С.Л. Богомаз  
18.12.2017 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

  
С.А. Моторов  
18.12.2017 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

# ПСИХОЛОГИЯ

для специальности

1-03 02 01 Физическая культура  
со специализацией 1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа  
в учреждениях образования

Составители: С.Л. Богомаз, Н.В. Кухтова, А.Ю. Гиринская

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета 21.12.2017 г., протокол № 2

УДК 159.9(075.8)  
ББК 88я73  
П86

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 19.10.2017 г.

Составители: заведующий кафедрой прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат психологических наук, доцент **С.Л. Богомаз**; доцент кафедры прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат психологических наук, доцент **Н.В. Кухтова**; аспирант кафедры прикладной психологии ВГУ имени П.М. Машерова **А.Ю. Гиринская**

Рецензенты:  
кафедра психологии УО «БГУФК»;  
заведующий кафедрой психологии БГУ,  
доктор психологических наук, профессор *И.А. Фурманов*

**Психология для специальности 1-03 02 01 Физическая культура со специализацией 1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования : учебно-методический комплекс по учебной дисциплине / сост.: С.Л. Богомаз, Н.В. Кухтова, А.Ю. Гиринская. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – 241 с.**

В учебно-методическом комплексе представлено основное содержание курса «Психология» для специальности 1-03 02 01 Физическая культура, приведены базовые понятия психологии, теоретический психодиагностический материал, вопросы для самоконтроля, задания, упражнения, тесты. Названные составляющие помогут учащимся, студентам и слушателям овладеть знаниями по данной учебной дисциплине, а также оценить свой уровень усвоения знаний.

Может быть использован слушателями ИПК и ПК, студентами высшего учебного заведения, учащимися училищ олимпийского резерва, изучающими данную дисциплину.

УДК 159.9(075.8)  
ББК 88я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
<b>РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ</b> .....	6
<i>Тема 1.1. Предмет психологии, задачи и методы</i> .....	6
<i>Тема 1.2. Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки</i> .....	17
<i>Тема 1.3. Психология физического воспитания</i> .....	20
<i>Тема 1.4. Спортивная психология как отрасль психологической науки</i> .....	22
<i>Вопросы для самоконтроля по разделу 1</i> .....	25
<i>Задания, упражнения, тесты по разделу 1</i> .....	26
<i>Психодиагностический инструментарий по разделу 1</i> .....	31
<b>РАЗДЕЛ 2. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ</b> .....	42
<i>Тема 2.1. Ощущение</i> .....	42
<i>Тема 2.2. Восприятие</i> .....	45
<i>Тема 2.3. Внимание</i> .....	49
<i>Тема 2.4. Представление</i> .....	51
<i>Тема 2.5. Воображение</i> .....	52
<i>Тема 2.6. Память</i> .....	54
<i>Тема 2.7. Мышление</i> .....	56
<i>Тема 2.8. Речь</i> .....	58
<i>Вопросы для самоконтроля по разделу 2</i> .....	59
<i>Задания, упражнения, тесты по разделу 2</i> .....	59
<i>Психодиагностический инструментарий по разделу 2</i> .....	62
<b>РАЗДЕЛ 3. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА</b> .....	65
<i>Тема 3.1. Темперамент</i> .....	65
<i>Тема 3.2. Характер</i> .....	72
<i>Тема 3.3. Способности</i> .....	78
<i>Тема 3.4. Направленность</i> .....	83
<i>Вопросы для самоконтроля по разделу 3</i> .....	91
<i>Задания, упражнения, тесты по разделу 3</i> .....	91
<i>Психодиагностический инструментарий по разделу 3</i> .....	94
<b>РАЗДЕЛ 4. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ</b> .....	106
<i>Тема 4.1. Понятие о психических состояниях, их классификация</i> .....	106
<i>Тема 4.2. Проявление психических состояний в спортивной деятельности</i> ..	108
<i>Вопросы для самоконтроля по разделу 4</i> .....	119
<i>Задания, упражнения, тесты по разделу 4</i> .....	119
<i>Психодиагностический инструментарий по разделу 4</i> .....	124

<b>РАЗДЕЛ 5. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ</b> .....	128
<i>Тема 5.1. Понятие о личности, ее структура</i> .....	128
<i>Тема 5.2. Общие основы развития личности в онтогенезе</i> .....	134
<i>Тема 5.3. Психология личности спортсмена</i> .....	139
<i>Вопросы для самоконтроля по разделу 5</i> .....	143
<i>Задания, упражнения, тесты по разделу 5</i> .....	144
<i>Психодиагностический инструментарий по разделу 5</i> .....	151
<b>РАЗДЕЛ 6. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ</b> .....	162
<i>Тема 6.1. Психология общения</i> .....	162
<i>Тема 6.2. Психология группы</i> .....	168
<i>Тема 6.3. Социально-психологические аспекты спортивной деятельности</i> ...	174
<i>Вопросы для самоконтроля по разделу 6</i> .....	177
<i>Задания, упражнения, тесты по разделу 6</i> .....	177
<i>Психодиагностический инструментарий по разделу 6</i> .....	185
<b>РАЗДЕЛ 7. ПСИХОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> .....	197
<i>Тема 7.1. Понятие о деятельности, ее структура</i> .....	197
<i>Тема 7.2. Психологические особенности спортивной деятельности</i> .....	198
<i>Тема 7.3. Психологические основы спортивной подготовки</i> .....	201
<i>Вопросы для самоконтроля по разделу 7</i> .....	205
<i>Задания, упражнения, тесты по разделу 7</i> .....	206
<i>Психодиагностический инструментарий по разделу 7</i> .....	211
<b>РАЗДЕЛ 8. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ</b> .....	216
<i>Тема 8.1. Психологическая подготовка в спорте</i> .....	216
<i>Тема 8.2. Основы психорегуляции в спорте</i> .....	221
<i>Вопросы для самоконтроля по разделу 8</i> .....	228
<i>Задания, упражнения, тесты по разделу 8</i> .....	228
<i>Психодиагностический инструментарий по разделу 8</i> .....	232
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	239

---

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт в современном обществе стал предметом особого внимания. Он превратился в уникальный социально-психологический феномен, особое культурное явление, оказывающий влияние на психическую жизнь и отдельно взятую личность, и социальные процессы общества в целом.

Рост спортивных результатов и их достижений требует использование различных спортивных технологий, определяющее место среди которых занимает психология в целом и психологии спорта, в частности. Специалистами-практиками признаётся огромная роль знаний психологии в повышении продуктивности тренерского и воспитательного процесса, роста спортивных результатов, психической и психологической реабилитации, поддержки и защиты воспитанников и спортсменов.

В том числе, по результатам изучения «Психологии», обучающиеся получают знания по общей психологии, о структуре психологического обеспечения спортивной деятельности, принципов и подходов к реализации его компонентов, а также умения: оказывать психологическую помощь и поддержку спортсмену, коллеге по тренерской деятельности в тренировочный, соревновательный и постсоревновательный период, проводить социально-психологический анализ спортивных команд, обучение различным техникам психорегуляции спортсменов и т.д.

Так, в УМК по «Психологии» содержатся материалы для изучения теоретического и эмпирического материала. В конце каждого раздела размещены вопросы для самоконтроля, задания, упражнения, тесты и психодиагностический инструментарий, которые направлены на формирование конкретных умений и навыков на основе полученных теоретических знаний и дают возможность приобретения навыков ведения исследовательской работы.

Таким образом, основной целью изучения дисциплины «Психология» является формирование у обучающихся целостного представления о предмете психологии, о психическом отражении объективной действительности, психических явлениях как проявления психики, спортивной психологии как отрасли психологической науки; повышение знаний в общих вопросах психологии, основных проблемах и направлениях психологических исследований в области спорта; психологии личности и деятельности спортсмена, социальной психологии спорта; знакомство с основными методами исследования психологии для практической работы тренера.

Следует отметить, что УМК по «Психологии» является интегрированным комплексом, учитывающим изучение на разных ступенях обучения (училище, вуз, дополнительное образование). Так, данный комплекс разработан на основании образовательного стандарта специальности 2-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность» и предназначен для средних школ-училищ олимпийского резерва Республики Беларусь, осуществляющих подготовку специалистов со средним специальным образованием с присвоением квалификации «Тренер (по виду спорта)», для студентов по специальности «Физическая культура» и для слушателей по специальности переподготовки 1-03 02 71 Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях образования.

## РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

### Тема 1.1. Предмет психологии, задачи и методы

#### *Предмет психологии*

Во все времена человечество интересовало вопросы о том, что есть человек, каковы его внутренний мир, причины и закономерности его поступков, законы поведения в обществе. Не менее интригующей казалась задача понять, как возникают мысленные образы, что такое сознание, мышление, творчество, каковы механизмы этих явлений. На все эти и многие другие вопросы стремится ответить психология, которая с момента своего возникновения пыталась и пытается стать наукой, до сих пор балансируя где-то между искусством, наукой и верой.

Обычно изучение любой науки начинается с ее определения. Начнем с этого и мы. В учебниках по психологии вы найдете много определений психологии, но основная мысль обычно заключается в том, что психология есть наука о душе. Слово «психология» образовано из греческих слов «psyche» (душа) и «logos» (знание, наука), по аналогии с традиционным способом наименования наук, где одна часть обозначает объект науки, а другая – способ его познания. В этом устаревшем и уже не отражающем истину определении отдается дань историческому пути, который прошла психология до того, как стала действительно научным знанием. Психология зародилась в недрах философии, и первые представления о ее предмете связывались с понятием «душа». Практически все древние философы пытались выразить с помощью этого понятия самое главное, сущностное начало любого объекта живой природы, рассматривая душу как причину жизни, дыхания, познания.

Психология как наука зародилась более 2 тыс. лет назад, как учение о человеческой душе. Термин «психология» впервые был введен в научный оборот в XVI в. в западноевропейских научных трактатах. Первоначально развивалась в рамках философских учений Платона, Демокрита, Лукреция, Эпикура, Аристотеля. В трактате «О душе» древнегреческий философ Аристотель (IV в. до н.э.) выделил психологию как своеобразную область знаний и высказал идею о неразделимости души и тела.

Окончательно как самостоятельная отрасль знаний психология сформировалась лишь к середине XIX в. В своем развитии психология прошла несколько этапов самоопределения, проясняя и уточняя специфику своего *предмета*.

Представления о **предмете психологии** весьма расплывчаты. Зачастую психологи просто указывают на психические процессы (мышление, память, чувства и т.д.) как на предмет своего изучения. В других случаях говорится о человеке, о личности как предмете психологии. Но и первый, и второй подходы к предмету психологии явно неудовлетворительны, так как все выше названное изучается не только психологией, но и многими другими науками. Нужен четкий критерий, чтобы ясно различать, что подлежит ведению психологии, а что лежит

вне ее сферы. Это позволит лучше понимать задачи, которые может и должен решать психолог.

Без четкого представления о предмете затруднительными становятся экспериментальные исследования. Для успешной практической работы психологов также необходимо понимание предмета психологии. Иначе невозможно понять, что существенно иное делают психологи по сравнению с другими специалистами: медиками, педагогами и т.д.

Вопрос о предмете важен и для изучения механизмов психических явлений. Одни исследователи ищут эти механизмы в физиологии мозга. Другие изучают законы, управляющие отношениями между объектами.

Если допустить правильность такой ориентации психологических исследований, то это будет означать, что психические явления не имеют собственно психологических механизмов и что психология ограничена одними "явлениями". Но тогда исчезает предмет психологии и ее притязания на самостоятельную сферу человеческого знания.

В силу вышеизложенного представляется крайне важным определить собственно предмет психологии.

### **Традиционные представления о предмете психологии**

Первые теории, выдвигавшиеся для объяснения поведения людей, привлекали для этого факторы, внешние по отношению к человеку (например, "тень", обитающая в теле и покидающая его после смерти, или боги). Греческие философы, в особенности Аристотель, выдвигали идею о существовании души, находящейся в единстве с телом и контролирующей мысли и чувства, которые опираются на опыт, накапливаемый в течение жизни.

В истории психологии сложились различные представления об ее предмете.

### **Душа как предмет изучения**

Первоначально психология определялась как «наука о душе», что является дословным переводом ее греческого имени. Данное понимание связано с богословской (теологической) традицией и философскими воззрениями Нового Времени.

*Душа* – исходный предмет психологии – рассматривалась как нематериальное начало, тождественное духу по своей абсолютной природе и, в то же время, связанное с конкретным живым телом, зависимое от его свойств, а потому несовершенное. Традиционным оставалось аристотелевское противопоставление души разумной, характеризующей человека, и души «животной», преимущественно аффективной. Низшие человеческие проявления (влечения, рефлексы) объяснялись влиянием «телесной машины» и действием «животных духов» (Декарт), тогда как самосознание личности и акты сознательной воли соотносились с такими категориями, как «мыслящая субстанция» (он же), а позднее – «абсолютный разум» или «абсолютный дух» (Гегель). Дихотомии «телесное – духовное», «рациональное – иррациональное» в философии Нового времени определяли характер донаучных интерпретаций различных явлений душевной жизни.

Английский философ Дж. Локк (1632–1704) выделил и описал уникальную способность человеческой души «рассматривать саму себя на расстоянии», «делать себя предметом своего собственного наблюдения», что было обозначено как «рефлексия» – познание внутреннего мира душевных процессов и явлений.

В трудах Декарта («Страсти души») и Спинозы («Этика») психологическая проблематика исчерпывалась динамическим соотношением познающего разума, воли и страстей (аффектов), как основных движущих сил души. Общефилософская рамка анализа психологических феноменов была задана дуалистическим учением Р. Декарта о двух принципиально различных субстанциях: «протяженной» (атрибут тел) и «мышления» (сущностное свойство души). Разграничение «мыслящей» и «протяженной» субстанций подразумевало принципиальную несводимость психологической реальности мыслящего и познающего Я к овеществленной реальности познаваемого материального мира.

Данный подход породил так называемую «психофизическую проблему», т.е. необходимость объяснения того обстоятельства, что душа и тело, будучи различны по природе, взаимодействуют согласованно. Решение этой проблемы занимало не одно поколение философов. Так, Г.В. Лейбницем был сформулирован принцип, со временем закрепившийся в западной философии как *принцип психофизического параллелизма*: подчеркивая, что душа и тело действуют независимо друг от друга, и, вместе с тем, согласованно, философ уподоблял их паре часов, не связанных между собой, но показывающих одно и то же время. Позднее, порывая с традицией «психофизического параллелизма», отрицавшего наличие причинно-следственных связей между телом и душой, представители диалектического материализма стали трактовать психологические феномены как эффекты или свойства высокоорганизованной материи.

#### **Явления сознания как предмет психологии**

Эмпирическая психология возникает в XVIII веке как **наука осознания**. Независимо друг от друга философы, и в первую очередь Т. Гоббс (1588–1679) и Р. Декарт (1596–1650), способствовали пониманию того, что душа не есть реальность и как теоретический конструкт (гипотеза) сама не может быть объектом и предметом исследования. И хотя, по Р. Декарту, душа превратилась в самостоятельную субстанцию наравне с природой (материя), исследованию теперь подлежала не душа, а **явления сознания**, которые человек непосредственно находил в себе – как собственные личные переживания, знания и сомнения. В отличие от души явления сознания казались реальностью, и каждый человек мог о них что-то рассказать. Явления сознания как субъективная реальность, конечно же, могли быть объектом и предметом научного исследования. И до XX в. эти явления, наряду с душой, были таковыми для многих исследователей (уже не только философов). По примеру естественных наук, главные задачи психологического исследования сводились к: а) выделению простейших элементов сознания; б) установлению принципов взаимосвязи между ними. Философские предпосылки этого направления обнаруживаются: 1) в «атомическом» подходе, предполагающем разложение сложных явлений и процессов на элементарные составляющие; 2) в постулатах *ассоцианизма*, в котором *закон ассоциации* (специфической связи между психическими явлениями) провозглашен фундаментальным объяснительным принципом.

Наиболее весомый вклад в разработку теоретической и методологической базы *психологии сознания* был внесен В. Вундтом (1832–1920) и его школой. Важно отметить, что трудности исследования явлений сознания были связаны с методом их изучения – *методом интроспекции*. Последний понимался как



«вглядывание» в изучаемые явления, которые открывались человеку непосредственно через внутреннее наблюдение за тем, что переживалось в сознании людей. Если знания о внешних материальных телах доставлялись в сознание человека через органы чувств, то явления сознания, будучи недоступными внешнему наблюдению, открывались человеку непосредственно через самонаблюдение. Такие явления обладали рядом специфических особенностей (невещественность, неизмеряемость, отсутствие собственного места в пространстве, движение во времени от прошлого к будущему, и наоборот) и в том числе отличались ненаблюдаемостью со стороны внешним наблюдателем. Но способ интроспекции не отвечал критериям научного исследования, что привело к предложению исключить психологию из системы наук, а затем и к появлению новых взглядов на предмет психологии. Результаты исследований, полученные с помощью метода интроспекции, отличались субъективностью ответов и оценок (они не совпадали у разных исследователей) и невоспроизводимостью.

Такие результаты не позволяли развиваться психологии как экспериментальной науке, и поэтому в начале XX в. лидер нового подхода в психологии Дж. Уотсон призвал отказаться от исследований сознания и приступить к объективному экспериментальному исследованию поведения человека и животных.

#### **Поведение как предмет психологии**

В начале XX столетия стремление преодолеть исконный «субъективизм» психологических теорий сознания, основанных на интроспективном методе, привело к провозглашению психологии «наукой о поведении».

Реформаторами выступили основатели *бихевиоризма* (от англ. behaviour – поведение), полагавшие, что психология может стать «объективной» и строгой наукой, только ограничив поле своих исследований наблюдаемыми и объективно фиксируемыми феноменами, каковы суть поведенческие акты. Первая программа бихевиоризма была сформулирована в 1913 г. американским психологом Дж. Уотсоном (1878-1958) на основе трудов Э. Торндайка (1874-1949) и И.П. Павлова (1849-1936).

Единицей анализа в бихевиоризме признается не содержание сознания или бессознательного, а каузальная *связь* внешнего *стимула* и вызванной им, как правило, условно-рефлекторной *реакции* организма (элементарное отношение, обозначаемое: «S – R»). Подчеркивая исключительно поведенческий аспект жизнедеятельности человека, ортодоксальные бихевиористы отказывают в самостоятельном существовании таким системным объектам психологического изучения, как сознание и личность. При этом человеческая психика и психика животных признаются единообразными, подчиненными идентичным законам, психологические факты получают преимущественно механистическое толкование, игнорируются сложные формы психической деятельности, мотивации, научения, творчества и самоопределения Субъекта.

*Поведение* официально снова стало объектом психологии, но в *бихевиоризме*, оно рассматривалось уже и как объект, и как предмет исследования. Любой объект имеет множество свойств, которые не могут быть изучены одной наукой, ее методами, только на ее научном языке. Поведение и человека, и животных всегда есть и будет объектом исследования разных наук, в том числе и психологии. Но последняя исследует не только этот объект – есть еще субъективные яв-

ления, осознаваемые и не осознаваемые человеком, есть результаты его деятельности, которые психология также исследует, есть индивидуальные психические качества человека, которые сказываются на поведении. Главное же, что должны учитывать, – объект и предмет науки не совпадают между собой. Поведение изучают многие науки, и поэтому необходимо выделить в нем ту реальность, которую может изучать с помощью своих методов и объяснять ее с помощью своих понятий только психология. Если объектами психологии являются и поведение, и субъективные явления, получившие название психики, то общим для них являются: • ориентация поведения в поле действия на основе субъективных явлений, открывающих живому существу предметное пространство поведения; • управление поведением на основе субъективного открытия поля действия; • регуляция поведения на основе субъективных переживаний живого существа. Продукты деятельности человека как объект психологии тоже исследуются ею со стороны ориентации деятельности и умений людей, создавших эти продукты, а также тех потребностных задач, которые стояли перед человеком. При этом поведение остается также объектом исследований: 1) биологии – как средства адаптации живого и его изменений в эволюции; 2) генетики – со стороны генетически определенных способов поведения и их механизмов; 3) физиологии – со стороны обеспечивающих поведение нервных механизмов; 4) этологии – как науки о поведении животных в их природных условиях жизни. Поведение служит также объектом исследований целого ряда общественных и естественных наук (социологии, этики, медицины и т.д.). Психология вносит свой необходимый вклад в общую теорию поведения человека и животных. Но психология давно разбилась на множество научных областей, и каждая ее самостоятельная область претендует на свои объекты и предмет исследований.

#### **Личность как предмет психологии**

На рубеже XIX–XX вв., в период установления тесных взаимосвязей психологии с клинической психиатрией, психодиагностикой, психотерапией, образованием и другими сферами социальной практики, предметом изучения и психологического анализа становится **личность**: всесторонне исследуется ее структура, уровни функционирования, факторы развития, механизмы социализации, аномалии, защитные и адаптивные функции.

Начало систематического изучения личности было положено У.Джемсом (1842-1910), который в своей «Психологии» разграничил познаваемое (эмпирическое) и познающее Я, выделил физический, социальный и духовный элементы личности, описал механизмы самооценки и самоуважения. Позднее представления о личности как первичной психической реальности, образующей предметную область психологии, оформились в единую теорию и составили основу самостоятельного научного направления – *персонализма* (от лат. *persona* – маска актера, соответствующая его роли). Для данного течения характерны:

1) телеологический подход (объяснение человеческого поведения не только через вызвавшие его внешние причины, но, преимущественно, с точки зрения цели, к достижению которой оно направлено);

2) исследовательский интерес к процессам самореализации (самоактуализации);

3) рассмотрение личности как уникальной целостности, способной к самоорганизации и саморазвитию.

Принципы персонализма наиболее последовательно реализовывались представителями *гуманистической психологии* (Г. Олпорт, 1897-1967; К. Роджерс, 1902-1957; А. Маслоу, 1908-1970).

Научные представления о личности (теории черт, психодинамические концепции) дифференцировались в процессе развития психодиагностических (психометрических) методов исследования и различных психотерапевтических направлений (психоанализ и др.) Группировка психологических знаний вокруг категории личности как центрального концепта способствовала формированию целого ряда новых психологических понятий, таких как личностный смысл, ценностная ориентация, индивидуальный стиль (жизни, деятельности), Я-концепция, самость, самоактуализация. *Теории личности* постепенно образовали фундамент, на котором базируются современные школы психотерапии и психологического консультирования, определяющие столь многообразный рынок психологических услуг.

*Непосредственный опыт как предмет психологии*

Наибольший успех построения психологии как самостоятельной опытной науки имела первоначально программа, разработанная В. Вундтом. Уникальным предметом психологии по Вундту является непосредственный опыт субъекта, постигаемый путем самонаблюдения, интроспекции. Вундт стремился упорядочить процесс интроспекции. Он считал, что опыт физиологический, то есть объективный, позволяет расчленить опыт непосредственный, то есть субъективный, и тем самым реконструировать в научных понятиях архитектонику сознания индивида. Это идея лежала в основе его замысла создать опытную (физиологическую) психологию. Идеи Вундта заложили фундамент структурной школы в психологии.

*Интенциональные акты сознания как предмет психологии*

Ф. Brentano кладет в основу своего учения такие качества сознания, как активность и объективность. Психология должна изучать не сами по себе ощущения и представления, а те акты "действия", которые производит субъект (акты представительства, суждения и эмоциональной оценки), когда он превращает нечто в объект осознания. Вне акта объект не существует.

Акт, в свою очередь, с необходимостью предполагает "направленность на", так называемую интенцию. Ф. Brentano стоял у истоков направления, названного позднее функционализмом.

*Происхождение психических деятельностей как предмет психологии*

И.М. Сеченов принял постулат о родственности психического и физиологического "по способу происхождения", то есть по механизму совершения. Основной мыслью Сеченов считал понимание психического акта как процесса, движения, имеющего определенное начало, течение и конец. Предметом психологического исследования как такового должен стать процесс, развертывающийся не в сознании (или в сфере бессознательного), а в объективной системе отношений, процесс поведения.

*Бессознательное как предмет психологии*

Согласно учению З. Фрейда, действия человека управляются глубинными побуждениями, ускользающими от ясного сознания. Эти глубинные побуждения и должны быть предметом психологической науки. Фрейд создал метод психоанализа, с помощью которого можно исследовать глубинные побуждения человека и управлять ими. Основой психоаналитического метода является анализ свободных ассоциаций, сновидений, описок, оговорок и т.д. Корни поведения человека – в его детстве. Основополагающая роль в процессе формирования, развития человека отводится сексуальным инстинктам и влечениям.

Ученик Фрейда А. Адлер считал, что в основе поведения каждой личности лежат не сексуальные влечения, а очень сильное чувство неполноценности, возникающее в детстве, когда сильна зависимость ребенка от родителей, от окружения.

В неофрейдистской концепции К. Хорни поведение определяется внутренне присущим каждому человеку "основным беспокойством" (или "базальной тревогой"), лежащим в основе внутриличностных конфликтов. Особое внимание Хорни обращает на противоречие между потребностями отдельного человека и возможностями их удовлетворения в существующей культуре.

К.Г. Юнг считал, что психика формируется не только под влиянием конфликтов раннего детства, но наследует также образы предков, пришедшие из глубины веков. Поэтому необходимо при исследовании психики учитывать также понятие "коллективного бессознательного".

*Процессы переработки информации и результаты этих процессов как предмет психологии*

Теории когнитивного направления акцентируют внимание на том, что знания человека не сводятся к простой сумме информации, получаемой мозгом из внешней среды или имеющейся в нем с момента рождения.

Гештальт-психология подчеркивает исходную запрограммированность определенных внутренних структур и их влияние на перцептивные и когнитивные процессы.

Конструктивисты полагают, что наследственно детерминированные интеллектуальные функции создают возможность для постепенного построения интеллекта в результате активных воздействий человека на среду.

Собственно когнитивная психология пытается выяснить способы совершенствования мыслительных процессов и других процессов переработки информации.

*Личный опыт человека как предмет психологии*

Гуманистическая психология отходит от научной психологии, отводя главную роль личному опыту человека. Человек, по мнению гуманистических психологов, способен к самооценке и может самостоятельно находить путь к развитию своей личности (самоактуализации). Субъективность этого подхода затрудняет установление разницы между мнением человека о себе и тем, что он есть на самом деле. Идеи этого подхода оказались полезными для психологической практики, но ничего не внесли в теорию психологии. Более того, предмет исследования в рамках этого направления почти исчез.

**Развитие взглядов на предмет психологии отечественных авторов**

В начальный период становления советской психологии вопрос о ее предмете не привлекал особого внимания. После 1 Всесоюзного съезда по изучению

поведения человека (1930 г.) в советской психологии установилось разъяснение предмета психологии в виде указания на хорошо знакомые каждому человеку по его собственному опыту *"наши ощущения, чувства, представления, мысли"*.

По мнению П.Я. Гальперина, предметом психологии является ориентировочная деятельность. При этом в данное понятие включаются не только познавательные формы психической деятельности, но и потребности, чувства, воля. *"Предмет психологии должен быть решительно ограничен. Психология не может и не должна изучать всю психическую деятельность и все стороны каждой из ее форм. Другие науки не менее психологии имеют право на их изучение. Претензии психологии оправданы лишь в том смысле, что процесс ориентировки составляет главную сторону каждой формы психической деятельности и всей психической жизни в целом: что именно эта функция оправдывает все другие ее стороны, которые поэтому практически подчинены этой функции"*.

На протяжении всей истории развития психологической мысли взгляды на эту проблему претерпевали серьезные изменения, не существует единого мнения на этот счет и у современных ученых. Тем не менее, в самом общем виде в качестве предмета психологии как самостоятельной научной дисциплины могут быть названы **факты, явления и закономерности** психической жизни человека.

#### **Задачи психологии**

*Основной задачей* психологии как науки является изучение объективных закономерностей формирования, развития и проявления психических явлений и процессов. Эта задача разрешается, прежде всего, *общей психологией*, изучающей самые общие закономерности психики как свойства мозга, выражающегося в субъективном отражении объективного мира.

При этом психология ставит перед собой следующие взаимно связанные задачи:

1. *Изучение качественных (структурных) особенностей психических процессов*, как отражений объективной действительности. «Психология, как изучение отражения действительности, как субъективный мир, известным образом заключающийся в общие формулы, – это, конечно, необходимая вещь. Благодаря психологии я могу себе представить сложность данного субъективного состояния» (И.П. Павлов).

2. *Анализ становления и развития психических явлений в связи с обусловленностью психики объективными условиями жизни и деятельности человека.*

3. *Изучение физиологических механизмов*, лежащих в основе психических процессов, поскольку без знания механизмов высшей нервной деятельности нельзя ни правильно понять существо психических процессов, ни овладеть практическими средствами их формирования и развития.

Общая психология имеет большое теоретическое значение, так как она призвана раскрыть свойства, особенности и закономерности психики и человеческого сознания в соответствии с основными положениями диалектического и исторического материализма.

Вместе с тем, как и всякая истинная наука, психология имеет своей конечной целью не просто теоретическое изучение своего предмета, но обязательно приложение добытых научных знаний к практике. В связи с этим возникли и развиваются отдельные ветви психологии, или частные психологические дисциплины:

1. *Педагогическая психология*, изучающая психологические особенности и закономерности процессов обучения и воспитания подрастающего поколения. В задачи педагогической психологии входит изучение процессов усвоения знаний

и формирования навыков и умений в связи с потребностями школьного обучения, психологическое обоснование методов, приемов и способов обучения и воспитания, вопросы воспитания личности учащихся в школьном коллективе, психологические вопросы, связанные с политехническим обучением и подготовкой учащихся к практической деятельности, и т. д.

2. *Детская психология*, изучающая особенности психики детей разных возрастов. Задачей детской психологии является изучение процесса формирования личности ребенка, умственного развития детей, возрастных психологических особенностей процессов восприятия, мышления, памяти, интересов, мотивов деятельности и т. д.

3. *Психология труда*, имеющая своей задачей изучение психологических особенностей трудовой деятельности в целях рационализации процессов труда и улучшения постановки производственного обучения. Серьезного психологического изучения требуют такие вопросы, как организация места рабочего, психологические особенности рабочих операций (в том числе и навыков) в различных видах производственной деятельности, изучение психологических факторов повышения производительности труда, изучение способностей к той или другой детальной профессии и закономерностей их развития и воспитания и т. д.

4. *Патопсихология*, изучающая нарушения и расстройства психической деятельности при различных заболеваниях и тем содействующая разработке рациональных методов лечения.

5. *Психология спорта*, изучающая психологические особенности спортивной деятельности. В задачи этой отрасли психологии входит психологическая характеристика различных видов спорта, анализ процессов восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоциональных процессов и волевых действий в связи с задачами обучения физическим упражнениям и спортивной тренировки; психологическая характеристика спортивных соревнований, вопрос о значении спорта в формировании морально-волевых черт личности человека и др.

Таким образом, психология имеет не только теоретическое, но и большое практическое значение в связи с задачами рационализации различных видов человеческой деятельности.

Нельзя, однако, рассматривать эти практические отрасли психологии как простое применение теоретически обоснованных психологических закономерностей к тем или другим случаям практической жизни. Практика не только обогащается теорией, но и сама помогает теории стать на правильный путь. Только в процессе разрешения конкретных практических задач, выдвигаемых жизнью, могут быть правильно поставлены и осознаны теоретические проблемы психологии и раскрыты психологические закономерности.

### **Методы психологии**

«Метод – это путь познания, это способ, посредством которого познается предмет науки» (С.Л. Рубинштейн). Учение о методе составляет особую область знания – *методологию*, которая определяется как система принципов и способов организации, построения теоретической и практической деятельности.

Методология психологического познания мира представлена несколькими уровнями. *Базовым*, создающим основу для всех последующих уровней, является философский уровень, представленный наиболее общими принципами позна-

ния мира и мировоззренческими установками. Различные философские системы предлагают свои объяснения мира и свои методы достижения истинного знания. В психологии за всю историю ее развития сложилось несколько психологических направлений, школ и концепций, которые исходят из разных философских позиций. *Второй уровень* методологии определяется общенаучными принципами, отражающими специфику научного познания мира и науки как особой сферы человеческой деятельности. *Третий уровень* – это конкретно-научные принципы психологии. Далее следуют методы исследования, представляющие собой способы получения психологических фактов и их интерпретации. Наконец, *последний уровень* методологии – конкретные эмпирические методики, с помощью которых происходит сбор и обработка психологических данных.

В психологии физической культуры и спорта используются методы, общие для всех разновидностей психологической науки. Так, пользуясь классификацией Б.Г. Ананьева, все многообразие методов научного психологического исследования можно разделить на четыре группы: организационные, эмпирические, количественно-качественного анализа научных фактов и интерпретационные.

**1. Организационные методы.** К этой категории методов, определяющих по существу стратегию исследования, относятся сравнительный, лонгитюдный и комплексный методы.

♦ **Сравнительный метод** используется для изучения психологических различий в психических процессах, состояниях, свойствах и личностных особенностях спортсменов в зависимости от возраста, пола, спортивной специализации, квалификации, от особенностей методики физического воспитания, спортивной подготовки, условий тренировки и соревнований и др.

♦ **Лонгитюдный метод** используется с целью многолетнего проследивания хода психического и психомоторного развития. Лонгитюдный метод с успехом может быть применен при изучении влияния многолетней спортивной тренировки на формирование личности спортсменов. В таком же плане и гораздо в более широких масштабах используется метод поперечных возрастных срезов, именуемый еще сравнительно-возрастным.

♦ **Комплексный метод** заключается в многостороннем изучении одного и того же объекта, одного и того же явления с помощью некоего множества частных методик. Он может быть использован как в собственно психологических исследованиях, так и в исследованиях междисциплинарных. Например, при определении уровня тренированности спортсмена может быть использован комплекс методик, направленных на изучение познавательных, эмоциональных, волевых процессов и личностных характеристик спортсмена.

**2. Эмпирические методы.** Эмпирические методы весьма многообразны. К ним относятся: объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и методы психодиагностики.

♦ **Объективное наблюдение** представляет собой изучение психических, двигательных, поведенческих и других проявлений занимающихся физической культурой и спортсменов в естественных условиях их деятельности (на уроках физической культуры, на тренировке, на соревновании и др.). Оно может быть сплошным или выборочным, с использованием словесной, стенографической записи, технических средств (киноаппаратуры, магнитофона, видеоманитофона и др.). Наблюдение всегда целенаправленно, проводится по заранее составленной схеме, с заранее предусмотренным планом обработки зарегистрированных фактов.

◆ **Самонаблюдение** чаще всего сочетается с другими методами и выражается в форме словесного отчета, раскрывающего некоторые субъективные стороны изучаемого явления. Например, при изучении точности воспроизведения заданной в эксперименте амплитуды движений на основании самонаблюдения устанавливаются признаки, по которым спортсмен сам определял точность выполненного им же движения. Самонаблюдение используется спортсменами при анализе своих движений, действий, переживаний, состояний, мыслей, поведения и т.п. в процессе деятельности. Оно чрезвычайно важно для познания спортсменами самих себя (самопознания) в целях самосовершенствования не только в технико-тактическом отношении или в плане развития двигательных качеств, но особенно в целях формирования себя как личности и рационального управления самим собой в многообразных, часто непредвиденных, ситуациях жизни и деятельности. На основе самонаблюдения формируется оценка спортсменами самих себя.

◆ **Экспериментальный метод.** Различают две разновидности экспериментального метода – лабораторный и естественный эксперимент.

*Лабораторный эксперимент*, как правило, проводится в специальных помещениях – лабораториях, камерах и пр., оборудованных приборами и аппаратами различного типа – сигнализационными (например, тахистоскопами, рефлексометрами), регистрационными (начиная от кимографа, кончая многоканальной записывающей аппаратурой) и вычислительными (от простейшего арифмометра до современных компьютеров

*Естественный эксперимент* организуется в конкретных условиях деятельности: на уроке физической культуры, на тренировке, в условиях соревнования. Нередко в спорте и некоторых других сферах деятельности его называют еще полевым экспериментом. Этот эксперимент имеет несколько разновидностей. Он может быть констатирующим, формирующим или преобразующим – психолого-педагогическим.

В естественном эксперименте также используются различные приборы и аппаратура, но либо так называемые переносные, либо дистанционные, позволяющие регистрировать изучаемое явление в эксперименте, проводящемся, скажем, на стадионе, с помощью аппаратуры, установленной в лаборатории.

В лабораторном и естественном экспериментах иногда используются приемы моделирования. Обычно моделируются соревновательные условия, в которых протекает деятельность спортсмена.

◆ **Психодиагностические методы.** Они рассчитаны на изучение умственного и психомоторного развития, специальных способностей к конкретным видам спорта, психических (предсоревновательных, соревновательных, послесоревновательных и других) состояний спортсменов, в частности состояния психической готовности к соревнованию, состояния тренированности и др. Психодиагностические методы могут быть применены и для отбора кандидатов в сборные команды. Здесь широко используются различные инструментальные и бланковые методики для исследования интеллекта, психомоторики, конкретных познавательных, эмоциональных и волевых процессов, а также свойств личности спортсменов.

*Дополнительными эмпирическими методами* служат: беседа, анкетирование, рейтинг (оценивание или метод компетентных судей), парное сравнение, обобщение независимых характеристик или взаимохарактеристик. К числу эм-



пирических методов относится также социометрия и биографический метод. В комплексных исследованиях используются электрофизиологические методы (ЭКГ, ЭЭГ, ЭМГ) и психовегетативные пробы (пульсометрия, измерение кровяного давления, КГР, ЭКС и др.).

**3. Методы количественно-качественного анализа.** Эти методы используются для обработки фактического материала исследований. **Количественные методы** – это математико-статистические методы, например корреляционный, факторный, дисперсионный, дискриминантный и другие виды анализа.

**Качественные методы** заключаются в анализе материалов исследований по содержательной сущности изучаемых психических явлений и в дифференцировке их по типам, группам, вариантам и т. п.

Важным элементом качественного анализа является казуистика – описание конкретных примеров проявления изучавшихся явлений, относящихся к различным типам, группам, вариантам. Этими описаниями иллюстрируются наиболее ярко и полно выраженные случаи изучаемого психического явления (например, типа темперамента, предстартового состояния и др.) либо, наоборот, случаи, являющиеся исключением из общих правил.

**4. Интерпретационные методы.** К этим методам относятся различные варианты теоретического анализа обобщения материалов исследования с позиций системно-структурного, функционального, генетического, кибернетического, информационного и других подходов к разрабатываемой проблеме.

## Тема 1.2. Психология физической культуры и спорта как отрасль психологической науки

**Психология физического культуры и спорта** – это область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

К физическому воспитанию и спорту приложимы все категории, характеризующие психологическую структуру профессиональной деятельности людей: ее идейная направленность, потребности, цели, мотивы, средства, продукт (результат). Однако в психологической структуре многообразных видов деятельности, в том числе физического воспитания и спорта, существует нечто общее, но существуют и различия.

**Предметом** психологии физической культуры и спорта является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он учится управлять собой в различных социальных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действий и навыки, необходимые для успешной реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности.

**Основная задача** психологии физического воспитания и спорта – помочь рационально решить практические вопросы общеобразовательного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании.

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

1. *Личность спортсмена*: а) изучение психологических основ формирования личности в спортивной деятельности; б) формирование специальных свойств личности; в) изучение особенностей личности спортсмена высокого класса.

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

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

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

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

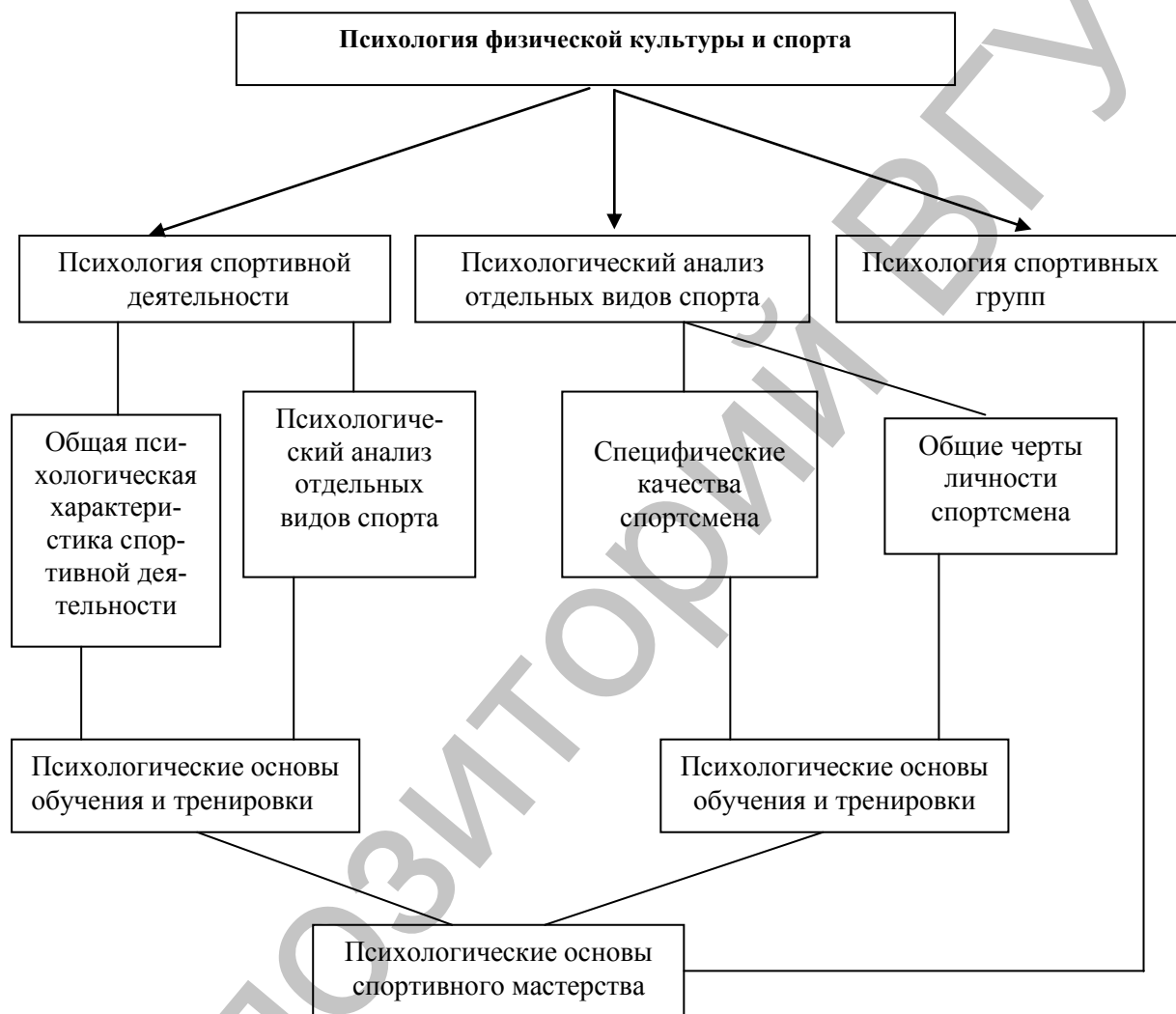
**Место психологии физической культуры и спорта (ФК и С) в системе наук** определяется ее взаимодействием с тремя областями: спортивной практикой, отраслями психологии, другими науками в сфере физической культуры и спорта.

*Психология ФК и С - Науки о спорте*. Психология ФК и С - одна из спортивных наук, аккумулирующая психологические знания о спорте и двигательной активности, опираясь на методы и результаты других спортивных наук (теории и методики физического воспитания, теории спорта, биомеханики, физиологии спорта). Как одна из наук о спорте психология ФК и С более всего связана с теорией и методикой физического воспитания (психология физического воспитания), физиологией спорта (психофизиология спорта), спортивной гигиеной (психогигиена спорта), спортивной медициной, биомеханикой спорта, спортивной метрологией и т. д.

*Психология ФК и С - Психология*. Спортивная психология является одной из прикладных отраслей психологии. Частично она черпает знания из самых различных отраслей психологической науки (общая психология, психология развития, педагогическая психология, социальная психология, дифференциальная психология) и в то же время вносит свой вклад в дальнейшее развитие психологии в целом (так психологи спорта внесли большой вклад в изучение проблемы психических состояний и др.).

*Психология ФК и С - Спортивная практика*. Психология спорта пытается проникнуть в суть проблем, возникающих в соревновательном спорте или в области оздоровительной физкультуры, и на этой основе предложить свою помощь в их разрешении. Таким образом, психология ФК и С вносит вклад как в личностный рост и развитие субъектов, так и формирование условий для эффективных занятий физическими упражнениями и спортом.

Структура психологии физической культуры и спорта\*



\*Психология: учебное пособие для учащихся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.

**Тема 1.3. Психология физического воспитания**

**Психология физического воспитания** – это отрасль психологической науки, изучающая закономерности развития и проявления психики человека в специфических условиях физического воспитания.

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

В свою очередь *физическое воспитание* – это педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе.

*Цели физической культуры:* образовательные, воспитательные и оздоровительные, направленные на обеспечение физического и психического здоровья и гармоничного развития личности. Достижение этих целей предполагает решение следующих задач:

1. *Специфические задачи:* а) оптимизировать процесс воспитания человека, учитывая проблемы развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, а также упрочение и сохранение здоровья; б) ставить образовательные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

2. *Общепедагогические задачи:* а) обеспечить нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание; б) воспитать волю, позитивные качества характера, положительные эмоции и эстетические потребности личности.

В физическом воспитании деятельность человека направлена на самого себя, на совершенствование своих физических и психических качеств, двигательных действий. Основная цель этой деятельности – физическое и психическое совершенство, то есть достижение гармонии в процессе развития личности путем ежедневных занятий и специальной физической нагрузки. Эффективность и систематичность занятий проявляется в определенном уровне развития физических качеств и двигательных навыков. Обучение двигательным действиям в физическом воспитании опирается на психологические закономерности. Их учет необходим для рациональной и научно обоснованной организации занятий по физической культуре.

Выявление и развитие двигательных способностей является тем важным психологическим резервом, который может быть использован для быстрого и совершенного усвоения физических упражнений.

**Психология физического воспитания** – это отрасль психологической науки, изучающая закономерности развития и проявления психики человека в специфических условиях физического воспитания.

**Предмет психологии физического воспитания:** психологические особенности учителя физической культуры, учащихся, а также педагогического процесса обучения и воспитания учащихся.

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой об-

разовательно-воспитательный процесс и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу.

В физическом воспитании четко определена роль педагога-специалиста (учителя физической культуры), место и функции воспитываемых (учеников), их совместная деятельность, которая направлена на реализацию задач образовательного и воспитательного характера.

Система занятий в физическом воспитании практически соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, однако имеет свои специфические особенности. Во-первых, это непрерывный многолетний процесс, распространяющийся на все периоды жизни каждого человека, начинается сразу после рождения. Во-вторых, это процесс, содержание и формы которого всегда находятся в зависимости от особенностей закономерностей, свойственных возрастной периодизации развития человека.

Действительно, физическое воспитание отличается тем, что формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза.

Физическое развитие человека как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма происходит по естественным законам. Формы и функции организма претерпевают существенные изменения (увеличение размеров и массы тела, прогресс в функциональных возможностях и т.д.). Обусловленные особенностями онтогенеза закономерности определяют основу физического развития. Но, развертываясь по естественным законам, этот процесс одновременно находится в определенной зависимости от конкретных условий жизни и деятельности человека. В данном случае физическое воспитание играет особую роль. Зная и умело используя объективные закономерности возрастной периодизации, можно создавать определенные условия, позволяющие обеспечить оптимизацию развития жизненно важных физических качеств, двигательных способностей и умений, предпочтительных для формирования личности отдельного человека и общества в целом.

Важно отметить, что основным фактором практической реализации физического воспитания служит активная двигательная деятельность, которая обеспечивает формирование рациональных способов выполнения двигательных действий и других педагогических задач.

Учитывая, что *психология – наука о фактах, механизмах, закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности*, можно сделать вывод, что основное предназначение психологии физического воспитания – это оптимизация воспитательно-образовательного процесса, осуществляемого в типичных формах физической культуры, используя закономерности и особенности психического развития человека для формирования его личности как социального существа.

Таким образом, психология физического воспитания обусловлена педагогической направленностью, а ее содержание составляет круг вопросов, связанных с рассмотрением психологических особенностей как учителя физической культуры, так и учащихся, а также организации педагогического процесса.

**Тема 1.4. Спортивная психология как отрасль психологической науки**

*Психология спорта* - наука о психологических закономерностях спортивной деятельности; особенностях психических процессов, психических свойств, психических состояний у спортсменов; проблемах личности и коллектива в спорте.

Если объектом изучения психологии является человек, следовательно, *объектом психологии спорта* является человек, занимающийся спортивной деятельностью, т. е. спортсмен.

*Предмет психологии спорта* - закономерности психики, психологические особенности личности и деятельности спортсменов и различных условиях тренировки, соревнований.

*Основные цели психологии спорта* – это изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, и разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.

Достижение этих целей предполагает решение следующих *задач*: 1) психологический анализ спортивной деятельности в различных видах спорта и в процессе тренировки и соревнований; 2) анализ психологических основ обучения, воспитания и тренировки спортсмена; 3) изучение особенностей личности спортсмена и тренера; 4) изучение спортивных коллективов и проблем лидерства в спорте; 5) изучение особенностей психических состояний спортсменов; 6) психологическая характеристика методик физической, технической и тактической подготовки спортсменов; 7) обоснование и разработка средств и методик психологической подготовки; 8) психологический анализ спортивного мастерства; 9) психодиагностика в спорте.

*Спортивная психология* изучает закономерности психической деятельности людей в условиях тренировок и соревнований.

Понятие «психология спорта» впервые появилось в статьях *Пьера де Кубертена* – основателя Олимпийских игр современности. Они публиковались в самом начале XX столетия и имели описательный характер. В 1913 году инициатива Пьера де Кубертена и Лозаннский конгресс послужили стимулом к изучению проблем психологии спорта.

Спортивная психология – молодая отрасль научного знания, но она имеет свою историю.

1. На первом этапе развития, *этапе зарождения*, психология спорта выступала в основном как познавательно-описательная дисциплина, необходимая для психологического описания спортивной деятельности. Ее отличала познавательная направленность. Вначале изучался вопрос о влиянии занятий физическими упражнениями на психические процессы человека. В дальнейшем психология спорта расширила круг исследовательской работы. В первую очередь это коснулось вопросов специфики спорта как особо трудного в психологическом отношении вида деятельности человека.

В этот период большое значение уделялось роли сознания в спортивной деятельности, характеристике спортивных двигательных навыков, особенностям познавательных, эмоциональных и волевых процессов, их роли в спорте, а также исследованиям предстартовых и стартовых психических состояний и т.д. В этот период началось и изучение специфики различных видов спорта.

Период зарождения связан в основном с двумя школами: ГЦОЛИФКа\* (руководитель профессор П.А. Рудик) и ГДОИФКа\*\* им. П.Ф. Лесгафта (руководитель профессор А.Ц. Пуни).

\* ГЦОЛИФК – Государственный центральный ордена В.И. Ленина институт физической культуры, г. Москва (ныне - Российская государственная академия физической культуры).

\*\* ГДОИФК – Государственный дважды орденосный институт физической культуры им. П.Ф.Лесгафта, г. Ленинград (ныне - Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф.Лесгафта).

2. На втором этапе, *этапе становления*, психология спорта стала приобретать профессиональную направленность как прикладная отрасль знания. Теперь возростала роль разработки теоретических аспектов и методической основы спорта, которые необходимы в решении практических проблем. Существенно также, что на этом этапе психология спорта стала опираться, в основном, на теорию и методику спорта.

Вначале значительное внимание уделялось воспитанию и развитию волевых качеств, затем сформировалась идея психологической подготовки спортсменов, столь же необходимой, как техническая или физическая.

Разрабатывались проблемы общей психологической подготовки, совмещающей особенности технической, физической и тактической, а кроме того, и вопросы воспитания личности спортсмена и формирования спортивного коллектива. Особое место занимали исследования в области психологических особенностей «спортивной формы».

3. Для *современного этапа* характерно сохранение психологии спорта как познавательно-практической дисциплины. Сохраняя прежние направления работы и учитывая существующие сегодня проблемы психологии спорта, этот этап развития психологической науки о спорте отличается тем, что в ходе исследовательской деятельности учитываются проблемы, связанные с перспективами развития спорта. Практика современного спорта, его бурное развитие обуславливают необходимость создавать новые формы, методы и средства организации спортивной деятельности и управления ею. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введения новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.

**Психология спорта в системе наук.** Психология взаимосвязана со всеми этими группами наук и находится в центре. По аналогии можно определить место психологии и в системе спортивных наук: философские основы спорта – общетеоретическое основание для психологии спорта, социальные основы дают ему социальную ориентацию, а естественные выявляют «природную» организацию субъекта спортивной деятельности, создавая материальную основу психологии спорта.

В свою очередь, все эти основы спортивной научной базы имеют обратную связь с психологией спорта: философские основы черпают соответствующий материал (психологические данные о субъекте спортивной деятельности) для философского обобщения; социальные – используют данные психологических исследований при решении социальных проблем спорта; а естественные, учитываемая психологические закономерности и особенности спортивной деятельности человека, выделяют более значимые стороны человеческого организма в сфере спорта.

Следует учитывать, что название науки – **психология спорта** – детерминруется двумя науками: психологической и спортивной. Именно они составляют основу психологии спорта, это ее «теоретические корни».

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

*Основные цели* психологии спорта – изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям (Мельников), 1987).

Достижение этих целей предполагает решение следующих конкретных задач:

1. *Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:*  
а) психологический анализ соревнований (общий и конкретный по отдельным видам спорта); б) выявление характера влияния соревнований на спортсменов; в) определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена; г) определение (совместно с представителями других спортивных наук) совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях; д) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта.

2. *Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок.* Психология спорта призвана раскрыть механизмы и закономерности совершенствования спортивного мастерства, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условия, обеспечивающие успешность коллективных действий спортсменов.

3. *Разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов.* В настоящее время коренным образом меняются содержание и ха-



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

Реализация этой функции предполагает:

- а) изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработка методов повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;
- б) исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях;
- в) развитие психопрофилактики, формирование приемов, способов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

*4. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе.* Психология спорта изучает особенности функционирования спортивных коллективов и дает характеристику психологическим законам, управляющим их деятельностью.

Решение этой задачи предполагает:

- а) изучение истоков и механизмов формирования внутригрупповых, коллективных феноменов (чувств, установок, традиций и т.п.), а также разработку методов управления ими с целью создания благоприятного психологического климата в спортивных командах;
- б) изучение психологических аспектов и закономерностей межличностного общения в спортивных командах и разработку критериев психологической совместимости спортсменов;
- в) выявление социально-психологических мотивов поведения и деятельности спортсменов;
- г) изучение влияния личности тренера и стиля его руководства на успешность деятельности и психологию спортивной.

### **Вопросы для самоконтроля по разделу 1**

1. В чем главное отличие естественного эксперимента от наблюдения? Выделите достоинства того и другого метода для исследований в спорте.
2. Какие существуют различия в психологической структуре деятельности физической культуры и спорта от других видов деятельности?
3. В чем состоит практическая реализация психологии физического воспитания?
4. В чем особенность современного этапа развития спортивной психологии?

Задания, упражнения, тесты по разделу 1

**Задание 1.1.** Раскройте соотношение предмета исследования психологии с сущностью данного этапа:

4 ЭТАП	ПСИХОЛОГИЯ КАК	→	_____
3 ЭТАП	ПСИХОЛОГИЯ КАК	→	_____
2 ЭТАП	ПСИХОЛОГИЯ КАК	→	_____
1 ЭТАП	ПСИХОЛОГИЯ КАК	→	_____

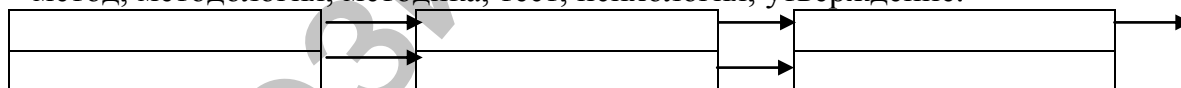
**Задание 1.2.** Из данных понятий построить ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим:

психика, знание, отражение, сознание, психологическая наука, педагогическая психология.



**Задание 1.3.** Из данных понятий построить ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим:

метод, методология, методика, тест, психология, утверждение.



**Задание 1.4.** Из предложенных вариантов выберите правильный ответ:

- |              |             |           |                |
|--------------|-------------|-----------|----------------|
| -Психические | процессы    | —         | это            |
| <hr/>        |             |           |                |
| -Психические | образования | —         | это            |
| <hr/>        |             |           |                |
| -Психические | свойства    | —         | это            |
| <hr/>        |             |           |                |
| -Психические | состояния   | —         | это            |
| <hr/>        |             |           |                |
| а) ощущения  | б) бодрость | в) знания | г) темперамент |
| восприятие   | усталость   | умения    | характер       |
| память       | эйфория     | навыки    | способности    |
| мышление     | фрустрация  | привычки  | мотивация      |
| речь         | стресс      |           |                |
| внимание     | паника      |           |                |

**Задание 1.5.** Из указанных в скобках слов выберите те, которые относятся к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце. Укажите принцип построения аналогии.

а) **Образец:** мозг: психика

Материя: ... (природа, вещество, отражение, действие)

б) **Образец:** сознание: субъективное

Нервный процесс: ... (рефлекс, отражение, объективное, материальное, психическое)

в) **Образец:** мозг: материальное

Сознание: ... (физиологическое, реальное, идеальное, активное)

г) **Образец:** физическое: первичное

Психическое: ... (объективное, активное, вторичное).

д) **Образец:** образ: отражаемое

Копия: ... (психическое, действительность, активность, вторичность)

**Задание 1.6.** Выберите суждение, которое наиболее полно раскрывает суть психологии, и объясните свой выбор:

а) психология - наука, занимающаяся изучением переживаний и психических состояний, которые устанавливаются путем самонаблюдения;

б) психология - наука, изучающая процессы активного отражения человеком и животными объективной действительности в форме ощущений, восприятий, понятий, чувств и других явлений психики;

в) психология - наука о закономерностях, механизмах и фактах психической жизни человека и животных;

г) психология - наука о феноменальных (бестелесных) сущностях, которые образуют содержание отдельного «Я», т.е. сознание индивида.

**Задание 1.7.** Выберите из приведенных высказываний правильные и обоснуйте их:

а) психика - это биотоки мозга;

б) психика - это отражение физиологических процессов в мозге;

в) психика - это самостоятельное, не зависимое от мозга явление;

г) психика - это продукт мозга, субъективный образ реального мира;

д) психика, хотя и находится в телесном мозге, но является продуктом нематериальной субстанции.

**Задание 1.8.** Определите, какие виды психических явлений (процессы, образования, свойства и состояния) проявляются в следующих ситуациях:

а) Школьник сосредоточенно выполняет домашнее задание.

б) Девушка, придя из кино, с восторгом рассказывает о нем матери.

в) Начальник строг с подчиненными, грубо обращается с ними, раздражается по любому поводу.

г) Мальчик очень огорчился, когда узнал, что их класс не идет в поход.

д) Официант перечисляет посетителю все наименования имеющихся в ас-сортименте вин.

**Задание 1.9.** Наука пришла к выводу, что человек умирает тогда, когда умирает его мозг. Но отсюда следует и обратный вывод: человек живет, пока живет мозг - пусть даже тело его умерло. Сегодня в клиниках уже имеются «живые трупы» - люди, чья мозговая деятельность прекратилась навеки, но в теле которых, жизнь поддерживается с помощью искусственного дыхания и питания. Завтра могут появиться «живые головы».

Значит ли это, что такие «живые головы» будут обладать сознанием? Дайте развернутый ответ.

**Задание 1.10.** Прокомментируйте следующие суждения. С какими из них можно согласиться, а с какими нельзя и почему?

- а) Чужая душа – потемки.
- б) У души нет тайн, которых не выдавало бы поведение.
- в) Единственный источник познания психических процессов есть самонаблюдение.
- г) О сознательности человека судят не по тому, что он о себе говорит или думает, а по тому, что и как он делает.
- д) Психическая деятельность всегда получает свое объективное выражение в тех или других действиях, движениях, речевых реакциях, в изменениях работы внутренних органов и т.д.

### Тест 1.

#### 1. Психология физической культуры и спорта – ...

- а) это педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе;
- б) исследование закономерностей психологической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований;
- в) это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физической культуры и спорта.

#### 2. К специфической задаче психологии физической культуры относится...

- а) оптимизировать процесс воспитания человека, учитывая проблемы развития его физических качеств, совершенствование двигательных способностей, а также сохранение здоровья, ставить образовательные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни;
- б) обеспечить нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание, воспитать волю, позитивные качества характера, положительные эмоции и эстетические потребности к соревнованиям.

#### 3. Психология спорта – ...

- а) исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований;
- б) реализация образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, которые способствуют обеспечению физического и психического здоровья и гармоничного развития личности;
- в) изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена.

#### 4. Психология физической культуры - ...

- а) представляет собой образовательно-воспитательный процесс развития функциональных возможностей человека;
- б) педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе;

в) изучение психологических закономерностей формирования качеств, необходимых для обеспечения физического здоровья человека

**5. Основная цель психологии физической культуры –**

а) реализация образовательных и оздоровительных задач, которые способствуют обеспечению физического и психического здоровья и гармоничного развития личности;

б) организовать обучение и воспитание, обеспечивающее физическое развитие человека, в том числе воздействие на развитие основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей организма;

в) оптимизировать процесс воспитания, учитывая проблемы развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, а также сохранение здоровья.

**6. Цель психологии спорта –**

а) изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена;

б) изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд, спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях;

в) изучение психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки, социально-психологических явлений в спортивном коллективе.

**7. К разделам психологии спорта относятся (Выберите нужные ответы):**

а) обучение и воспитание в спорте;

б) физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов;

в) психологические особенности личности спортсмена, тренера, руководителя спортивной команды (группы),

г) психология спортивного коллектива,

д) когнитивная психология;

ж) педагогическая психология;

з) особенности соревновательной деятельности.

**8. Методами психологии физической культуры и спорта являются (по классификации Б.Г. Ананьева):**

а) организационные, эмпирические, количественно-качественные, интерпретационные;

б) беседа, анкетирование, эксперимент, психодиагностика;

в) эмпирические, лонгитюдный, комплексный, сравнительный, организационные.

**9. К эмпирическому методу относят:**

а) количественный метод, качественный метод;

б) объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод, психодиагностический метод;

в) сравнительный метод, лонгитюдный метод, комплексный метод.

**10. К организационным методам относятся (Выберите правильные ответы):**

а) сравнительный;

б) лонгитюдный;

- в) комплексный;
- г) экспериментальный.

**11. К дополнительным эмпирическим методам относятся (выберите правильные ответы):**

- а) беседа;
- б) анкетирование;
- в) парное сравнение;
- г) эксперимент;
- д) наблюдение;
- ж) обобщение независимых характеристик.

**12. Методами психологии физической культуры и спорта являются (по классификации Б.Г. Ананьева):**

- а) организационные, эмпирические, количественно-качественные, интерпретационные;
- б) беседа, анкетирование, эксперимент, психодиагностика;
- в) эмпирические, лонгитюдный, комплексный, сравнительный, организационные;

**13. К эмпирическому методу относят:**

- а) количественный метод, качественный метод;
- б) объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод, психодиагностический метод;
- в) сравнительный метод, лонгитюдный метод, комплексный метод.

**14. К организационным методам относятся (Выберите правильные ответы):**

- а) сравнительный;
- б) лонгитюдный;
- в) комплексный;
- г) экспериментальный.

**15. К дополнительным эмпирическим методам относятся (выберите правильные ответы):**

- а) беседа;
- б) анкетирование;
- в) парное сравнение;
- г) эксперимент;
- д) наблюдение;
- ж) обобщение независимых характеристик.

**16. К какой группе методов в классификации Б.Г. Ананьева относятся: сравнительный метод, лонгитюдный, комплексный метод**

- 1) организационные методы;
- 2) эмпирические;
- 3) сбора первичной информации.

**17. Психология как наука о сознании возникла:**

- 1) в XV в.;
- 2) в XVI в.;
- 3) в XVII в.;
- 4) в XX в.

**Психодиагностический инструментарий по разделу 1**

**Задание 1. Изучение личностных качеств.**

**Цель и практическая значимость работы.** Изучить личность по целому ряду взаимосвязанных характеристик.

**Материал.** 16-факторный опросник Р. Кеттелла, бланк ответов, ключ к обработке результатов.

**Методика работы.**

Исследование студенты выполняют самостоятельно. Опросник Кеттелла (форма С), содержит перечень биполярных показателей, – оценить развитость следующих личностных качеств, составляющих 16 факторов. Личностный опросник в предлагаемом варианте содержит 105 вопросов. Время обследования колеблется от 20 до 50 мин. Способ работы с опросником излагается в инструкции для испытуемого. Ответы заносятся на специальный опросный лист, а затем обсчитываются с помощью специального "ключа". Совпадение с ключом ответов "а" и "с" оценивается двумя баллами, совпадение ответов "в" - одним баллом. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора. Исключением является фактор В - здесь любое совпадение ответа с "ключом" дает 1 балл. Таким образом, максимальная оценка по каждому фактору - 12 баллов, по фактору В - 8 баллов, минимальная - 0 баллов.

**Инструкция:** «Перед вами ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Старайтесь отвечать искренне и точно на каждый вопрос. Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов, который в наибольшей степени соответствует вашим взглядам, вашему мнению о себе. Отвечать надо следующим образом: в соответствующей клеточке на бланке для ответов поставьте отчетливый крестик, левая клеточка соответствует ответу «а», средняя – ответу «в», а клеточка справа – ответу «с». Отвечать надо как можно точнее, но не слишком медленно, приблизительно на 5–6 вопросов в минуту. Вы должны закончить отвечать на все вопросы не позднее чем за полчаса».

**Текст опросника**

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше.  
а) да; в) трудно сказать; с) нет.
2. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей.  
а) да; в) иногда; с) нет.
3. Если бы я сказал, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:  
а) бандитом; в) святым; с) тучей.
4. Когда я ложусь спать, я засыпаю:  
а) быстро; в) нечто среднее; с) с трудом.
5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я предпочел бы:  
а) пропустить вперед большинство машин; в) не знаю; с) обогнать все идущие впереди машины.
6. В компании я предоставляю другим шутить и рассказывать всякие истории.  
а) да; в) иногда; с) нет.

7. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка.  
а) верно; в) трудно сказать; с) неверно.
8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть.  
а) да; в) иногда; с) нет.
9. Я бы скорее занимался:  
а) фехтованием и танцами; в) затрудняюсь сказать; с) борьбой и баскетболом.
10. Меня забавляет, что-то, что люди делают, совсем не похоже на то, что они потом рассказывают об этом.  
а) да; в) иногда; с) нет.
11. Читая о каком-то происшествии, я интересуюсь всеми подробностями.  
а) всегда; в) иногда; с) редко.
12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и вовсе не обижаюсь.  
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
13. Если мне кто-нибудь наругает, могу быстро забыть об этом.  
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-то работы, чем придерживаться испытанных приемов.  
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно без чьей-либо помощи.  
а) верно; в) иногда; с) неверно.
16. Я думаю, что я менее чувствительный и легковозбудимый, чем большинство людей.  
а) верно; в) затрудняюсь ответить; с) неверно.
17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решение.  
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникает чувство раздражения к моим родителям.  
а) да; в) не знаю; с) нет.
19. Я скорее рассказал бы свои сокровенные мысли:  
а) моим хорошим друзьям; в) не знаю; с) в своем дневнике.
20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу слову «неточный», это:  
а) небрежный; в) тщательный; с) приблизительный.
21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо.  
а) да; в) трудно сказать; с) нет.
22. Меня больше раздражают люди, которые:  
а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску; в) затрудняюсь ответить; с) создают неудобства для меня, опаздывая на условленную встречу.
23. Мне очень нравится приглашать гостей и развлекать их.  
а) верно; в) не знаю; с) неверно.



24. Я думаю, что:  
а) не все надо делать одинаково тщательно; в) затрудняюсь сказать; с) любую работу следует выполнять тщательно, если вы за нее взялись.
25. Мне всегда приходится преодолевать смущение.  
а) да; в) возможно; с) нет.
26. Мои друзья чаще:  
а) советуются со мной; в) делают то и другое поровну; с) дают советы.
27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочитаю сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачить его.  
а) да; в) иногда; с) нет.
28. Мне нравится друг:  
а) интересы которого имеют деловой и практический характер; в) не знаю; с) который отличается глубоко продуманными взглядами на жизнь.
29. Я не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я верю.  
а) верно; в) затрудняюсь ответить; с) неверно.
30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки.  
а) да; в) не знаю; с) нет.
31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, то я бы предпочел:  
а) играть в шахматы; в) трудно сказать; с) играть в городки.
32. Мне нравятся общительные, компанейские люди.  
а) да; в) не знаю; с) нет.
33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми.  
а) да; в) трудно сказать; с) нет.
34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.  
а) да; в) иногда; с) нет.
35. Мне бывает трудно признать, что я не прав.  
а) да; в) иногда; с) нет.
36. На предприятии мне было бы интереснее:  
а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве; в) трудно сказать; с) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой.
37. Какое слово не связано с двумя другими?  
38. а) луна; в) воздух; с) солнце.
39. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:  
а) раздражает меня; в) нечто среднее; с) не беспокоит меня совершенно.
39. Если бы у меня было много денег, то я:  
а) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти; в) не знаю; с) жил бы, не стесняя себя ни в чем.
40. Худшее наказание для меня:  
а) тяжелая работа; в) не знаю; с) быть запертым в одиночестве.
41. Люди должны больше, чем они делают это сейчас, требовать соблюдения законов морали.  
а) да; в) иногда; с) нет.

42. Мне говорили, что ребенком я был:  
а) спокойным и любил оставаться один; в) не знаю; с) живым и подвижным.
43. Мне нравилась бы практическая повседневная работа с различными установками и машинами.  
а) да; в) не знаю; с) нет.
44. Я думаю, что большинство свидетелей говорят правду, даже если это нелегко.  
а) да; в) трудно сказать; с) нет.
45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми.  
а) верно; в) затрудняюсь ответить; с) неверно.
46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей.  
а) верно; б) не знаю; с) неверно.
47. Я никогда не чувствую себя таким несчастным, что хочется плакать.  
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
48. В музыке я наслаждаюсь:  
а) маршами в исполнении военных оркестров; в) не знаю; с) скрипичными соло.
49. Я бы скорее предпочел провести два летних месяца:  
а) в деревне с одним или двумя друзьями; в) затрудняюсь сказать; с) возглавляя группу в туристическом лагере.
50. Усилия, затраченные на составление планов:  
а) никогда не лишние; в) трудно сказать; с) не стоят этого.
51. Необдуманые поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня.  
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
52. Когда мне все удается, я нахожу эти дела мелкими.  
а) всегда; в) иногда; с) редко.
53. Я предпочел бы скорее работать:  
а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них; в) затрудняюсь ответить; с) архитектором, который в тихой комнате разрабатывает свой проект.
54. Дом так относится к комнате, как дерево к:  
а) лесу; в) растению; с) листу.
55. То, что я делаю, у меня не получается:  
а) редко; в) иногда; с) часто.
56. В большинстве дел я:  
а) предпочитаю рискнуть; в) не знаю; с) предпочитаю действовать наверняка.
57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю.  
а) скорее всего, это так; в) не знаю; с) думаю, что нет.
58. Мне больше нравится человек:  
а) большого ума, будь он даже ненадежен и непостоянен; в) трудно сказать; с) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам.

59. Я принимаю решение:  
а) быстрее, чем многие люди, в) не знаю; с) медленнее, чем большинство людей.
60. На меня большее впечатление производят:  
а) мастерство и изящество; в) трудно сказать; с) сила и мощь.
61. Я считаю, что я человек, склонный к сотрудничеству.  
а) да; в) нечто среднее; с) нет.
62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными.  
а) да; в) не знаю; с) нет.
63. Я предпочитаю:  
а) решать вопросы, касающиеся лично меня, сам; в) затрудняюсь ответить; с) советоваться с моими друзьями.
64. Если человек не отвечает сразу же после того, как я что-нибудь сказал ему, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость,  
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
65. В школьные годы я больше всего получил знаний:  
а) на уроках; в) трудно сказать; с) читая книги.
66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности.  
а) верно; в) иногда; с) неверно.
67. Когда вопрос, который надо решить, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь:  
а) заняться другим вопросом; в) затрудняюсь ответить; с) еще раз попытаться решить этот вопрос.
68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д. без определенной причины.  
а) да; в) иногда; с) нет.
69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно.  
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня.  
а) да; в) иногда; с) нет.
71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 4, 0, 5, будет:  
а) 10; в) 5; с) 7.
72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины.  
а) да; в) иногда; с) нет.
73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство.  
а) да; в) иногда; с) нет.
74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди.  
а) верно; в) трудно сказать; с) неверно.

75. На вечеринке мне нравится:  
а) принимать участие в оживленной беседе; в) затрудняюсь ответить; с) смотреть, как люди отдыхают, и просто отдыхать самому.
76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут услышать его.  
а) да; в) иногда; с) нет.
77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я бы больше хотел встретиться с:  
а) Колумбом; в) не знаю; с) Пушкиным.
78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела.  
а) да; в) иногда; с) нет.
79. Если люди плохо обо мне думают, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным.  
а) да; в) трудно сказать; с) нет.
80. Работая в магазине, я предпочел бы:  
а) оформлять витрины; в) не знаю; с) быть кассиром.
81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, обычно:  
а) сразу же думаю: «У него плохое настроение»; в) не знаю; с) беспокоюсь о том, какой неверный поступок я совершил.
82. Вес несчастья происходят из-за людей, которые стараются во все внешности изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов.  
а) да; в) иногда; с) нет.
83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости.  
а) да; в) иногда; с) нет.
84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной.  
а) верно; в) иногда; с) неверно.
85. Мне кажется, что я менее раздражительный, чем большинство людей.  
а) верно; в) не знаю; с) неверно.
86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной.  
а) верно; в) иногда; с) неверно.
87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать. а) часто; в) иногда; с) никогда.
88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 мин, отмеренных по точным часам, то эти часы:  
а) отстают; в) идут правильно; с) спешат.
89. Мне бывает скучно:  
а) часто; в) иногда; с) редко.
90. Люди говорят, что мне нравится делать все своим оригинальным способом.  
а) верно; в) иногда; с) неверно.
91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомляют.  
а) да; в) иногда; с) нет.

92. Дома в свободное время я:  
а) болтаю и отдыхаю; в) затрудняюсь ответить; с) занимаюсь интересующими меня делами.
93. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с новыми людьми.  
а) да; в) иногда; с) нет.
94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно также выразить прозой.  
а) да; в) иногда; с) нет.
95. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной.  
а) да, в большинстве случаев; в) иногда; с) нет.
96. Я думаю, что даже самые драматические события через год уже не остаются в моей душе никаких следов.  
а) да; в) иногда; с) нет.
97. Я думаю, что было бы интереснее быть:  
а) натуралистом и работать с растениями; в) не знаю; с) страховым агентом.
98. Я подвержен беспричинному страху и отвращению по отношению к некоторым вещам, определенным животным, местам и т. д.  
а) да; в) иногда; с) нет.
99. Я люблю размышлять о том, что можно было бы улучшить мир.  
а) да; в) трудно сказать; с) нет.
100. Я предпочитаю игры:  
а) где надо играть в команде или иметь партнера; в) не знаю; с) где каждый играет за себя.
101. Ночью мне снятся фантастические или нелепые сны.  
а) да; в) иногда; с) нет.
102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время я ощущаю тревогу и страх.  
а) да; в) иногда; с) нет.
103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся.  
а) да; в) иногда; с) нет.
104. Какое слово менее связано с двумя другими?  
а) думать; в) видеть; с) сломать.
105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?  
а) двоюродным братом; в) племянником; с) дядей.

Каждый личностный параметр оценивается через суммирование оценок по группе разбросанных по всей тест-брошюре вопросов. Суммарная оценка по этому фактору заносится после соответствующей латинской буквы на листе для тестов. Максимально возможная оценка по каждому фактору не превышает 12 баллов.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

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

Обработка полученных материалов осуществляется следующим образом. Каждый ответ (A – да, B – не знаю, C – нет) имеет свою условную стоимость в очках для каждого вопроса. Очки затем переводятся в условные баллы (стены).

Оценка по факторам для каждого испытуемого приобретает символ при сравнении ее со средними оценками.

Оценка ответов на вопросы по факторам (первая цифра – номер вопросов, затем стоимость ответов в очках по A, B и C).

1-й фактор (A): 2 – B = 1, C = 2; 19 – A = 2, B = 1; 36 – B = 1, C = 2; 53 – A = 2, B = 1; 70 – A = 2, B = 1; 87 – B = 1, C = 2;

2-й фактор (B): 3 – C = 1; 20 – A = 1; 37 – B = 1; 54 – C = 1; 71 – A = 1; 88 – C = 1; 104 – C = 1; 105 – A = 1;

3-й фактор (C): 4 – A = 2, B = 1; 21 – A = 2; 38 – B = 1, C = 2; 55 – A = 2, B = 1; 72 – B = 1, C = 2; 89 – B = 1, C = 2;

4-й фактор (E): 5 – B = 1, C = 2; 22 – B = 1, C = 2; 39 – A = 2, B = 1; 56 – A = 2; 73 – B = 1; 90 – B, C = 1;

5-й фактор (P): 6 – B = 1, C = 2; 23 – A = 2, B = 1; 40 – B = 1, C = 2; 57 – A = 2, B = 1; 74 – A = 2, B = 1; 91 – B = 1, C = 2;

6-й фактор (G): 7 – A = 2, B = 1; 24 – B = 1, C = 2; 41 – A = 2, B = 1; 58 – B = 1, C = 2; 75 – A = 2, B = 1; 92 – B = 1, C = 2;

7-й фактор (H): 8 – A = 2, B = 1; 25 – B = 1, C = 2; 42 – B = 1, C = 2; 59 – A = 2, B = 1; 76 – A = 2, B = 1; 93 – B = 1, C = 2;

8-й фактор (J): 9 – A = 2, B = 1; 26 – A = 2, C = 1; 43 – B = 1, C = 2; 60 – A = 2, B = 1; 77 – B = 1, C = 2; 94 – B = 1, C = 2;

**РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ**

9-й фактор (Z): 10 - A = 2, B = 1; 27 - B = 1, C = 2; 44 - B = 1, C = 2; 61 - B = 1, C = 2; 78 - A = 2, B = 1; 95 - A = 2,

10-й фактор (M): 11 - B = 1, C = 2; 28 - B = 1, C = 2; 45 - B = 1, C = 2; 62 - A = 2, B = 1; 79 - A = 2, B = 1, 96 - B = 1, C = 2;

11-й фактор (N): 12 - B = 1, C = 2; 29 - A = 1, B = 1; 46 - A = 1, B = 2; 63 - A = 2, B = 1; 80 - B = 1, C = 2; 97 - B = 1, C = 2;

12-й фактор (O): 13 - B = 1, C = 2; 30 - A = 2, B = 1; 47 - B = 1, C = 2; 64 - A = 2, B = 1; 81 - B = 1, C = 2; 98 - A = 2, B = 1;

13-й фактор (Q1): 14 - A = 2, B = 1; 31 - A = 2, B = 1; 48 - B = 1, C = 2; 65 - B = 1, C = 2; 82 - B = 1, C = 2; 99 - A = 2, B = 1.

14-й фактор (Q2): 15 - A = 2, B = 1; 32 - B = 1, C = 2; 49 - A = 2, B = 1; 66 - A = 2, B = 1; 83 - B = 1, C = 2; 100 - B = 1, C = 2;

15-й фактор (Q3): 16 - A = 2, B = 1; 33 - A = 2, B = 1; 50 - A = 2, B = 1; 67 - B = 1, C = 2; 84 - B = 1, C = 2; 101 - B = 1, C = 2;

16-й фактор (Q4): 17 - A = 2, B = 1; 34 - B = 1, C = 2; 51 - B = 1, C = 2; 68 - A = 2, B = 1; 85 - B = 1, C = 2; 102 - A = 2, B = 1;

Фактор МД- 1 - A = 2, B = 1; 18 - B = 1, C = 2; 35 - B = 1; 52 - A = 2, B = 1; 69 - B = 1, C = 2; 86 - B = 1, C = 2; 103 - B = 1, C = 2.

Полученные очки переводятся в стены (баллы) по специальной таблице предложенной ниже.

Перевод очков в стены по методике Р. Кеттелла

Факторы	Стены									
	низкие			средние				высокие		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. А	0-4	5	6	7	8	-	9	10	11	12
2. В	0-2	-	3	-	4	-	5	6	-	7-8
3. С	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4. Е	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
5. Р	0-2	-	3	4	5	6	7	8	9	10-12
6. G	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7. Н	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8. J	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9. L	0-1	2	-	3	4	-	5	6	7	8-12
10. М	0-3	-	4	5	6	7	8	8	10	11-12
11. N	0-1	2	3	4	5	6	7	7	9	10-12
12. O	0-1	2	3	4	5	6	7	7	9	10-12
13. Q1	0-4	5	6	-	7	8	9	9	11	12
14. Q 2	0-2	3	-	4	5	6	7	7	9	10-12
15. Q 3	0-2	3	4	5	6	7	8	8	10	11-12
16. Q4	0-1	2	3	4	5	6-7	8	8	10	11-12
17. МД	0-2	3	4	5	6	-	8	8	10	11-12

*Интерпретация полученных результатов*

*1-й фактор (А) «Общительность – замкнутость».*

Высокая оценка (10 стенов) характеризует готовность к сотрудничеству, естественность в обращении, внимательность к людям, доброту, уживчивость. Низкая оценка (3–6 стенов и ниже) свидетельствует о таких чертах характера, как холодность, чрезмерная скептичность, негибкость в отношении к людям. 7–9 стенов соответствуют средним данным.

*2-й фактор (В) «Ограниченное мышление – сообразительность».*

Высокая оценка (6 стенов и выше) свидетельствует о более выраженных возможностях к осмысливанию нового материала, к обоснованным заключениям. Низкая оценка (3 стена и ниже) говорит об относительно примитивном мышлении, трудностях в обучении.

*3-й фактор (С) «Эмоциональная устойчивость».*

Высокая оценка (10 стенов) – стабилен в поведении, в эмоциях, реалистичен, спокоен, уживчив в группе, не боится сложных ситуаций. Низкая оценка (6 стенов) – низкая толерантность к эмоциональным факторам, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, частое проявление волнения.

*4-й фактор (Е) «Независимость – подчиненность».*

8 стенов и выше – самоуверенность, доминантность; сам для себя является «законом», в конфликтах обычно обвиняет других. Средние данные (4–7 стенов) – более оптимальное отношение к авторитетам. Низкая оценка (3 стена) – чрезмерная застенчивость, конформность, склонность уступать дорогу другим.

*5-м фактор (Р) «Озабоченность – беспечность».*

Высокая оценка (8 стенов) – активность, жизнерадостность, беззаботность, импульсивность, экспрессивность, разговорчивость. Средняя оценка (4–7 стенов) – средние данные. Низкая оценка (3 стена) – повышенная осторожность, рассудительность, сдержанность, иногда пессимистичность, суровость.

*6-й фактор (G) «Выраженная сила «Я» – беспринципность».*

Высокая оценка (10 стенов) – осознанность принятия решений, упорство в достижении цели, ответственность, обязательность, стремление придерживаться установленных правил и поступать в соответствии со всеми ценностными ориентациями. Средняя оценка (6–9 стенов) – средние данные. Низкая оценка (3–5 стенов) – склонность к непостоянству, подверженность влиянию случая, стремление не связывать себя правилами, изолироваться от влияния коллектива.

*7-и фактор (Н) «Смелость – робость».*

Высокая оценка (10 стенов) – смелость, склонность к риску, готовность иметь дело с незнакомыми вещами, богатство эмоциональных реакций. Средняя оценка (6–9 стенов) – средние данные. Низкая оценка (5 стенов) – выраженная застенчивость, робость, осторожность, стремление находиться в тени; предпочтение большому обществу узкого круга близких друзей.

*8-й фактор (J) «Податливость – жестокость».*

8 стенов и более – склонность к зависимости, стремление иметь покровителя, мечтательность, утонченность, непрактичность. Средняя оценка (6–9 стенов) – средние оптимальные данные. Низкая оценка (1–5 стенов) – излишняя самоуверенность, субъективность, гипертрофирование, стремление к независимости, чопорность, скептицизм, иногда циничность, прагматизм.

*9-й фактор (L) «Подозрительность – доверчивость».*



6 стенов и более – излишнее сомнение, подозрительность, направленность интересов преимущественно на самого себя, самомнение, поиск недостатков у других. 3–5 стенов – средние данные. 1–2 стена – умение ладить с людьми, хорошо взаимодействовать в коллективе, отсутствие чрезмерной завистливости, забота о других.

*10-й фактор (M) «Непрактичность – практичность».*

9 стенов и выше – богатое воображение, погруженность в себя, беспомощность в практических делах, иногда нереальность, связанная с сильными реакциями, сложность отношений в коллективе. 5–8 стенов – средние данные. 1–4 стена – ориентировка на внешнюю реальность, общепринятые нормы, внимание к мелочам (иногда при этом недостаток творческого воображения).

*11-й фактор (N) «Гибкость – прямолинейность».*

8 стенов и выше – расчетливость, искушенность, отсутствие сентиментальности, иногда цинизм. 4–7 стенов – средние данные. 1–3 стена – непосредственность, иногда грубость, удовлетворенность достигнутым.

*12-й фактор (O) «Тревожность – спокойствие».*

8 стенов и выше – излишнее беспокойство, волнение, частые плохие предчувствия, неуверенность. 4–7 стенов – средние данные. 1–3 стена – спокойствие, уверенность в себе, нечувствительность к мнению о себе.

*13-й фактор (Q1) «Радикализм – консерватизм».*

10 стенов и выше – интеллектуальные интересы и сомнения по поводу фундаментальных проблем, скептицизм, стремление пересмотреть существующие принципы, склонность к экспериментированию. 7–9 стенов – средние данные. 1–6 стенов – стремление к поддержанию установившихся понятий, принципов, традиций, сомнение в новых идеях, отрицание перемен.

*14-й фактор (Q2) «Самостоятельность – внушаемость».*

8 стенов и выше – предпочтение только собственного мнения, независимость во взглядах, стремление к самостоятельным решениям, действиям. 4–7 стенов – средние данные. 1–3 стена – зависимость от чужого мнения, предпочтение принятия решений вместе с другими людьми, ориентировка на социальное одобрение.

*15-й фактор (Q3) «Высокий самоконтроль – низкий самоконтроль».*

Высокая оценка (9 стенов и выше) – дисциплинированность, точность в выполнении социальных требований, хороший контроль за своими эмоциями, забота о своем благополучии, репутации. 5–8 стенов – средние данные. Низкая оценка (1–4 стена) – недисциплинированность, внутренняя конфликтность, несоблюдение правил, подчиненность своим страстям, низкий самоконтроль.

*16-й фактор (Q4) «Напряженность – релаксация».*

9 стенов и выше – возбужденность, взволнованность, раздражительность, нетерпеливость, избыток побуждений, не находящий разрядки. 4–8 стенов – средние данные. 1–3 стена – чрезмерное спокойствие, не вполне оправданная удовлетворенность, иногда вялость, недостаточная мотивация, иногда лень.

*Фактор МД «Лживость – правдивость».*

8–12 стенов характеризуют правдивость обследуемого, 1–4 стена – лживость в такой мере, что это дает основание подвергнуть сомнению достоверность полученных в опросе материалов.

**Завершение работы.** На основании проведенной методики необходимо сделать вывод о выраженности черт личности по выделенным факторам и дать краткую характеристику полученным результатам.

## РАЗДЕЛ 2. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

### Тема 2.1. Ощущение

**Ощущение** (сенсорная чувствительность) - психический процесс отражения отдельных свойств, признаков внешнего мира. Ощущения переводят физические свойства внешних объектов в факты внутреннего мира человека. Например, световое излучение с определенной длиной волны ощущается как цвет; звуковые колебания определенной интенсивности и частоты ощущаются как звук некоторой громкости и высоты и т.п. При этом человек ощущает объекты не внутри, а вне себя. Ощущения осуществляются с помощью органов чувств, но отражают реальные свойства объектов, а не свойства органов чувств (хотя искажения возможны и об этом будет сказано ниже).

*Физиологической основой ощущений* являются процессы нервного возбуждения, совершающиеся в специальных нервных механизмах, называемых *анализаторами*.

Функция анализаторов заключается в разложении на отдельные элементы сложных воздействий, исходящих от внешней или внутренней среды. С их помощью осуществляется «высший тончайший анализ» (И.П. Павлов), который необходим для дифференцированного приспособления организма к условиям среды. Анализаторы имеют сложное строение, в котором различают рецепторы, проводящие пути и центральные отделы анализаторов.

*Рецепторы* представляют собой очень различные по своему строению нервные приборы (смотрите рисунок ниже), приспособленные к восприятию определенных раздражений, которые трансформируются ими в специальные нервные возбуждения. В рецепторах осуществляется первоначальный, или низший, анализ воздействий среды.

Проводящие отделы анализаторов служат только передатчиками нервных возбуждений. Мозговые концы, или центральные (корковые) отделы, анализаторов состоят из обладающих специфическим строением клеток коры больших полушарий головного мозга. В них осуществляется высший анализ, обеспечивающий наиболее точные приспособительные реакции организма. Приходящие сюда центростремительные нервные импульсы вызывают в соответствующих отделах коры нервные процессы, составляющие физиологическую основу ощущений.

При всем многообразии своего морфологического строения анализаторы представляют в своей совокупности определенную целостную систему, а не сумму изолированных нервных приборов.

Физиологическую основу ощущений составляют сложные разнообразные условно рефлекторные процессы. Анализаторы представляют собой «саморегулирующиеся» нервные приборы, действующие по принципу обратной связи. Таким образом, осуществляется лучшее приспособление рецепторов к восприятию раздражений (например, поворот в сторону раздражителя), усиление или ослабление процессов возбуждения и торможения в периферических нервных приборах, и т. д. Таким образом, функцию анализаторов нельзя рассматривать как

просто проведение нервного возбуждения от рецепторов к коре головного мозга. Большую роль в их деятельности играют различные рефлекторные связи, регулирующие определенным образом как работу рецепторов, так и вовлекающие в общую деятельность другие анализаторы. Так, например, световой раздражитель вызывает не только реакцию собственно органа светоощущения (разложение зрительного пурпура палочек и колбочек сетчатки), но одновременно с этим сужение или расширение зрачка и аккомодацию хрусталика: сильный звуковой раздражитель вызывает не только соответствующее слуховое ощущение, но и расширение зрачка и повышение световой чувствительности сетчатки глаз.

Несмотря на то, что каждый вид ощущений имеет свою специфику, выделяют *общие свойства ощущений*, присущие всем видам независимо от их модальности. К таким свойствам относятся: качество, интенсивность, продолжительность (длительность) и пространственная локализация.

*Качество* - основная особенность данного ощущения, позволяющая отличать одни виды ощущений от других и варьирующаяся в пределах данного вида. Например, специфические особенности позволяют отличить слуховые ощущения от зрительных, но в то же время имеют место вариации ощущений внутри каждого вида: слуховые ощущения характеризуются высотой, тембром, громкостью; зрительные, соответственно, цветовым тоном, насыщенностью и светлотой. Качество ощущений во многом обусловлено строением органа чувствительности, его способностью отражать воздействие внешнего мира.

*Интенсивность* - это количественная характеристика ощущений, т.е. большая или меньшая сила их проявления. Она зависит от силы воздействия раздражителя и от функционального состояния рецептора. Согласно закону Вебера – Фехнера, интенсивность ощущений ( $E$ ) прямо пропорциональна логарифму силы раздражителя ( $I$ ):  $E = k \log I + c$ .

*Продолжительность (длительность)* – временная характеристика ощущений; это время, в течение которого сохраняется конкретное ощущение непосредственно после прекращения воздействия раздражителя. По отношению к продолжительности ощущений употребляют такие понятия, как «латентный период реакции» и «инерция». При воздействии раздражителя на органы чувств ощущения возникают не сразу, а спустя некоторое время. Этот промежуток времени от момента подачи сигнала до момента возникновения ощущения называется латентным (скрытым) периодом ощущения. Латентный период неодинаков у каждого вида ощущений: для тактильных ощущений он составляет 130 мс, для болевых – 370 мс, а для вкусовых – всего 50 мс.

Подобно тому, как ощущения не возникают одновременно с воздействием раздражителя, они не исчезают сразу же после прекращения его воздействия. Продолжительность ощущений, их последствие, называется инерцией ощущений. Например, инерция зрительного ощущения равна 0,1-0,2 с. След от раздражителя сохраняется в виде последовательных образов.

*Пространственная локализация* – свойство ощущений, которое заключается в том, что переживаемые ощущения соотносятся с той частью тела, на которую воздействует раздражитель.

Ощущения различаются *по модальностям*, то есть в зависимости от органа чувств бывают зрительными, слуховыми, тактильными (осязательными), кине-

стетическими (телесно-мышечными), обонятельными, вкусовыми и др. А.Р. Лурия предложил следующую классификацию ощущений:

- *интероцептивные* ощущения – сигналы от внутренних органов организма;

- *проприоцептивные* ощущения – сигнализируют о положении различных частей тела, позе и движениях;

- *экстероцептивные* ощущения – сигналы из внешнего мира; эти ощущения могут быть 2-х типов: *контактные* – возникают при непосредственном воздействии на рецептор (вкус и осязание), *дистантные* – вызываются раздражителями, действующими на органы чувств с некоторого расстояния (обоняние, слух, зрение).

Модальность и сила ощущений зависят от физических свойств вызывающих их сигналов. Эта зависимость описывается понятиями и закономерностями, общими для всех анализаторов.

*Абсолютный порог* - это минимальная интенсивность сигнала (яркость, громкость и т.п.), которая вызывает ощущение. Его величина зависит от чувствительности соответствующего анализатора, а также от индивидуальных особенностей человека, его текущего состояния и уровня внимания.

Сигналы, интенсивность которых ниже порога, но вероятность реакции на которые достаточно велика, образуют *припороговую область*. Стимулы из этой области не всегда осознаются, но реально воздействуют на человека, с их помощью возможна передача информации и, следовательно, обучение и изменение эмоционального состояния без "видимого" осознания внешнего воздействия.

*Дифференциальный (разностный) порог* - это минимальное различие между сигналами, которое позволяет человеку отличить их друг от друга. Например, световые сигналы могут различаться человеком по яркости или цветовому тону, для этого сигналы должны отличаться друг от друга по физическим характеристикам: интенсивности света или по длине волны; минимальная ощущаемая величина этих различий и составляет дифференциальный порог.

Дифференциальный порог – очень важная характеристика, т.к. практически человек постоянно должен именно отличать сигналы друг от друга. Для различения двух световых сигналов по яркости они должны отличаться приблизительно на 1% исходной яркости; различение тактильных сигналов возможно, если их интенсивность изменяется не менее чем на 7%; различение звуковых сигналов по громкости возможно при разности в 0,3-0,7 децибел. Вкусовая и обонятельная чувствительность у человека ниже. Чтобы обнаружить отличия в силе вкуса концентрация вещества должна измениться не менее чем на 20%, а для того, чтобы почувствовать различия в силе запаха нужно изменение исходной концентрации на 16-50% в зависимости от вещества.

*Величина чувствительности* – понятие, обратное порогу. Чем выше абсолютный (или дифференциальный) порог, тем ниже соответствующая чувствительность и наоборот, чем ниже пороги, тем выше чувствительность.

## Тема 2.2. Восприятие

**Восприятие** (перцепция) – психический процесс формирования образов предметов, воздействующих на органы чувств, а также система действий, направленная на ознакомление с этими предметами.

Для восприятия не достаточно наличия органа чувств. В отличие от ощущения, оно предполагает особую перцептивную активность, которая выражается в постоянном поиске информации и уточнении образа. Результат восприятия - образ, который выступает для человека как сам объект.

**Образ** - одна из форм отражения реальности, субъективная картина мира или его фрагментов, включающая самого субъекта, других людей, пространственное и предметное окружение, а также временную последовательность событий, т.е. он, в отличие от мысли, имеет пространственно- временное "измерение".

*Основные свойства восприятия:*

1) **предметность**- все полученные с помощью органов чувств сведения относятся к внешним, независимым предметам, а не к свойствам органов чувств;

2) **целостность** - воспринимаемые объекты и ситуации воспринимаются как устойчивое системное целое, даже если некоторые части в данный момент не могут быть наблюдаемы;

3) **константность** - относительное постоянство некоторых свойств воспринимаемых объектов в некотором диапазоне изменений условий восприятия (например, сохранение формы предметов при движениях и небольших пространственных искажениях);

4) **категориальность**- осмысленность восприятия в соответствии с предварительными знаниями об отнесенности объекта к определенной категории (например, восприятие фонем знакомого языка, произносимых разными голосами; восприятие букв, написанных разными шрифтами; узнавание знакомого человека на фотографиях в разной одежде и в разном возрасте и т.п.);

5) **избирательность и перцептивная защита**- выделение или игнорирование одних объектов по сравнению с другими в зависимости от содержания текущей деятельности.

В восприятии обязательно принимает участие **движение**. Для **тактильного** (осязательного) и **кинестетического** (мышечного) восприятия это очевидно. **Зрительное** восприятие осуществляется при непрерывном движении глаз. Для **слухового** восприятия (особенно речевого), необходимо участие речедвигательных мышц глотки и языка.

*Последовательность перцептивных актов при восприятии:*

1. Выделение комплекса стимулов из общего информационного потока как относящихся к одному объекту.

2. Поиск в памяти аналогов комплекса признаков для сравнения.

3. Отнесение объекта к категории с последующим уточнением гипотезы.

4. Окончательный вывод и "достраивание" свойств.

Назначение перцептивной системы состоит не в том, чтобы создать образ, максимально точно соответствующий внешнему раздражителю, а в том, чтобы

обеспечить условия для адаптивного поведения, дать возможность адекватно воспринять состояние среды, внешней по отношению к психике.

В процессе восприятия вся окружающая реальность делится на фигуры и фон. *Фигуры* отличается четкостью и определенностью границ, к ней относится все, что сказано выше о перцептивном образе.

*Фон* неопределенен и расплывчат, не имеет четких границ, но имеет текстуру (цвет, яркость, ритмический рисунок, фоновое звучание, твердость, шероховатость, температуру и т.п.).

**Зрительное восприятие** очень важно для человека. С его помощью он получает большую часть информации об окружающем мире.

Зрительное восприятие *симультанно*, т.е. целостно, воспринимается целостная картина, образ, который затем может анализироваться. Обратный процесс - создание образа из отдельных элементов происходит, в основном, в случае затрудненного восприятия (при помехах, недостаточной освещенности и т.п.).

Факторы, содействующие созданию целостного образа ("гештальта") по Вертгеймеру: 1. Близость элементов в поле зрения. 2. Сходство, похожесть. 3. Естественное продолжение, заполнение пробелов у знакомых фигур. 4. Замкнутость и стремление к ней.

Элементы в поле зрения не равнозначны, они разделяются на "фигуру" и "фон". Объекты, имеющие свойства гештальтов, легче образуют фигуры, но в каждом случае выделение фигуры из фона зависит и от предварительной установки наблюдателя.

Характеристики зрительного восприятия служат адаптации человека к внешнему миру, но их следствием являются зрительные иллюзии, возникновение которых связано не со свойствами зрения, а с ранним жизненным опытом. Так, зрительных иллюзий нет у племен, которые живут в круглых жилищах и не имеют опыта восприятия вертикалей, горизонталей и углов.

Люди довольно часто встречаются со зрительными иллюзиями в повседневной жизни, даже не зная об этом. Так, иллюзии стрел используется в архитектуре. Всем женщинам и дизайнерам известно, что горизонтальные полосы на одежде зрительно расширяют фигуру, а на шторах – увеличивают размер комнаты, но уменьшают ее высоту; ткани в вертикальную полосу производят обратное впечатление.

*Восприятие формы* зависит от трех групп факторов:

1. Физиологических факторов - наличия в мозге специальных клеток-детекторов (часть из них врожденная, часть формируется в раннем возрасте под влиянием опыта активного исследования внешнего мира).

2. Законов гештальта.

3. Жизненного опыта, особенно опыта, полученного при ощупывании предметов разной формы.

*Восприятие величины* зависит не только от размера проекции объекта на сетчатку, но и от представлений о пространстве, глубине, т.е. не абсолютно, а относительно. Первоначально величина познается исходя из мышечного опыта.

При *восприятии пространства* началом координат служит собственное тело.

Основой зрительного восприятия глубины 3-х мерного пространства служит наличие у человека бинокулярного и монокулярного полей зрения и следующих свойств зрительной системы:

- аккомодация- изменение кривизны хрусталика при восприятии далеких и близких объектов (наводка на резкость), действует на расстоянии 5-6 метров.

- конвергенция- сведение и разведение осей зрения при восприятии объектов разной глубины. О глубине информирует угол между осями. Действует на расстоянии до 450 м.

*Восприятие движения* во многом определяется физиологическими факторами. Наличие или отсутствие движения определяется очень быстро при появлении изображения объекта в любом месте в поле зрения, так как в мозге имеются для этого специальные новизны. Направление движения оценивается по перемещению изображения объекта по сетчатке и по последовательности работы мышц, направляющих движения глаз и шеи при прослеживании и компенсации движения объекта. По скорости этих процессов определяется скорость движения.

Фи-феномен - иллюзия перемещения возникает, если промежуток между двумя последовательно возникающими положениями объекта составляет менее 0,1 сек. Это свойство зрения составляет основу кино.

*Слуховое восприятие* очень важно для человека, поскольку естественная речь существует именно в звуковой форме. С помощью речевых звуков люди общаются между собой. Кроме того, большое значение человеческой культуре и в жизни каждого человека имеет музыка. С помощью слуха люди получают много другой информации природного и технического происхождения.

*Слуховой образ*, формирующийся при восприятии звучания, включает в себя и собственно звук, и образ объекта - источника звука. Он не так конкретен, как зрительный образ.

У звукового образа, как и у всякого другого, *3 главных функции*: когнитивная, коммуникативная и регулятивная.

*Когнитивная*, то есть познавательная функция состоит в сообщении той или иной информации. Природные звуки для человека, в основном, когнитивны - "природа информирует, а не ведет беседы".

*Коммуникативная* функция звуков состоит в том, что с их помощью люди могут общаться друг с другом. Она особенно важна, так как звуковая речь для человека - основное средство общения. Речевой звук несет не только собственно словесный (вербальный) смысла, но и передает дополнительную информацию с помощью интонации, громкости и т.п.

*Регуляторная* функция состоит во влиянии звука на настроение, ритма движений и т.п.

Двум физическим характеристикам звукового тона - интенсивности и частоте - соответствуют четыре *субъективных* качества звука:

1. *Громкость*- определяется в основном интенсивностью, но зависит и от частоты. Громкость сложных звуков зависит от суммации громкости составляющих частот. Она максимальна при средних интенсивностях и тогда, когда все компоненты имеют приблизительно равную интенсивность. К громкости нет

привыкания, т.е. она субъективно не снижается при длительном (до 30 мин.) звучании.

2. *Высота*- определяется в основном частотой, но зависит и от интенсивности, и от длительности сигнала и от того, одиночный это звук, или аккорд.

3. *Объем*, увеличивающийся с ростом интенсивности и уменьшающийся с ростом частоты, то есть самыми объемными слышатся громкие низкие звуки (например, оперный бас) или тихие звуки высокой частоты (например, писк одного комара может, кажется, "заполнять" всю комнату).

4. *Светлота или плотность*, которая увеличивается с ростом частоты и интенсивности, то есть самыми светлыми и плотными слышатся громкие высокие звуки (например, хоровое пение дискантами – высокими детскими голосами).

**Восприятие собственного тела.** Для того, чтобы в двигательном поведении организм выступал как единое целое, мозг должен формировать представление об актуальном окружении (модель мира) и иметь представление о собственном теле, его структурной организации, сенсорных и моторных возможностях и т.п. (модель самого себя). Все это и есть схема тела.

*Схема тела*- функциональная система, которая преобразует сигналы рецепторов в информацию, пригодную для использования человеком в перцептивных задачах и при планировании движений. В норме схема тела выполняет следующие функции: представление тела как единого целого; определение границ тела; восприятие положения, длин и последовательности звеньев тела; регуляции движений.

Схема тела едина, нет отдельных модулей для поддержания позы, целенаправленных движений и осознанного восприятия. Едина в норме и информация о частях тела, например, воспринимается рука, а не отдельно ее вид, вес, положение и т.п. Различение себя и не-себя - одна из важнейших функций не только человека, но и любого животного. В клинике есть описание нарушения психологической целостности тела у людей: отчуждение конечностей, персонификация частей тела и т.п. При этом нарушается и константность восприятия размеров и форм предметов вне себя.

В схему тела входит сумма телесного и зрительного опыта человека. Схема тела это основа, которая позволяет человеку (частично бессознательно) понимать положение и степень напряжения тела и его частей, обеспечивает восприятие изменений положений любого из звеньев тела, положение локальных стимулов (прикосновений) на поверхности тела, переводит кинестетические (двигательные) ощущения в зрительный образ положения тела. *Проприорецепция* (мышечная и суставная чувствительность) дает информацию о параметрах конечности - мышечных силах, скоростях, перемещениях.

Частично схема тела врожденная, но она довольно грубая. Поэтому, некоторые новорожденные пугаются, когда видят собственную движущуюся руку. Объемное и двигательное единство тела возникает у младенца на основе врожденной схемы тела и делает возможным ассоциирование тактильной, мышечной, суставной и зрительной информации. Из этих ассоциаций в детстве постепенно формируется схема тела.

Схема тела едина и иерархизирована, т.е. представления о частях подчинены представлению о целом. В схеме тела имеется консервативный, неизменный



элемент - восприятие последовательности звеньев (частей тела, в том числе конечностей), а также элемент, который может быть переменным - восприятие длинны и, в определенных пределах, взаимного расположения частей тела. Это влияет не только на восприятие тела и его частей, но и на планирование движения. То есть человек всегда знает, где у него голова, руки, ноги и т.п., но может «сжаться в комок» или наоборот максимально вытянуться или почувствовать инструмент как продолжение руки.

Для определения взаиморасположения частей тела главная информация поступает от мышечной чувствительности, для определения расстояний вовне тела - от зрения. Есть несколько систем отсчета для разных действий и пространств: в границах тела, в пределах захвата рукой, в пределах зрения, а если есть внешнее, «выносное» орудие оно требует усложнения всех систем отсчета для управления точными действиями с орудием. Только ближайшее из этих пространств евклидово и линейно. Для вестибуло-глазодвигательного поведения (движений глаз) началом системы координат являются кости черепа, для всего опорно-двигательного аппарата дело сложнее – движение может начинаться от плеч, от таза или других частей тела, в зависимости от исходной позы и цели движения. Ситуация еще более осложняется в особых условиях: при движении в воде, перегрузках, в невесомости и т.п.

### Тема 2.3. Внимание

**Внимание** - психофизический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности. Внимание - это концентрация умственного усилия на сенсорных или мысленных событиях. Область явлений внимания очерчена нечетко, в норме внимание как отдельный процесс субъективно не осознается. Субъективно внимание выражается в разделении текущего опыта на две части: отчетливый центр и смутную периферию. Это относится и к внешнему, и к внутреннему миру.

*Классификации видов внимания* (принципы, по которым внимание может быть рассмотрено):

1. По происхождению в фило- и онтогенезе:
  - а) *природное* - врожденная способность к избирательному реагированию;
  - б) *социально-обусловленное* - связано с сознательным реагированием, результат воспитания и обучения.
2. По способу привлечения внимания:
  - а) *непосредственное* - управляется только свойствами объекта, на который направлено, прежде всего – изменением этих свойств, новизной; например внимание к неожиданно возникшему звуку или внезапно наступившей тишине;
  - б) *опосредованное* - регулируется с помощью специальных средств: жестов, знаков, указателей, слов и т.п. (например, для привлечения внимания служит дорожная разметка или фразы типа: «Обратите внимания на такое-то место в книге.»).
3. По участию сознания:
  - а) *непроизвольное* - не связано с участием воли, управляется извне, физическими свойствами сигналов (возникает также, как непосредственное или при

участии "сильного посредника", например, внимание к человеку может привлечь яркая одежда);

б) *произвольное* - сознательный, связанный с усилием воли выбор одного из конкурирующих мотивов, целей, действий, объектов и удержание внимания на нем при подавлении внимания к остальным.

4. По объекту внимания:

а) *чувственное* - связано с восприятием и эмоциями, а также с повышением чувствительности органов чувств (рассматривание, прислушивание, принюхивание и т.п.);

б) *интеллектуальное* - внимание к мысли.

*Основные свойства внимания:*

1. *Концентрация* - степень сосредоточенности на объекте и его отвлечение от других. Концентрация и *абсорбция* внимания - это два состояния, которые характеризуются высокой степенью внимания, его однонаправленностью и узким объемом. Но концентрация - это работа, сознательная интенсивная напряженная умственная деятельность, когнитивная переработка, анализ и размышление, нацеленные на получение результата. Концентрация внимания субъективно разделяет и противопоставляет организм и окружение, "мое" и внешнее. Абсорбция (поглощение) внимания - временное прекращение любой деятельности, глобальное, недифференцированное состояние тотального внимания, слияние с внешним объектом (произведением искусства, сексом и т.п.). Это состояние реактивное, внушаемое, оно снимает внутреннее напряжение и единый субъективный контроль над действиями, поэтому может сопровождаться отрывочными "странными" действиями и частичной амнезией.

2. *Объем* - количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно. Равен 7 плюс-минус 2 оперативные единицы. Объем единицы зависит от опыта и знакомости объектов: от одной буквы (у ребенка, который только учится читать), до смысла фразы (у опытного читателя) или целого сложного, но хорошо знакомого изображения (например, лица близкого человека).

3. *Переключаемость* - перенос внимания с одного объекта (вида деятельности) на другой. Характеризуется скоростью. Непроизвольная переключаемость характеризует неустойчивость внимания.

4. *Устойчивость* - длительное сосредоточение внимания на объекте, противоположно переключаемости. (абсолютная устойчивость возможно не более 6-10 сек, затем происходят постоянные флуктуации внимания). Произвольное внимание может поддерживаться на приемлемом уровне приблизительно 15 минут. Затем его концентрация уменьшается или оно переключается, если не возникло произвольное внимание. Это хорошо известно режиссерам: спектакль или фильм должен захватить внимание зрителя в первые 10-12 минут, иначе его могут не захотеть смотреть дальше, эстрадный номер может показаться скучным, если он длится более 12 минут и т.п.

5. *Распределение* - возможность удерживать в сфере внимания несколько объектов, выполнять параллельно 2 или несколько действий (возможно, этого свойства вообще нет, а есть только хорошая переключаемость). Выполнение 2-х равно сложных действий невозможно. Очень трудно даже совершать разные движения двумя руками одновременно. Совмещение действий возможно только

если одно действие выполняется полуавтоматически, например, можно вести машину и разговаривать, но только пока ситуация на дороге простая или разговор легкий.

*Функции внимания:*

- активизирует нужные и тормозит не нужные в данный момент психологические процессы (в частности, изменяет чувствительность анализаторов, см. выше "чувственное внимание");

- способствует целенаправленному отбору информации и длительному сосредоточению усилий на одном деле или своевременному отвлечению и отдыху.

От внимания зависит качество любого познавательного процесса и сама возможность его протекания, адаптация людей к среде и друг к другу.

Состояние отсутствия внимания называется *рассеянностью*. Рассеянность при выполнении деятельности указывает на то, что человек думает о чем-то другом. Возникают ошибки невнимания - сбой действий, замена одних действий или операций другими. В частности, может происходить разрыв между внешними действиями и внутренними, возникает "пустой взор".

Наряду с избирательным вниманием существует *избирательное невнимание*, которое выражается в невосприятии повторяющихся событий: тикания часов, давления одежды, биения сердца и т.д. Под его действие попадают так же банальные мысли, неинтересные тексты, нравоучения и т.д.

#### Тема 2.4. Представление

*Представление* – это процесс мысленного воссоздания образов предметов и явлений, которые в данный момент не воздействуют на органы чувств человека.

Понятие «представление» имеет два значения. Одно из них (существительное) обозначает образ предмета или явления, которые ранее воспринимались анализаторами, но в данный момент не воздействуют на органы чувств. Второе значение данного термина описывает сам процесс воспроизводства образов (то есть является глаголом).

*Физиологическую основу представлений* составляют «следы» в коре больших полушарий головного мозга, остающиеся после реальных возбуждений центральной нервной системы при восприятии. Эти «следы» сохраняются благодаря известной "пластичности центральной нервной системы.

Выделяют следующие *виды представлений* в соответствии с разделением:

1) По *видам ведущего анализатора*: *зрительные* (образ человека, места, пейзажа); *слуховые* (воспроизведение музыкальной мелодии); *обонятельные* (представление какого-то характерного запаха – например, огуречного или парфюмерного); *вкусовые* (представления о вкусе пищи – сладком, горьком и пр.); *тактильные* (представление о гладкости, шершавости, мягкости, твердости предмета); *температурные* (представление о холоде и тепле).

Тем не менее, часто в формировании представлений участвуют сразу несколько анализаторов. Так, представляя в сознании огурец, человек одновременно представляет себе и его зеленый цвет и пупырчатую поверхность, его твердость, характерный вкус и запах. Представления формируются в процессе дея-

тельности человека, поэтому в зависимости от профессии развивается преимущественно какой-либо один вид представлений: у художника – зрительный, у композитора – слуховой, у спортсмена и балерины – двигательный, у химика – обонятельный и т. д.

2) По *степени обобщенности*. В этом случае говорят о единичных, общих и схематизированных представлениях (в отличие от восприятий, которые всегда бывают единичными).

*Единичные представления* – это представления, основанные на восприятии одного определенного предмета или явления. Часто они сопровождаются эмоциями. Эти представления лежат в основе такого явления памяти как узнавание.

*Общие представления* – представления, обобщенно отражающие ряд сходных предметов. Этот вид представлений чаще всего формируется при участии второй сигнальной системы и словесных понятий.

*Схематизированные представления* представляют предметы или явления в виде условных фигур, графических изображений, пиктограмм и т. д. Примером может служить диаграммы или графики, отображающие экономические или демографические процессы.

3) По *происхождению*. В рамках данной типологии их делят на представления, возникшие на основе ощущений, восприятия, мышления и воображения. Следует отметить, что большая часть представлений человека – это образы, возникающие на основе восприятия – то есть первичного чувственного отражения действительности. Из данных образов в процессе индивидуальной жизни постепенно формируется и корректируется картина мира каждого конкретного человека.

Представления, сформированные на основе мышления, отличаются высокой степенью абстрактности и могут иметь мало конкретных черт. Так у большинства людей имеются представления таких понятий как «справедливость» или «счастье», но им трудно наполнить данные образы конкретными чертами.

Представления могут формироваться и на основе воображения, и данный тип представлений составляет основу творчества – как художественного, так и научного.

4) По *степени проявления волевых усилий*. В этом случае они делятся на произвольные и произвольные. *Непроизвольные представления* – это представления, возникающие спонтанно, без активизации воли и памяти человека, например – грезы.

*Произвольные представления* – это представления, возникающие у человека под воздействием воли, в интересах поставленной им цели. Эти представления контролируются сознанием человека и играют большую роль в его профессиональной деятельности.

### Тема 2.5. Воображение

**Воображение** - способность человека к построению новых целостных образов путем переработки имеющегося чувственного, интеллектуального и практического опыта. Воображение позволяет человеку овладеть сферой возможного будущего и придает его деятельности целенаправленность. В отличие от рас-

смотренных выше психических процессов воображение не репродуктивно, а продуктивно, т. е. не только воспроизводит реальность, но и способно творить новые элементы, создавать информацию. Благодаря воображению человек не просто "конструирует" миры но и "живет" в них, может их описать и изобразить. Воображение основа творчества.

Воображение позволяет получить понятия о предмете и схемы действия с ним не только заранее, но и до того, как оформилось полное знание и логическое понимание. В воображении целостный образ ситуации строится раньше, а лишь затем могут выявляться детали, причем связи между ними могут быть как привычными, стандартными, так и необычными. Объектом воображения может быть не только внешний мир, но и сам человек, что создает основу для развития и изменения человека на всех этапах жизненного пути. Например, ребенку, чтобы играть, необходимо воображение, причем важно не просто увидеть в палочке лошадь, а себя ощутить всадником; взрослому человеку нужно почувствовать себя мужем или специалистом и т.п., чтобы ставить реальные цели и планировать свои действия. А.Н. Леонтьев указывал, что механизм произвольного действия следует искать в воображении.

Воображение - психический процесс создания образов, позволяющих человеку действовать планомерно и осмысленно в ситуациях, которые не предоставляют совершенно полной информации для определения результата и строго логического планирования (т.е. в абсолютном большинстве реальных ситуаций). Воображаемый объект может действовать на деятельность и даже на организм человека также, как реальный или даже сильнее.

Воображение не абсолютно произвольно и не случайно. С участием воображения создаются образы:

- средств и конечного результата деятельности ("что и как я сделаю");
- программ поведения в неопределенной проблемной ситуации ("что тут можно сделать");
- воссоздания объекта по описанию;
- которые не программируют, а заменяют действия (по типу Манилова).

Образы в воображение создаются с помощью переноса свойств и частей одних объектов на другие, совмещения или разделения объектов, а также увеличением или уменьшением деталей. В качестве примеров можно вспомнить известных сказочных персонажей. Кентавр состоит из торса и головы человека и тела лошади. Змей-Горыныч получается из трех сильно увеличенных змей, у которых во рту вместе с жалом зубы льва. У того же льва взято тело и лапы, к этому добавлены крылья летучей мыши.

Благодаря воображению человек может произвольно создавать смыслы первоначально бессмысленных действий (например, вводя элементы соревнования с воображаемым соперником или с самим собой, воображая отдаленные следствия своих действий или бездействий и т.п.).

*Мечта* - воображение цели, отдаленной во времени, но в принципе предназначенной для реализации.

*Греза* - воображение, не требующее реализации.

Тема 2.6. Память

**Память** - это совокупность информации, приобретенной мозгом и используемой для управления поведением. Она включает в себя процессы запоминания, хранения и извлечения, а также забывания информации. Эти процессы называются также *мнестическими*.

Можно выделить 2 вида памяти, различающиеся по участию сознания:

1) *непроизвольное запоминание* – происходит без специальной задачи запомнить что-либо, в ходе какой-либо деятельности. Специальные исследования Т.П. Зинченко показали, непроизвольно запоминается тот материал, с которым человек производит активные интеллектуальные действия.

2) *произвольное запоминание* - сознательное запоминание со специальной задачей запомнить и воспроизвести материал (мнестической задачей), связано с волевым усилием.

По способу и глубине обработки запоминаемого материала тоже различают 2 вида памяти:

а) *непосредственная* – запоминание материала в том виде, в котором он представлен, без изменений и без установления дополнительных связей с чем-либо, известным ранее; в предельном случае возможно механическое запоминание, даже без определения смысла материала;

б) *опосредованное* – запоминание с помощью специальных «посредников» – ранее известных сведений, с которыми запоминаемый материал связывается ассоциативно или по смыслу; наиболее универсальными «посредником» является словесное обозначение или описание, но возможно также опосредование с помощью несловесного знака, наглядного, звукового или тактильного образа, или движения.

Структура памяти включает *три уровня*, различающиеся по длительности хранения: 1) сенсорный; 2) кратковременный; 3) долговременный. Соответственно трем уровням хранения информации выделяют три вида памяти.

*Сенсорная память* - процесс, начинающийся на уровне рецепторов. Хранит всю воспринятую информацию до 0,25 сек. Сенсорная память первичная, то есть не предполагает переработки информации.

Частный случай сенсорной памяти демонстрируют последовательные образы. Они возникают, если человек долго смотрит на какой-либо яркий объект или изображение, а затем переводит глаз на ровно окрашенную светлую поверхность. На ней некоторое время видно изображение того же объекта - его последовательный образ. Если человек недолго смотрел на яркий источник, образ получается того же цвета и называется прямым. Если человек смотрел на источник дольше, образ получается другого, дополнительного цвета и называется обратным.

В более общем случае непосредственный доступ к сенсорной памяти бывает затруднен, но возможен опосредованный. Это демонстрирует эксперимент Сперлинга: с помощью тахистоскопа предъявлялась на 0,2 сек. карта с 3-мя строками по 4 знака (буквы, цифры или фигуры) в каждой. Непосредственно че-

ловек мог воспроизвести 5-7 знаков из разных строк (в пределах объема непосредственного внимания). Но если сразу после отключения карты давался звук, указывающий, какая нужна строка, воспроизводилась именно эта строка. При отсрочке сигнала более чем на 0,1 сек. эффекта отсутствовал.

В *кратковременной памяти* первичная информация хранится приблизительно 20 сек. Ее объем ограничен и составляет около 7 символов (от 5 до 9). Объем каждого символа зависит от группировки информации и индивидуального опыта, например, это может быть буква, слог, слово или даже хорошо знакомое стандартное словосочетание. Какая часть информации попадет в кратковременную память из сенсорной или из долговременной памяти зависит от внимания к ней. В кратковременной памяти человек живет здесь и сейчас.

Для того, чтобы информация могла хранить дольше, необходимо ее повторение, поэтому, информация, независимо от модальности, по возможности перекодирована в слухо-вербальную форму и в кратковременной памяти доминирует слуховой код. Невозможность повторения резко ухудшает возможность воспроизведения (например, если после текста, который нужно запомнить, сразу же читать другой, первый «исчезает»).

Семантический код в кратковременной памяти тоже есть. При повторении ряда слов выпадающее по смыслу слово запоминается лучше на любом месте. При ошибочном воспроизведении слово заменяется близкими по смыслу словом.

*Долговременная память* это хранилище знаний, дающее жизни смысл, она позволяет человеку жить в прошлом и настоящем. Коды долговременной памяти многомерные. Современная модель организации долговременной памяти представляет собой сеть взаимосвязей и ассоциаций.

Объем и длительность хранения материала в долговременной памяти в принципе безграничны. Запоминается, точнее легко воспроизводится то, что: часто повторяется и становится привычным, включено во множество смысловых связей, эмоционально окрашено, подано в благоприятном контексте, соответствует мотивации, не завершено (эффект Зейгарник).

Информация, находящаяся в долговременной памяти, контролирует сигналы, поступающие в кратковременную память и представляет место для перехода в долговременное хранение. Информационные потоки между частями памяти могут контролироваться человеком с помощью постановки мнестической задачи или путем многократного перекодирования и оптимальной организации информации.

Предложена, также, модель, согласно которой в долговременной памяти можно выделить процедурную, эпизодическую и семантическую.

*Процедурная память* - это самая низшая форма, имеющаяся и у животных, хранит связи стимулов и реакций, простые ассоциации.

*Эпизодическая память* хранит информацию об отдельных событиях жизни. Она не очень прочная, новое в ней вытесняет старое.

*Семантическая память* присуща только человеку. Она хранит осмысленные образы, слова, понятия, правила, идеи - все, что нужно, чтобы пользоваться языком.

Тема 2.7. Мышление

**Мышление** - наиболее обобщенная и опосредованная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами. Мышление - движение идей, раскрывающее суть вещей. Оно выходит за пределы чувственного опыта, расширяет границы познания. Мышление целенаправлено и содержательно, т.е. человек всегда мыслит о чем-то и для чего-то.

*Виды мышления*, различающиеся по способу преобразования материала:

- *наглядно-действенное* - опирается на непосредственное восприятие предметов, реальные преобразования ситуации в процессе действия с предметами. Этот вид мышления наиболее характерен для маленьких детей. Когда, например, ребенок запикивает сначала маленькую банку в большую, а потом пытается сделать наоборот, он не просто манипулирует, а наглядно-действенным путем познает понятие "больше-меньше". Во взрослом возрасте таким способом мыслят ремесленники, у которых "умные руки". Такие люди гораздо больше умеют, чем могут объяснить.

- *наглядно-образное* мышление опирается на представления и образы, его функции - представление ситуаций и изменений в них. В образном плане возможно установление непривычных, невероятных сочетаний предметов и их свойств. Этот вид мышления играет важную роль в психической жизни детей 5-10 лет. В это время они, обычно, много рисуют и это не только форма самовыражения, но и способ познания мира. Среди взрослых такое мышление характерно для художников, дизайнеров, архитекторов и других людей, которые мыслят больше образами, чем словами.

- *словесно-логическое* мышление осуществляется при помощи логических операций с понятиями, выраженными словами, формулами и т.п.

Виды мышления, различающиеся по типу решаемых задач:

- *теоретическое мышление* - это познание законов, правил, выдвижение и логическая проверка гипотез и т.д.

- *практическое мышление* заключается в подготовке действий: постановка цели, создание плана, проекта, схемы действий на основе имеющихся у человека знаний.

Иногда в быденном сознании и художественной литературе можно встретить мнения, что один из этих двух видов мышления "выше", а другой "ниже". Либо только познание законов - настоящее мышление, а практическое - нечто вспомогательное, либо только практическое мышление реально, а теоретическое - пустое мудрствование. Но психологи давно доказали, что это не так, между этими двумя видами мышления нет иерархии.

Виды мышления, различающиеся по характеру обобщений:

- *эмпирическое (житейское)* выполняет ситуационные обобщения по поверхностным, ситуационным признакам. Эмпирическое мышление опираются на наблюдения, и мнения авторитетов. Ему не требуются доказательства, углубленный анализ причин событий. Если одно событие несколько раз следует за другим - значит, это и есть причина и следствие. Поэтому в эмпирическом обобщении могут быть связаны и действительно важные, и случайные признаки. Примером могут служить рецепты "народной медицины" или приметы - некоторые из них основаны



на действительно полезных свойствах растений, признаках погоды и т.п., но некоторые бесполезны или даже вредны. В обыденной жизни большая часть решений принимается, как правило, с помощью эмпирического мышления. Принимая эмпирическое решение, человек чаще всего не может его толком объяснить или обосновать. Он: "Просто знает, как правильно", или "Так всегда делают".

- *теоретическое (научное)* обобщение производится по существенным, принципиальным, генетическим и т.п. признакам. Принятие решения должно быть логически обосновано и может быть внятно объяснено другим людям. Этот вид мышления появился в Древней Греции тогда, когда получил развитие состязательный суд - стороны должны были доказать судьям, кто прав. Приблизительно тогда же появились и математические доказательства. И сейчас в развернутой форме такой вид мышления характерен, в основном, для людей, занимающихся наукой и юриспруденцией.

Виды мышления, различающиеся по временным и структурным особенностям:

- *аналитическое* мышление развернуто во времени, имеет четко выраженные этапы, представлено в сознании;

- *интуитивное* мышление протекает быстро, четких этапов не имеет и минимально осознано (практически, осознается только его конец, как радостное чувство того, что решение неожиданно найдено).

Виды мышления, различающиеся по отношению к реальному и внутреннему миру:

- *реалистическое* мышление направлено в основном на внешний мир, регулируется логическими законами;

- *аутистическое* мышление связано с реализацией желаний человека и снятием эмоционального напряжения. Оно тенденциозно, допускает любые, в том числе не логичные ассоциации, подчиняется аффективным потребностям.

Виды мышления, различающиеся по степени новизны продукта:

- *репродуктивное мышление* - использование для решения задач известных ранее способов;

- *продуктивное мышление* - создание новой информации или использование новых, полученных самостоятельно способов ее анализа и обобщения.

Заметим, что психологически эти два вида мышления различаются субъективно, т.е. важно, что решений является новым для самого человека, хотя кому-то оно, может быть, уже известно. Так, например, если ученик сам нашел доказательство теоремы, его мышление было продуктивным, не смотря на то, что такое доказательство описано в математической литературе.

Интеллектуальная активность человека направлена не просто на решение отдельных конкретных задач, но и на упорядочивание хаоса окружающих вещей и собственных мыслей. Это упорядочивание может строиться на основании научных обобщений и словесно-логического мышления (при участии других видов мышления.) Такой подход свойственен науке. Но возможен и другой подход - на основании эмпирического обобщения, аутистического и наглядного мышления при минимальном участии логики. Такие принципы мышления характерны для магии. Поэтому наука и магия - разные способы организации картины мира и получения знаний о нем, основанные на одних и тех же мыслительных действиях.

Мышление требуется только в проблемной ситуации, в которой для управления действиями не достаточно старых способов и средств. Проблемная ситуа-

ция осознается как целое, в котором "что-то не так". На ее основе формулируется конкретная задача, в которой выделяются условия и требования. Решение любой задачи проходит ряд этапов. В реальном решении некоторые этапы могут отсутствовать или протекать параллельно с другими, или повторяться несколько раз, но мы опишем здесь все основные *этапы решения*:

1. *Мотивация*, желание решать проблему.

2. *Анализ проблемы*, выделение того, что дано, что найти, какой информации не хватает, какие данные излишни и т.п. Результатом является формулировка задачи, от которой зависит дальнейшее решение. Подсказки о способах решения задачи на этом этапе мало помогают человеку.

3. *Поиск решения*: на основе известных способов - репродуктивное мышление, выбор оптимального алгоритма или комбинация известных способов действий. Произвольный логический поиск. Если задача может быть так решена - она не творческая для данного человека. Неудачные попытки не бессмысленны и не бесполезны. В результате этих попыток преобразуется исходная ситуация, вносятся дополнения в условия задачи. После ряда неудачных попыток человек может воспринимать подсказки, особенно если они относятся к способам, известным ему ранее. Нарастание количества неудачных попыток снижает степень осознанности и планомерности действий. Затем в случае неудачи решение может прекратиться или перейти на следующую фазу.

4. *Поиск нового решения* - продуктивное мышление:- углубленное логическое размышление,- включение воображения, образного плана,- по аналогии,- использование эвристических приемов,- эмпирическим методом проб и ошибок.

5. *Отключение, переключение на другую деятельность*, "созревание идеи", интуитивная стадия. Фаза интуитивного решения наступает после исчерпания возможностей логического осознанного поиска. Это собственно продуктивная, творческая стадия и она подчиняется законам творческого мышления, описанного нами отдельно ниже. Успешный результат этой фазы определяют как озарение, вдохновение, инсайт, интуитивное решение. Результатом этого этапа является положительная эмоциональная реакция, чувство, что задача решена и само решение, существующее в виде образа или личностного смысла, который трудно передать другому человеку.

6. *Формулирование найденной идеи решения*, ее логическое обоснование и доказательство ее правильности для других людей.

7. *Реализация решения*.

8. *Проверка*.

9. *Коррекция*.

## Тема 2.8. Речь

**Речь**- форма общения людей посредством языка. **Язык** - система знаков любой физической природы, служащая средством общения. Языки есть у многих животных. Однако эти сигналы связаны с конкретной ситуацией и запускают, в основном, врожденные программы поведения.

Речевое общение осуществляется по правилам данного языка - системе фонетических, лексических, грамматических и стилистических средств. Звуковая речь состоит из собственно слов и способа их "подачи". Соответственно в общем

речевом (вербальном) потоке есть 2 взаимосвязанные части: фонематическая и просодическая.

*Психологические функции речи:*

1. *Осуществлять общение* (коммуникативная функция):

А. сообщение: а) указательная или индикативная функция (указание на предмет), б) высказывание или предикативная функция (высказывание суждений по какому-либо вопросу, указания на свойства предмета);

Б. побуждение к действию, императивная функция (стремление вызвать у слушателя определенные поступки, мысли, заставить задуматься), в частности, выделяется эмоционально-выразительная функция - побуждает определенно отнестись к тому или иному событию, пережить определенные чувства или желания;

2. *Семантическая* или сигнификативная функция - обозначения именами предметов, явлений, действий, качеств. Благодаря этой функции речь - средство выражения мыслей, их образования и развития.

### Вопросы для самоконтроля по разделу 2

1. В чем сущность сенсibilизации и синестезии?
2. Можно ли рассматривать восприятие как сумму ощущений?
3. Возможна ли разумная деятельность без внимания?
4. Почему краткие записи способствуют лучшему запоминанию материала?
5. Охарактеризуйте методические приемы, которые наиболее способствуют развитию воображения.
6. Чем отличается наглядно-действенное мышление от наглядно-образного?
7. Раскройте психологическое содержание восприятия устной речи.

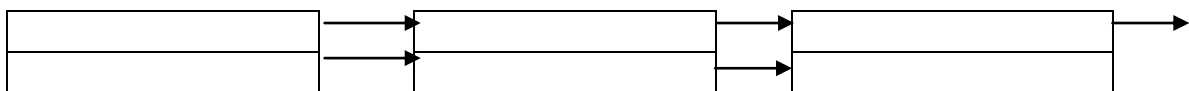
### Задания, упражнения, тесты по разделу 2

**Задание 2.1. Определите, в каких из перечисленных обстоятельствах память работает лучше или хуже.**

Когда мы стареем; когда мы хотим показать себя с лучшей стороны; когда мы поглощены интересной работой; когда нас торопят; когда на нас давят обстоятельства; когда возникают отвлекающие факторы; когда нас перебивают; когда нас переполняют чувства (возбуждение, восторг, гнев и т.д.); когда мы погружены в размышления; когда мы устали или хотим спать; когда мы находимся в привычной обстановке; когда мы действуем на «автопилоте»; когда мы не понимаем смысла воспринимаемой информации; когда мы действуем в направлении сознательно поставленной цели; когда мы находимся в стрессе.

**Задание 2.2. Из данных понятий постройте ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим:**

воображение, творческое воображение, новые образы, русалка, психика, отражение.



**Задание 2.3. Определите, для каких психических процессов характерны эти особенности:**

1. Отражение отдельных свойств предметов.
2. Отражение прошлого опыта в виде чувств, мыслей и образов прежде воспринимаемых предметов и явлений.
3. Познавательный процесс, позволяющий перерабатывать имеющуюся информацию, видоизменять ее.
4. Отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей.
5. Помогает накапливать, хранить информацию в сознании.
6. Создание новых, ранее не воспринимавшихся предметов, путем приведения старых знаний в новые сочетания.

**Задание 2.4. Какие из указанных ниже факторов являются собственно речевыми?**

Общительность; раздражительность; красноречие; грамматически бессвязная речь; заикание; речь с отсутствием коммуникативных средств (жестов, мимики, телодвижений); контекстуальная речь; замкнутость; темп речи; грамматически «правильная», «полная» речь; произвольные высказывания; ораторское искусство; болтливость.

**Задание 2.5. Какие из перечисленных явлений относятся к памяти, а какие к представлениям?**

Опыт, узнавание, мечта, забывание, припоминание, сохранение, цель, воспроизведение образа, предвидение, творчество, грезы, воссоздание образа, воспоминание, запечатление информации, запоминание, иллюзия, фантазия, модель будущего, рассказ о прошлом, идеал, гипотеза, воображение, словесный портрет.

**Задание 2.6. Какие из приведенных высказываний ошибочны и почему?**

1. Внимание – необходимое условие выполнения любой деятельности.
2. Внимание – врожденная, генетическая способность человека.
3. Внимание человека определяется структурой его деятельности, отражает ее протекание и служит механизмом ее контроля.
4. В акте сосредоточения сознания имеет место отражение действительности.
5. Внимание – это проявление внутренней воли, первичной духовной силы человека.
6. Произвольное внимание – это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте, направляемое требованиями деятельности.

**Задание 2.7. Какие из перечисленных психологических явлений можно отнести к продуктам пассивного, а какие – к продуктам активного воображения?**

Мечта; образы, соответствующие схеме описания ситуации; образы сновидений; образы, направленные на тот или иной способ разрешения ситуации; «вневременные» и «внепространственные образы»; образы, исходящие от самого субъекта как участника разворачивающихся событий; образы, направленные на решение творческой или личностной задачи; образы, не связанные с волей.

**Задание 2.8. Какие из приведенных выражений характеризуют речь, а какие – язык? Ответы аргументируйте.**

1. Средство хранения и передачи познавательного и трудового опыта многих поколений.
2. Система исторически сложившихся словесных знаков как средство общения.

3. Деятельность общения людей для передачи мыслей, выражения чувств, воли.
4. Психическая деятельность, которая проявляется как процесс общения.

**Тест 2.**

**1. Под воздействием вкуса сахара снижается цветовая чувствительность к оранжево-красным лучам за счет следующего явления:**

- а) взаимодействия анализаторов;
- б) сенсбилизация;
- в) синестезия;
- г) контраста.

**2. Разговаривая по телефону, мы слышим не все звуки, но понимаем всю фразу благодаря следующему свойству восприятия:**

- а) осмысленности;
- б) константности;
- в) предметности;
- г) целостности;
- д) структурности.

**3. При виде незнакомого предмета мы пытаемся уловить в нем сходство со знакомыми нам объектами, отнести его к некоторой категории, в этом проявляется следующее свойство восприятия:**

- а) целостность;
- б) константность;
- в) осмысленность;
- г) предметность;
- д) структурность.

**4. Внимание выполняет следующую функцию:**

- а) активизации нужных психофизиологических процессов;
- б) целенаправленного организованного отбора поступающей информации;
- в) обеспечения длительного сосредоточения на объекте;
- г) фокусирования сознания на необходимых элементах действительности;
- д) все ответы верны;
- е) все ответы неверны.

**5. Сенсорная память – подсистема памяти, обеспечивающая:**

- а) действие на уровне рецепторов;
- б) сохранение информации в интервале меньше одной секунды;
- в) возникновение зрительных образов;
- г) регуляцию деятельности;
- д) все ответы верны;
- е) все ответы неверны.

**6. Вид творческого воображения, связанного с осознанием желаемого будущего, называется:**

- а) грезами;
- б) фантазией;
- в) мечтой;
- г) сновидением.

**7. С развитием понятий идет становление:**

- а) анализа;

- б) синтеза;
- в) сравнения;
- г) обобщения;
- д) все ответы верны;
- е) все ответы неверны.

**8. Речь – это:**

- а) психическое явление;
- б) процесс общения посредством языка;
- в) обмен информацией между людьми;
- г) процесс отражения мыслей и чувств;
- д) все ответы верны;
- е) все ответы неверны.

**Психодиагностический инструментарий по разделу 2**

**Задание 2. Исследование обобщения как мыслительной операции**

Методика заключается в подборе слов, имеющих общие родовые признаки или логические связи с определенным обобщающим словом. Всего предъявляется на бланке 20 обобщающих слов и к каждому из них набор из 5 слов, два из которых более всего с ним связаны. Нужно найти эти два слова в каждой строке и подчеркнуть.

**Шаг 1. Инструкция**

Из тестового материала Вам предлагается из 5 слов, заключенных в скобки, выписать 2 слова, находящихся в наибольшей связи с обобщающим их словом, стоящим перед скобкой. Например, обобщающее слово «сад». Сад может существовать без собаки, собора и даже без садовника, но без земли и растений – не может. Следовательно, надо подчеркнуть слова «земля» и «растения». Продолжительность выполнения задания – 3 мин.

**Тестовый материал**

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля)
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода)
3. Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед)
4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены)
5. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево)
6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага)
7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, округлость, печать)
8. Чтение (глава, книга, картина, печать, слово)
9. Газета (правда, приложения, телеграммы, бумага, редактор)
10. Игра (карта, игроки, штраф, наказания, правила)
11. Война (аэроплан, пушки, сражения, ружья, солдаты)
12. Книга (рисунки, война, бумага, любовь, текст)
13. Пение (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодия)
14. Землетрясение (пожар, смерть, колебания почвы, шум, наводнение)
15. Библиотека (город, книги, лекция, музыка, читатели)
16. Лес (лист, яблоня, охотник, дерево, волк)
17. Спорт (медаль, оркестр, состязание, победа, спортивная площадка)

18. Больница (помещение, сад, врач, радио, больные)
19. Любовь (розы, чувство, человек, город, природа)
20. Патриотизм (город, друзья, родина, семья, человек)

### Шаг 2. Обработка и анализ результатов

Обработка результатов осуществляется с помощью ключа. За каждый совпавший с ключом ответ начисляется 1 балл и 0 баллов за несовпавший или неполный ответ.

#### Ключ

1. Сад (растения, земля)
2. Река (берег, вода)
3. Город (здание, улица)
4. Сарай (крыша, стены)
5. Куб (углы, сторона)
6. Деление (делимое, делитель)
7. Кольцо (диаметр, округлость)
8. Чтение (книга, слово)
9. Газета (бумага, редактор)
10. Игра (игроки, правила)
11. Война (сражения, солдаты)
12. Книга (бумага, текст)
13. Пение (голос, мелодия)
14. Землетрясение (колебания почвы, шумы)
15. Библиотека (книги, читатели)
16. Лес (лист, дерево)
17. Спорт (состязание, спортплощадка)
18. Больница (врач, больные)
19. Любовь (чувство, человек)
20. Патриотизм (родина, человек)

Суммарное количество баллов переводят в нормативные баллы по следующей схеме:

Нормативные баллы	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Суммарное количество баллов	20	–	19	18	16-17	14-15	12-13	10-11	9

Задание может предъявляться на слух, в данном случае после зачитывания каждой строки со словами отводится по 10 с на записывание ответа. В таком варианте нормативные баллы будут иными:

Нормативные баллы	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Суммарное количество баллов	19	18	17	14-16	12-13	10-11	8-9	6-7	5

Уровень выраженности мыслительной операции обобщения определяется по нормативным баллам:

Уровень выраженности мыслительной операции обобщения	
9-8	Высокий
7-3	Средний
2-1	Низкий

**Шаг 3. Отчет по результатам исследования особенностей мышления**

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей мышления, ориентируясь на схему, предложенную в таблице расположенной ниже.

Уровни выраженности отдельных особенностей мышления		Влияние особенностей мышления		
		на обыденное поведение	на общение в студенческой группе	на учебную деятельность
0-0,3	Низкий уровень РМ			
0,31-0,7	Средний уровень РМ			
0,71-1	Высокий уровень РМ			
5 и менее рядов чисел	Очень низкий уровень АМ			
6–7 рядов чисел	Низкий уровень АМ			
8–10 рядов чисел	Средний уровень АМ			
11–13 рядов чисел	Высокий уровень АМ			
14–15 рядов чисел	Очень высокий уровень АМ			
9-8	Высокий уровень О			
7-3	Средний уровень О			
2-1	Низкий уровень О			

**Примечание.** РМ - рефлексивность мышления; АМ - аналитичность мышления; О - обобщение.

**Завершение работы.**

Необходимо сделать вывод об уровне выраженности особенностей мышления и дать краткую характеристику полученным результатам. Также совместно с преподавателем обсудить возможности использования полученных результатов в практической деятельности.



## РАЗДЕЛ 3. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

### Тема 3.1. Темперамент

Изучение личности, этой сложной и многомерной системы, целесообразно начинать с ее *психофизиологической основы*, над которой, по мере становления человека, надстраиваются более поздние социально детерминированные структуры. В качестве такой основы и выступает **темперамент**.

**Темперамент** (лат. temperamentum – надлежащее соотношение частей, размерность) – это интегральное **психическое свойство личности**, системное единство ее характеристик, определяемых индивидуальным **темпом, ритмом, интенсивностью и скоростью протекания психических процессов**. Говоря о темпераменте, мы подразумеваем:

- устойчивое объединение индивидуальных особенностей, связанных с **динамическими**, а не содержательными аспектами психической деятельности;
- те индивидуальные особенности, которые в наибольшей мере зависят от **врожденных (природных) свойств** нервной системы и психики.

Иными словами, темперамент представляет собой базовую индивидуальную характеристику человека – нейрофизиологическую и динамическую основу его личности. Это одна из наиболее константных характеристик, сохраняющих относительное постоянство на протяжении всей жизни индивида.

Темперамент принадлежит к первичным (наиболее ранним по происхождению и простым по структуре) формам психического синтеза, т.е. объединения различных процессов и свойств, из которых и складывается целостная уникальная личность. Это не просто опорный слой, но органическая составляющая многих высших личностных проявлений.

Вопрос о сущности темперамента остается до конца не проясненным, и по этому поводу можно высказывать лишь предварительные соображения. С максимальной уверенностью можно констатировать лишь энергетический аспект функции темперамента, признать, что его свойства, особенно такие как эмоциональность и активность, представляют наиболее «энергоемкие» характеристики психики.

*Структура темперамента.*

В структуре темперамента выделяют **три основных компонента**:

**1) общая активность индивида**, которая может колебаться от вялости, инертности, пассивной невключенности в деятельность до стремительности осуществления действий, их высокой энергичности и продуктивности;

**2) эмоциональность**, особенности возникновения, протекания и угасания аффектов, чувств, настроений;

**3) особенности двигательной или моторной сферы**, специфические характеристики мышечной и речевой моторики.

Различаются собственно темперамент как определенное **устойчивое сочетание психодинамических свойств**, проявляющихся в деятельности и поведении, и его **органическая основа**.

*Свойства темперамента*

Свойства темперамента – это наиболее устойчивые, врожденные особенности психики, определяющие динамику психической деятельности в различных ее сферах.

Принято выделять следующие **основные свойства темперамента**.

**1. Сензитивность** – определяется наименьшей силой внешнего воздействия, необходимого для возникновения какой-либо психической реакции, и скоростью возникновения этой реакции.

**2. Активность** – степень интенсивности воздействий человека на окружающий мир и энергичности в преодолении препятствий на пути к поставленным целям (настойчивость, целенаправленность, сосредоточенность внимания при длительной работе и т.д.).

**3. Реактивность** – степень произвольности реакций человека на внешние или внутренние стимулы одинаковой величины (от резкого звука до агрессивного или обидного вербального обращения). Соотношение реактивности и активности позволяет определить, от чего в наибольшей степени зависит деятельность человека: от ситуативных внешних или внутренних факторов, таких как случайные события, сиюминутные настроения, или от устойчивых параметров – намерений, целей, убеждений.

**4. Пластичность / ригидность** – диада противоположных свойств, определяющих легкость и гибкость приспособления человека к меняющимся условиям, или, наоборот, инертность, косность его поведения.

**5. Темп реакций** – характеристика скорости реагирования на внешние воздействия и протекания различных психических процессов (скорость движения, запоминание, выполнение интеллектуальных операций, темп речи, динамика жестов и т.п.).

**6. Интроверсия / экстраверсия** – диада противоположных свойств, определяющих преимущественную обусловленность реакций и поведения человека либо представлениями, образами и мыслями, связанными с прошлым и возможным будущим (интроверт), либо актуальными впечатлениями внешнего мира (экстраверт). Характеризуются также как два типа направленности психической активности: во внутриличностную сферу и вовне.

**7. Эмоциональная возбудимость** – определяется наименьшей интенсивностью воздействия, необходимого для возникновения эмоциональной реакции, а также скоростью возникновения этой реакции. Стимулирующая функция темперамента наиболее ярко проявляется в *эмоциональной возбудимости*, особенно в детском возрасте. Но по мере формирования у ребенка социальных побуждений, его темперамент во все большей степени испытывает влияние социокультурных факторов (воспитания) и в структуре личности выступает уже в измененном качестве. Это непосредственно связано с процессом овладения способностью к произвольной саморегуляции. По мере социализации личность получает возможность сочетать эмоциональную и интеллектуальную психическую деятельность и тем самым сознательно управлять своим поведением.

К свойствам темперамента относятся также уровень порогов чувствительности, степень устойчивости чувств и степень волевого усилия.

Названные свойства темперамента находятся в отношениях комплиментарности (взаимодополнительности) и компенсации. В силу этого их общий «энерге-

тический» потенциал остается относительно постоянным, что позволяет говорить об устойчивом *типе темперамента*.

#### *Классификации темпераментов*

Выделяются три основные системы объяснений темперамента, на которых основаны наиболее распространенные его классификации.

**1. Гуморальная теория**, акцентировавшая связь темперамента с жидкими средами организма.

Со времен великих врачей античности Гиппократ и Гален, в зависимости от силы и скорости протекания эмоционально-волевых процессов, определяющихся соответствующим темпераментом, выделяют 4 основных типа темперамента: *сангвинический, холерический, флегматический, меланхолический*. Эти обозначения стали общепризнанными и сохранились до наших дней. Однако изменялся характер научных интерпретаций стоящих за ними явлений.

На протяжении всей истории изучения проблемы темперамента, насчитывающей около 25 столетий, оставалось неизменным только одно исходное положение: темперамент составляет биологический фундамент человеческой психики и неразрывно связан с анатомо-физиологическими особенностями его организма.

Древнейшее учение о темпераментах принадлежит «отцу медицины» Гиппократу. Он считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей (гуморов), входящих в состав человеческого тела, преобладает в организме конкретного индивида. Гиппократ развил своеобразную психофизиологическую концепцию, соответствовавшую античным воззрениям на природу человека. Каждый тип темперамента он рассматривал как душевное выражение одного из 4 основных гуморов тела: крови (лат. *sanguis*), желчи (*chole*), слизи (гр. *phlegma*) и черной желчи (гр. *melas + chole*). Гиппократ придерживался сугубо физиологического понимания темперамента и не соотносил это явление только с личностью как психическим целым: он считал вполне допустимым говорить даже о темпераменте отдельных органов. Первая, сугубо психологическая, типология и подробное описание темпераментов принадлежат римскому врачу Клавдию Галену (II в. до н.э.) и приводится в его знаменитом трактате «*Detemperamentum*» (дословно: «О правильной мере»).

Идеи Гиппократ и Гален со временем утратили свое значение, но данные ими характеристики различных темпераментов прочно укоренились в обыденном сознании. Когда преобладающим элементом в организме выступает кровь, перед нами **сангвиник** – человек настроения, подвижный, быстро возбудимый, сравнительно легко переживающий неудачи и неприятности, непостоянный; преобладание желчи характеризует **холерика** – субъекта быстрого, порывистого, способного отдаваться делу с исключительной страстностью, но неуравновешенного, склонного к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения. **Флегматик** – медлительный, невозмутимый человек с устойчивыми стремлениями и относительно постоянным настроением, со слабым внешним выражением душевных состояний, что объясняется избытком в его организме флегмы – слизи. **Меланхолик** признается впечатлительным, легкоранимым, склонным глубоко переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло

реагирующим на окружающее, ипохондриком или идеалистом в делах. Причина всего перечисленного – черная желчь в чрезмерном количестве.

Гален объяснял все перечисленные особенности соотношениями артериальной и венозной крови. Много столетий спустя аналогичной теории темпераментов придерживался И. Кант, которому принадлежат подробные и психологически точные «портреты» основных темпераментов. Вместе с тем, Кант осуществил, быть может, первую группировку известных темпераментов по сугубо психологическому основанию. Он различал: а) темпераменты чувств (сангвиник – человек веселого нрава, меланхолик – человек мрачного нрава), б) темпераменты деятельности (холерик – вспыльчивый, активный, легкий на подъем человек, флегматик – хладнокровный и сдержанный). Отечественный ученый П.Ф. Лесгафт рассматривал традиционные типы темпераментов как проявления специфических особенностей системы кровообращения и скорости обмена веществ.

Все эти теории, выводящие темперамент из отдельных «гуморов» (жидких сред организма) или их сочетаний в различных пропорциях, принято называть гуморальными (от лат. humor – жидкость). Некоторые современные приверженцы гуморальной теории доказывают, что соотношение и баланс гормонов внутри организма определяют существенные проявления темперамента, например, избыток гормонов щитовидной железы обуславливает повышенную раздражимость и возбудимость человека, т.е. проявления холерического темперамента.

**2. Конституциональная или морфологическая теория**, исходившая из представления о физической конституции человека (строении его тела) как главной биологической предпосылки его темперамента.

Наряду с перечисленными подходами с древнейших времен формировались представления о тесной взаимосвязи темперамента с характерными особенностями **физического облика человека**: отличительные черты личности сопоставлялись с пропорциями тела, формой и размерами отдельных его органов и др. морфологическими признаками. В результате сложились конституционные или морфологические типологии темперамента. Их авторы, классифицируя темпераменты, исходят из различий в конституции организма – его физического строения, соотношения его отдельных частей и тканей. Наибольшее распространение получила типология представленная в классическом труде Э. Кречмера «Строение тела и характер». По Э. Кречмеру, темперамент представляет ту часть психического, которая находится в корреляции со строением тела и напрямую соответствует типу телосложения. В результате большого числа антропометрических исследований (измерений частей тела) Э. Кречмер выделил четыре основных конституциональных.

**1. Лептосоматик** – отличается хрупким (астеническим) телосложением, высоким ростом, узкими плечами, плоской грудной клеткой, длинными и тонкими конечностями.

**2. Пикник** – человек с выраженной жировой тканью, полный, малого или среднего роста, с выступающим животом и круглой формой черепа.

**3. Атлетик** – характеризуется развитой мускулатурой и крепким телосложением; обычно имеет высокий или средний рост, широкие плечи и узкие бедра.

**4. Диспластик** – человек с непропорциональным строением тела, характеризующимся различными деформациями.

С названными типами телосложения Э. Кречмер соотносит три типа темперамента, названные им: шизотимик, иксотимик и циклотимик.

**Шизотимик**, имеющий астеническое телосложение, характеризуется замкнутостью, склонен к колебаниям эмоций, мнителен, упрям, ригиден в установках и взглядах, часто испытывает трудности в адаптации к социальному окружению. Обладающий атлетическим телосложением **иксотимик** – это спокойный, мало-впечатлительный человек, со сдержанной мимикой, невыразительными жестами, невысокой гибкостью мышления, часто мелочный и педантичный. **Циклотимик**, наделенный пикническим телосложением, характеризуется циклическими колебаниями эмоций от радости до подавленности, при этом легко контактирует с людьми, откровенен, добродушен, реалистичен во взглядах.

Теория Э. Кречмера получила наибольшее распространение в Европе, тогда как в США приобрела популярность концепция У. Шелдона, в основе которой также обнаруживается соотношение выделенных типов темперамента с основными типами телосложения. У. Шелдон использовал терминологию, заимствованную из эмбриологии и выделил три основных типа конституции: 1) **эндоморфный** (от «эндодермы», ткани, из которой формируются внутренние органы); 2) **мезоморфный** (из мезодермы образуется мышечная ткань); 3) **экторморфный** (из эктодермы развиваются кожа и нервная ткань). Индивиды с эндоморфным телосложением отличаются неразвитой мускулатурой и избытком жировой ткани. Мезоморфному типу присуще крепкое и стройное (атлетическое) телосложение, высокая физическая выносливость, сильная и развитая мускулатура. Экторморфный тип характеризуется хрупким строением тела, узкой и плоской грудной клеткой, тонкими удлинёнными конечностями. Соответствующие типы темперамента получили названия: висцеротоник (от лат. viscera – внутренности), соматотоник (от греч. soma – тело) и церебротоник (от лат. cerebrum – мозг).

**Висцеротоник** – это человек с замедленными реакциями, расслабленный в осанке и движениях, отличающийся социофилией (любовью к общественной жизни) и пристрастием к еде, стремящийся к комфорту, эмоционально уравновешенный, терпимый и приветливый со всеми. **Соматотоник** энергичен, склонен к физической активности и риску, решителен, нередко агрессивен, недостаточно сензитивен к переживаниям других людей (не развита способность кэмпатии), вынослив, груб, стремится к доминированию, не выбирая средств. **Церебротоник** скован и заторможен в движениях, характеризуется склонностью к уединению, замкнутостью, повышенной скоростью реакций, чрезмерной чувствительностью к боли, наличием социофобий.

**3. Нейрофизиологические теории**, соотносившие типы темперамента с устойчивыми типами нервной системы.

Нейрофизиологические теории восходят к трудам И.П. Павлова.

В классическом учении И.П. Павлова все типы темперамента соотносятся с определенными параметрами функционирования центральной нервной системы. Индивидуально-психологические особенности человека, согласно этому учению, закономерно связаны со специфическими аспектами условно-рефлекторной деятельности, такими как скорость и точность образования условных рефлексов, а также характер их угасания. Определяя влияние нервной системы на динамические особенности поведения индивида, И.П. Павлов выделяет:

**1) три основных свойства нервной системы:**

- силу возбуждения и торможения,
- их уравновешенность и
- подвижность;

*Сила возбуждения* отражает функциональную выносливость нервной клетки, т.е. ее способность выдерживать интенсивное возбуждение, не переходя в противоположное состояние торможения. *Сила торможения* проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких как угасание и дифференцировка. *Уравновешенность* нервной системы – степень соответствия силы возбуждения силе торможения. *Подвижность* – это скорость смены возбуждения торможением, и наоборот, или быстрота перехода одного нервного процесса в другой.

**2) четыре типичных сочетания этих свойств, лежащие в основе четырех типов высшей нервной деятельности:**

- сильный – уравновешенный – подвижный;
- сильный – уравновешенный – инертный;
- сильный – неуравновешенный;
- слабый.

Этим четырем типам и соответствуют известные со времен Галена типы темперамента: сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик.

Исследования Б.М. Теплова и В.Д. Небылицына показали, что структура основных свойств нервной системы значительно сложнее, а число комбинаций гораздо больше, чем выделенное Павловым. Указанные четыре типа темперамента следует рассматривать как предельно обобщенные.

<b>ХОЛЕРИК</b>	Ригидность
Повышенная эмоциональная возбудимость	Пониженная сензитивность
Высокая реактивность и активность	Экстравертированность
Пластичность	Ускоренный темп реакций

<b>САНГВИНИК</b>	Ригидность
Повышенная эмоциональная возбудимость	Пониженная сензитивность
Уравновешенность реактивности и активности	Экстравертированность
Пластичность	Ускоренный темп реакций

<b>ФЛЕГМАТИК</b>	Ригидность
Пониженная эмоциональная возбудимость	Пониженная сензитивность
Низкая реактивность и активность	Интровертированность
Слабая пластичность	Замедленный темп реакций

<b>МЕЛАНХОЛИК</b>	Ригидность
Повышенная эмоциональная возбудимость	Повышенная сензитивность
Низкая реактивность и активность	Интровертированность
Низкий уровень пластичности	Подавленные реакции

Б.М. Теплов и В.Д. Небылицын выделили и описали два дополнительных свойства нервной системы, определяющих тип темперамента: *лабильность* (скорость возникновения и прекращения нервных процессов) и *динамичность* (легкость и быстрота образования положительных и тормозных условных рефлексов).

Тип темперамента тесно связан с врожденными анатомо-физиологическими особенностями высшей нервной деятельности, в следствие чего относительно устойчив. Вместе с тем возможны определенные прижизненные изменения показателей темперамента, связанные с условиями воспитания, с перенесенными в раннем возрасте заболеваниями, особенностями питания, гигиеническими и общими условиями жизни, возрастными и гормональными изменениями.

Темперамент не характеризует содержательную сторону личности, ее направленность, ценностные ориентации, мировоззрение. Но его свойства могут и благоприятствовать, и противодействовать формированию определенных личностных черт, так как под влиянием темперамента модифицируются значения факторов среды и воспитательных воздействий, от которых в решающей степени зависит формирование личности.

#### *Типы темперамента спортсменов*

**Холерический темперамент** характеризуется повышенной возбудимостью и неуравновешенностью поведения. У него часто наблюдается цикличность в деятельности, т. е. переходы от интенсивной деятельности к резкому спаду вследствие снижения интереса или истощения психических сил. Люди холерического темперамента отличаются быстрыми и резкими движениями, общей моторной подвижностью, их чувства ярко выражаются в мимике, речи.

Для такого темперамента довольно типичны вспыльчивость и даже агрессивность. Склонность к экстраверсии выражается не только в широте общения с окружающими людьми, но и в резких переходах – от выражения симпатии к проявлению антипатии по отношению к одному и тому же человеку. В спортивной деятельности холерик отличается срывами в поведении, склонностью к агрессивному отношению к противнику под влиянием неудач; в тоже время при удачном стечении обстоятельств спортсмен холерического темперамента способен проявить большую силу воли в борьбе и повести команду за собой.

**Сангвинический темперамент** также отличается большой подвижностью, однако человек, обладающий им, легче приспосабливается к изменяющимся условиям жизни. Сензитивность у него незначительна, поэтому сбивающие факторы деятельности не всегда отрицательно влияют на его поведение. В этом случае можно говорить и о довольно значительной резистентности. Хотя человек сангвинического темперамента быстро реагирует на окружающие события, неприятности он переживает легко. Сангвиник общителен, легко вступает в контакты с другими людьми, у него отсутствуют резкие отрицательные реакции на поведение других и т. д. Легкость образования и переделки новых временных связей создает благоприятные условия для формирования такого ценного качества, как гибкость ума. Этим же свойством определяется и легкость переключения внимания. Спортсмены сангвинического темперамента из-за своей общительности особенно необходимы в командных видах спорта, именно они чаще всего являются душой команды.

**Флегматический темперамент** отличается слабыми возбудимостью, сензитивностью, ригидностью. Несмотря на то, что психические процессы у человека этого темперамента протекают медленно, после длительного периода «вработываемости» он может настойчиво работать в одном и том же направлении. Люди флегматического темперамента не отличаются инициативностью, поэтому часто нуждаются в руководстве при любой деятельности. Наличие сильного торможения, уравнивающего процесс возбуждения, способствует тому, что флегматик может сдерживать свои импульсы, не отвлекаться при воздействии отвлекающих раздражителей. В то же время инертность нервных процессов сказывается на косности динамических стереотипов, недостаточной гибкости в действиях.

Люди с флегматическим темпераментом добиваются успехов в ряде видов спорта, требующих стабильности эмоций, постоянства в навыках (стрельба, гребля, стайерский бег) и сталкиваются с рядом трудностей при занятиях видами спорта, требующими быстроты переключений внимания при смене ситуаций (спортивные игры, единоборства).

**Меланхолический темперамент** связан не только с высокой эмоциональной чувствительностью, сензитивностью, но и с повышенной ранимостью; меланхолики болезненно реагируют на внезапное усложнение обстановки, испытывают сильный страх в опасных ситуациях, чувствуют себя неуверенно при встрече с незнакомыми людьми. При склонности к устойчивым длительным настроениям меланхолики внешне слабо выражают свои чувства. У представителей меланхолического темперамента преобладает процесс торможения, поэтому сильные раздражители приводят к запредельному торможению, что влечет за собой резкое ухудшение деятельности. Сочетание высокой чувствительности с реактивностью нервной системы приводит к тому, что меланхолик может добиваться высоких результатов там, где нужна хорошая скорость реакции (например, спринтерский бег).

### Тема 3.2. Характер

В повседневной жизни, стремясь подчеркнуть своеобразие конкретного человека, мы говорим не только о его темпераменте, но об уникальном складе **характера**. Понятие «характер» используется весьма широко, для обозначения специфичного не только в человеке, но и в каком-либо явлении или процессе. В психологии оно конкретизируется: под «характером» подразумевается определенная психическая подструктура или психическое свойство личности.

**Характер** (от греч. character – черта, признак, примета, особенность) – целостный и достаточно устойчивый индивидуальный склад психической жизни, проявляющийся в отдельных психических актах, процессах и состояниях, в собственных человеку эмоциональных переживаниях, в привычных способах реагирования и поведения, в специфических особенностях отношений с окружающим миром. Другой вариант определения: **совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении и обуславливающих типичные способы поведения.**



В психологическом термине «характер» фиксируются такие индивидуально-специфичные качества человека, которые непосредственно отражаются:

- в системе его отношений к действительности;
- в особом стиле поведения и образе жизни. Характер представляет собой

*единство особенного и типичного.*

С одной стороны, в каждом конкретном случае налицо неповторимость индивидуального опыта, жизненного пути, психологической судьбы, и все это запечатлено в человеческом характере. С другой стороны имеют место типичные обстоятельства жизни, общие для многих социальные условия, в которых кристаллизуется конкретный человеческий характер, что позволяет говорить об общественных предпосылках и факторах его становления.

Физиологическую основу характера составляет так называемый *динамический стереотип* – система условных рефлексов, образующихся в ответ на неизменно повторяющиеся и системно взаимосвязанные условные раздражители. Динамический стереотип определяется не только видом раздражителя, но и целостной ситуацией, обстановкой. В двусмысленном обозначении этого феномена выражена как устойчивость, так и некоторая вариативность обусловленных им способов поведения.

В становлении характера человека ведущую роль играют формы его социальных (межличностных) взаимоотношений. Характер является результатом взаимодействия наследственных задатков (зачатков каких-либо способностей, наклонностей) и качеств, вырабатываемых в процессе развития личности, ее социализации, обучения и воспитания.

Характер может маскироваться посредством освоенных субъектом способов социально ожидаемого поведения; однако в экстремальных ситуациях его наиболее существенные черты проявляются даже вопреки обстоятельствам.

Отдельные черты характера, отмечаемые в повседневной жизни, группируются в соответствии с системой отношений человека к действительности:

1) по отношению к другим людям – общительность (коммуникабельность) или замкнутость, тактичность или грубость, искренность или лживость и пр.;

2) по отношению к деятельности (труду) – ответственность или недобросовестность, трудолюбие или лень и пр.;

3) по отношению к объектам и к собственности – аккуратность или небрежность, бережливость или расточительность, щедрость или скупость;

4) по отношению к самому себе – самоуверенность или самокритичность, эгоцентризм и т.д.

По мнению Ю.М. Орлова, характер может оцениваться не только по совокупности значимых личностных черт (которых в словаре русского языка С.И. Ожегова насчитывается около 1500), но и по вероятности осуществления конкретного вида поведения в определенной ситуации.

*Соотношение темперамента и характера*

Хотя в психологии они различаются, четкая граница между темпераментом и характером не установлена. Наблюдаются тенденции как отождествления, так и противопоставления этих двух подструктур личности. С.Л. Рубинштейн полагал, что темперамент является ядром характера, его неизменяемой частью. В самом общем и приблизительном смысле темперамент продолжает пониматься ли-

бо как «природная предпосылка», либо как «динамическая основа» характера (Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев). Многое из того, что ранее составляло психологическую часть представлений о темпераменте, ассимилировала характерология.

По мнению И.П. Павлова, темперамент и характер соотносятся между собой как *генотип* и *фенотип*.

#### *Классификации характера*

Характер является предметом исследования отдельной дисциплины – *характерологии*, имеющей длительную историю, но оформившейся только в XIX столетии. Первым сочинением, посвященным проблематике характера и его типологии, считаются «Характеристики» древнегреческого автора Теофраста (ок. 370–285 до н.э.). Традиция психологически точного описания характеров издавна сложилась в литературе и прослеживается в самых различных литературных источниках – от басен Эзопа до классических романов Нового времени. В эпоху Просвещения, в работах Ф. Ларошфуко, Д. Дидро, А. Сен-Симона, К. Гельвеция и др. характер рассматривался как этическая проблема в неразрывной взаимосвязи с проблемами нравов, воспитания, просвещения и совершенствования человеческой природы. Д. Лафатер и Ф. Галль акцентировали значение наследственных факторов в формировании характера. Определенный вклад в развитие характерологии внесли представители физиогномики (от греч. *physis* – природа + *gnomon* – знающий) – учения о связи существенных личностных особенностей и примечательных черт внешнего облика человека. Понятие «характер» как сугубо психологический термин впервые стал использовать немецкий философ Ю. Банзен.

В XX веке сложился целый комплекс психологических теорий характера, которые могут быть отнесены к различным группам: структурные, морфологические (конституциональные), психоаналитические, психоаналитические, психоаналитические, психоаналитические (клинические) и др.

**В психоанализе** главным основанием для классификации характеров служит **фиксация** субъекта на определенном *способе удовлетворения*, присущем той или иной *стадии его психосексуального развития*. Широко принято разделение на прегенитальные типы характера и наиболее зрелый генитальный тип.

К прегенитальным относятся оральный, анальный, уретральный и фаллический типы.

**Оральный характер** понимается как способ удовлетворения и адаптации, содержащий выраженные элементы оральной фиксации раннего детства. Человек с таким характером крайне зависим от других в сохранении самоуважения. Внешняя поддержка играет для него наиважнейшую роль, и он пассивно жаждет ее. Рот выполняет специфически значимую функцию и воплощает дефицитарный принцип связи с окружающим миром. Недостаток любви и защищенности компенсируется чревоугодием, как следствие инфантильной ассоциации безопасности и комфорта с кормлением. Неумеренное питание становится также способом избегания депрессивного состояния. «Оральная озабоченность», кроме того, часто разрешается посредством выпивки и курения. В силу пассивно-зависимой, рецептивной ориентации в жизни, носители орального характера постоянно требуют удовлетворения, «присасываются» к окружающим подобно вампирам.

**Анальный характер** непосредственно связан с анальной фиксацией. Соответствующие ему личностные черты формируются в результате конфликтов, возникающих при обучении ребенка культуре отправления кишечника. Ребенок имеет возможность радовать родителей или досаждать им степенью своей чистоплотности, что становится своеобразным приемом манипуляции и, в конце концов, закрепляется как устойчивое и едва ли не центральное качество в структуре характера. Поэтому среди основных черт анального характера взрослых известны бережливость, раздражительность, педантичность, скупость, упрямство, подчеркнутая аккуратность. Упрямство является пассивным выражением агрессии, чертой, преобладающей при отказу ребенка осуществлять отправления в соответствии с требованиями родителей.

Отличительными чертами **уретрального характера** являются честолюбие и склонность к соперничеству. Обе черты представляют компенсаторные реакции на подавленное чувство стыда.

Люди с **фаллическим характером** ведут себя в беспечной, решительной и самоуверенной манере. Однако их вызывающее поведение представляет лишь неосознанную защитную реакцию на не преодоленный в детстве страх кастрации.

**Генитальный характер**, сопряженный со способностью к достижению генитального оргазма, в наибольшей степени способствует установлению продуктивных партнерских отношений с людьми.

Ортодоксальная психоаналитическая литература содержит описания широкого разнообразия характерологических типов: орального, анального, уретрального, фаллического, генитального, компульсивного, истерического, фобического, циклоидного, шизоидного и др. Однако построение этих типов в единую классификацию остается трудно осуществимым.

**В конституциональных (морфологических) теориях** (Э. Кречмер, У. Шелдон) характер фактически отождествляется с темпераментом, и соответственно, также определяется особенностями телосложения.

Промежуточное положение между психоаналитическими и конституциональными теориями занимает учение о характере В. Райха. Он также локализовал причины характерологических различий в теле, связал их с соматическим фактором, но трактовал в психоаналитическом ключе – как результаты столкновения первичных влечений и репрессивных влияний цивилизации. Райх соотносил особенности личности со специфическими мышечными блоками, связывающими телесные выражения подавленных эмоций. Он ввел понятие «мышечный панцирь» и синонимичное ему – «броня характера», подразумевая, что фиксация внутренних конфликтов и заглушенных побуждений в теле сказывается на основных особенностях реагирования, восприятия и самоощущения человека.

**В неофрейдизме** подчеркивается значение социально-психологических и социокультурных факторов в становлении характера.

Так, в работах «Невротическая личность нашего времени» (1937) и «Наши внутренние конфликты» (1945 г.) К.Хорни описала три типа человеческого характера, соответствующих трем базовым ориентациям в отношениях с другими людьми.

**1. Уступчивый тип** – в его основе ориентация на людей (движение к людям), которая в гипертрофированном виде порождает зависимость и беспомощность; иррациональное кредо человека этого типа: «Если я уступлю, меня не тронут».

**2. Обособленный тип** – ориентация от людей способствует формированию защитной установки: «Мне все равно»; в основе иррациональное убеждение: «Самая безопасная позиция – отстраненность».

**3. Враждебный тип** – ориентация против людей, предопределяющая враждебность, стремление к доминированию и эксплуатации; формула: «Безопасность – это власть».

С именем Э. Фромма связана разработка понятия «социальный характер», обозначающего сумму личностных качеств, в которых своеобразно преломляются исторически сложившиеся общественные отношения. Фромм подразделил все его разновидности на два больших класса: «непродуктивные» и «продуктивные», а также описал пять устойчивых типов «социального характера».

**1. Рецептивный тип**, отличающийся пассивностью, зависимостью, поиском внешнего подкрепления, одобрения и поддержки, убежденностью в том, что все необходимое для полноценной жизни можно получить только от других.

**2. Эксплуатирующий тип**, стремящийся достичь поставленных целей за счет использования других людей, манипуляций ими, обладания и заимствования; эгоцентричен и не склонен к творчеству.

**3. Накопительный тип**, пытающийся решать основные жизненные проблемы путем накопления материальных или иных благ; тяготеет к прошлому, страшится всего нового и непредсказуемого, отличается ригидностью, подозрительностью, соответствует анальному характеру в понимании Фрейда.

**4. Рыночный тип**, базируется на отношении ко всему, в частности к личности, как к товару, стремится к внешней привлекательности при поверхностности контактов с окружающими; основной девиз: «Я такой, каким вы хотите меня видеть»; представляет собой специфический продукт рыночного капиталистического общества.

**5. Продуктивный тип** – независимый, творческий, социально активный, способный к безусловной любви и созиданию.

При описании оценки перечисленных типов Фромм опирался на марксистскую критику капиталистического общества, постепенно погружающегося в тотальное (всеобщее) отчуждение.

Психиатрические (клинические) классификации характера (К.Леонгард, А.Е.Личко) строятся по принципу выделения заостренных, предельно выраженных или акцентуированных черт, в связи с чем вводится понятие **акцентуация**.

**Акцентуация** – значительное усиление и крайняя выраженность отдельных черт характера или их сочетаний. Проявляется в избирательном отношении личности к психологическим воздействиям определенного рода, низкой устойчивости к ним, при достаточной или даже повышенной устойчивости к другим видам воздействий. Различные комбинации чрезмерно усиленных черт дают различные типы акцентуаций. Данное понятие введено К.Леонгардом (1904–1988).

Акцентуации представляют крайние варианты нормы, граничащие с дисфункциями характера – *психопатиями*.

Типы акцентуаций в основном совпадают с типами психопатий, но их список шире. На основе исследований К.Леонгарда и А.Е. Личко выделяются следующие основные типы:

1) **циклоидная** – чередование фаз позитивного и негативного настроения с различным периодом; соответственно – характер циклоидный;

2) **гипертимная** – постоянно приподнятое настроение, повышенная психическая активность с тенденцией разбрасываться и не доводить дело до конца; соответственно – характер гипертимный;

3) **лабильная** – резкая смена настроения в зависимости от ситуации; соответственно – характер лабильный;

4) **астеническая** – быстрая утомляемость, раздражительность, склонность к депрессиям и ипохондрии; соответственно – характер астено-невротический;

5) **сенситивная** – повышенная впечатлительность, боязливость, обостренное чувство собственной неполноценности; соответственно – характер сенситивный;

6) **психастеническая** – высокая тревожность, мнительность, нерешительность, склонность к самоанализу, постоянным сомнениям и рассуждениям, тенденция к образованию obsessions (навязчивостей) и ритуальных действий; соответственно – характер психастенический;

7) **шизоидная** – отгороженность, замкнутость, интроверсия, эмоциональная холодность, недостаток интуиции в процессе общения; соответственно – характер шизоидный;

8) **эпилептоидная** – склонность к злобно-тоскливому настроению с накоплением агрессии, конфликтность, вязкость мышления, скрупулезная педантичность; соответственно – характер эпилептоидный;

9) **паранойяльная, или застревающая** – повышенная подозрительность и обидчивость, стойкость отрицательных аффектов, стремление к доминированию, неприятие чужих мнений и высокая конфликтность; соответственно – характер паранойяльный;

10) **истероидная, или демонстративная** – выраженная тенденция к вытеснению неприятных фактов и событий, к лживости, фантазированию и притворству, используемым для привлечения к себе внимания; аватюристичность, тщеславие и пр.; соответственно – характер истероидный, или демонстративный;

11) **дистимная** – преобладание пониженного настроения, склонность к депрессии, сосредоточенность на мрачных печальных сторонах жизни; соответственно – характер дистимный;

12) **неустойчивая** – склонность поддаваться чужому влиянию, поиск новых впечатлений, поверхностная общительность; соответственно – характер неустойчивый;

13) **конформная** – чрезмерная подчиненность и зависимость от мнения других, недостаток критичности и инициативности, консерватизм; соответственно – характер конформный.

Характер человека может принимать и патологическую форму проявления, в связи с чем говорят о патологии характера – **психопатии**. При психопатиях наблюдается практически необратимая выраженность свойств, препятствующих оптимальной адаптации субъекта к социальному окружению. Истинные или «ядерные» психопатии обуславливаются преимущественно наследственными

факторами, однако дисгармоничное развитие характера и его выраженные фиксированные аномалии часто являются продуктом патогенной системы воспитания, а также черепно-мозговых травм, заболеваний мозга и т.п. Выделяются так называемые *критерии психопатии Ганнушкина – Кербикова*: 1) *социальная дезадаптация*, постоянно возникающие трудности приспособления к социуму, от которых страдает как носитель психопатии, так и окружающие; 2) *относительная стабильность во времени*, незначительные изменения в структуре дисгармоничного характера в течение жизни; 3) *тотальность проявлений* психопатии, вследствие которой устойчивые черты и особенности поведения обнаруживаются в любых обстоятельствах.

### Тема 3.3. Способности

Особую подструктуру личности образуют ее *способности*. Если темперамент связан с динамическими аспектами психики, а характер определяет устойчивые формы поведения и отношений человека к действительности, то способность определяется как заложенная в человеке и реализуемая при жизни возможность достижения высокого уровня эффективности и продуктивности в определенной деятельности.

Уже на протяжении многих лет из одного учебника в другой кочуют два широко распространенных определения задатков и способностей, которые вряд ли несут в себе собственно психологическое содержание.

*Задатки* – это анатомо-физиологические особенности человека, лежащие в основе развития способностей.

*Способности* – это формирующиеся в деятельности на основе задатков индивидуально-психологические особенности, от которых зависит возможность осуществления и степень успешности деятельности.

Из этих определений вытекают их производные: определения специальной и общей одаренности.

*Специальная одаренность* – качественно своеобразное сочетание способностей, создающее возможность успеха в деятельности, а *общая одаренность* – это одаренность к широкому кругу деятельностей или качественно своеобразное сочетание способностей, от которых зависит успешность различных деятельностей.

Уже при чтении определения способностей, напрашивается вопрос: «А от каких психических свойств индивида, личности или субъекта не зависит «возможность осуществления и степень успешности деятельности»?»

Не вносит никакой ясности и уточнение, что «способности это индивидуально-психологические особенности». Очевидно, что таковыми являются не только способности, но характерологические свойства личности, и интеллектуальные свойства.

И даже хорошо известное положение С.Л. Рубинштейна о том, что способности формируются в деятельности, имеет скорее философско-педагогическое значение, чем собственно психологическое. Очевидно, что если «психика формируется в деятельности», то это присуще и всем ее свойствам.

Вряд ли можно считать продуктивными и попытки определить предпосылки способностей в виде некоторых внутренних условий, в частности, активности. Активность, наряду с генотипом и средой, являет собой один из факторов психического развития человека вообще, и потому не вносит ясности в понимание психологической сущности способностей.

Что касается одаренности, то, как подчеркивает Д.Б. Богоявленская, сегодня общепризнано отсутствие единого научно обоснованного понятия одаренности.

Сказанное не означает, что психологи ни наш не продвинулись в изучении психологических механизмов способностей. Но это продвижение касается, прежде всего, специальных способностей. Так, Б.М. Теплову удалось установить содержание музыкальных способностей. К.К. Платонову – летных; Ф.Н. Гоноболин, Н.Д. Левитов, Н.В. Кузьмина раскрыли содержание педагогических способностей, а В.И. Киреенко – изобразительных. Парадокс заключается в том, что при этом остается неизвестной психологическое содержание и структура общих способностей человека.

Тем не менее, категория способностей относится к числу важнейших психологических понятий. Следовательно, существует необходимость в их психологическом осмыслении. На сегодняшний день в отечественной психологии существуют две традиции в изучении и понимании способностей человека.

Первая из них связана с изучением *психофизиологических основ* способностей, заложенная работами Б.М. Теплова и В.Д. Небылицина и развиваемая в работах Э.А. Голубевой и В.М. Русалова.

При этом под *общими способностями* понимают совокупность потенциальных (наследственных, врожденных) психодинамических характеристик человека, определяющих его готовность к деятельности. Общие способности человека проявляются в общей *работоспособности* человека, *непосредственных и опосредованных* типах *активности*, *непроизводных и производных* типах *саморегуляции* психической деятельности. Другими словами, предпосылками осуществления деятельности являются, общая работоспособность, активность и саморегуляция. Этот вывод подтверждается, с одной стороны, фактами тесной связи между уровнем активности и успешностью деятельностью, в частности умственной, а с другой – связями между уровнем достижений и способом регуляции деятельности.

В.М. Русалов полагает, что в основе активности как параметра общих способностей лежат скорость прогностических процессов и вариативность скорости психических процессов. В свою очередь саморегуляция может быть описана действием трех факторов: чувствительностью индивида, пластичностью и определенным ритмом установки.

Э.А. Голубева, детализируя психофизиологические основы общих способностей, связывает разные типы активности с доминированием полушарий головного мозга. По ее данным «правополушарные» отличаются сильной высокоактивированной и лабильной нервной системой, развитием невербальных познавательных функций, активностью произвольной сферы. Такие люди лучше учатся, хорошо решают задачи в условиях дефицита времени, предпочитают интенсивные формы обучения. «Левополушарные» отличаются слабой низкоактиви-

рованной инертной нервной системой, они лучше усваивают гуманитарные предметы, лучше планируют свою деятельность, у них лучше развита саморегулирующая произвольная сфера.

Очевидно, что представители психофизиологического направления способностей напрямую связывают их с особенностями нервной системы человека и его темпераментом. Конечно, невозможно игнорировать эту связь, хотя бы потому, что темпераментальные свойства индивида опосредуют *проявление* способностей, помогая их функциональной тренировке и развитию. В то же время собственные данные психофизиологов препятствуют широкому распространению их взглядов на природу способностей. Хорошо известно, что уровень общего интеллекта зависит в большей мере от генотипа, чем от среды. Например, корреляции уровней интеллектов монозиготных близнецов колеблются в пределах от 0,7 до 0,95. В то же время коэффициент наследуемости индивидуальных различий таких нейрофизиологических показателей как параметры ЭЭГ и ВП (вызванные потенциалы) всегда меньше, чем коэффициенты наследуемости свойств интеллекта.

Другая традиция в изучении способностей покоится на *системном подходе* и разрабатывается В.Д. Шадриковым и его учениками. По мнению Д.Б. Богоявленской эта концепция «вобрала в себя все богатство наработок в этой области» и «является «визитной карточкой» линии исследования психологии способностей в России». Поэтому остановимся на ее характеристике.

В.Д. Шадриков полагает, что сама способность выражает свойство или множество свойств объекта (вещи), которые проявляются в процессе функционирования. Например, «топор способен рубить дерево», «атом способен делиться» и т. д. Иными словами, способность – это функциональное свойство, проявляющееся в ходе взаимодействия, функционирования системы.

Сами способности как свойства объекта определяются структурой этого объекта и свойствами ее элементов. Следовательно, психическая способность – это свойство нервной системы, в которой реализуется функция отражения объективно существующего мира. Это способность ощущать, воспринимать, мыслить и т.д.

Мозг это суперсистема, которая формируется из отдельных функциональных систем, реализующих отдельные психические функции. Каждое свойство реализуется функциональной системой, ради чего она и формировалась в ходе эволюции. Проявляется свойство в деятельности. Вследствие этого способности можно определить как свойства функциональной системы, реализующие отдельные психические функции.

Психические функции обладают свойствами, которые обладают интенсивностью, мерой выраженности, что и отличает меру индивидуальной выраженности способностей, степень их проявления у разных людей. Следовательно, *способности* можно определить как *свойства функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, имеющие индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии деятельности*.

Такой подход к пониманию способностей позволяет, по мнению В.Д. Шадрикова, найти правильное соотношение между задатками и способностями. Если



способности – это свойства функциональных систем, то элементами этих систем являются отдельные нейроны и нейронные цепи, специализированные по своему назначению. *Свойства этих нейронов и нейронных цепей* можно определить как *специальные задатки*. В свою очередь известно, что работоспособность, активность, произвольная и непроизвольная регуляция, мнемические способности зависят от свойств нервной системы, а вербальные и невербальные способности определяются специализацией и взаимодействием полушарий головного мозга. В этой связи *общие свойства нервной системы*, проявляющиеся в продуктивности психической деятельности, можно отнести к *общим задаткам*. Таким образом, и способности и задатки – свойства. Способности – свойства функциональных систем. Задатки – свойства компонентов этих систем. С развитием системы изменяются ее свойства, которые определяются как элементами системы, так и связями между ними.

Б.М. Теплов («Проблемы индивидуальных различий», 1961) выделил три основных отличительных признака любой человеческой способности.

1. Под способностями понимаются индивидуально-психологические особенности, отличающие одного человека от другого; к этому разряду не могут быть отнесены качества, в отношении которых все люди равны.

2. К способностям относятся только те индивидуальные особенности, которые обеспечивают успешность выполнения определенной деятельности или многих видов деятельности.

3. Понятие «способность» не сводится к знаниям, навыкам и умениям, сформированным у данного человека.

Как отмечал А.В. Петровский, по отношению к знаниям, навыкам и умениям способности выступают как некоторая возможность; это зерно, проращивание которого требует определенных условий и усилий.

Способности обнаруживаются в процессе овладения деятельностью в том, насколько индивид при прочих равных условиях быстро и легко, основательно и прочно осваивает способы ее организации и выполнения. Основными критериями оценки какой-либо способности служат темп, глубина и основательность освоения деятельности, повышение ее результативности, соотношение нервно-психических затрат и конечного результата, широта переноса формирующихся психических качеств, склонность к реализации данного вида деятельности на протяжении длительных периодов или всей жизни. В число способностей не попадают отдельные свойства темперамента и характера.

Итак, **способности – это индивидуально-психологические особенности человека, выражающиеся в готовности к овладению определенным видом деятельности и являющиеся условием успешности ее осуществления.** Предметом специального психологического исследования способности стали в XIX веке, когда, благодаря работам Ф. Гальтона было положено начало систематическому экспериментальному изучению индивидуальных различий.

Изучение психологических характеристик различных способностей позволяет выделить:

а) общие качества индивида, отвечающие требованиям не одного, а нескольких видов деятельности (прежде всего, умственная одаренность или **интеллект и креативность**);

б) специальные, дифференцированные качества, отвечающие более узким требованиям конкретной деятельности.

В основе одинаковых достижений, как правило, обнаруживаются различные способности; в то же время одна сложная способность может служить предпосылкой успешности нескольких видов деятельности. Это обеспечивает возможность широкой компенсации способностей.

По содержанию и степени сложности принято различать:

- **элементарные (основные) способности** – совокупность отдельных свойств личности, в которых обобщаются характеристики психических процессов, в равной степени присущие всем людям;

- **сложные общие способности**, также свойственные всем людям, но в различной степени – способность к обучению, общению, речевому самовыражению и пониманию сообщений, к совместной деятельности и т.д.

- **сложные частные способности** – совокупность отдельных свойств личности, обеспечивающих достижение выдающихся результатов в какой-либо специальной сфере деятельности.

Для понимания природы и сущности способностей является принципиальным вопрос: относятся ли способности к врожденным характеристикам человека или формируются прижизненно?

В концепциях, подчеркивающих значение наследственности, приводятся следующие аргументы: 1) врожденность способностей подтверждается их ранним проявлением в развитии ребенка, иногда в виде сверходаренности (у Моцарта – уже в возрасте 3-х лет); 2) другое доказательство – повторение идентичных способностей у потомков выдающихся личностей и образование целых династий одаренных людей (например, несколько поколений Бахов); 3) данные, полученные с применением психогенетического (близнецового) метода, позволили установить высокие показатели корреляции в парах монозиготных близнецов; 4) исследования на животных по методу искусственной селекции свидетельствуют о возможности накопления генетической предрасположенности к успешному обучению.

Однако наряду с акцентированием генотипических предпосылок, необходимо признать огромное значение факторов социокультурного окружения личности, ее воспитания и обучения, что также подтверждается рядом фактов: 1) результатами деятельности выдающихся педагогов, сумевших сформировать большие группы учеников, которые в силу их численности и уровня развития способностей невозможно объяснить с точки зрения законов статистики случайным подбором наследственно предрасположенных индивидов; 2) фактами массового развития некоторых специальных способностей в условиях конкретных культур (например, сравнительными кросс-культурными данными, показывающими, что звуковысотный слух развит у вьетнамцев в большей степени, чем у представителей европейских национальностей); 3) другими результатами экспериментов по искусственной селекции, доказывающими, что выращивание отобранных поколений интеллектуально развитых крыс в обедненной впечатлениями среде приводит к значительному снижению их способности к успешному научению по сравнению с менее интеллектуальными крысами, развивавшимися в условиях обогащенной среды.

Можно констатировать, таким образом, что оба полярных варианта ответа на вопрос о происхождении способностей являются некорректными. Разрешением дилеммы «наследственность – среда» явилась концепция, согласно которой любая способность возникает на основе определенных природных предпосылок – **задатков**, однако характер проявления этих задатков в конкретной деятельности зависит от условий индивидуального развития и факторов среды.

При организации воспитания и обучения на тех или иных этапах личностного становления приобретает особую важность другой вопрос: о периодах возрастной сензитивности (чувствительности, восприимчивости), наиболее благоприятных для становления определенных способностей. Есть основания предполагать, что формирование способностей из природных задатков осуществляется по мере прохождения ребенка через различные сензитивные периоды, в которые, в силу повышенной восприимчивости, происходит наиболее интенсивное научение по механизму импринтинга (запечатления).

По мнению С.Л. Рубинштейна, наряду с природными задатками и сложившимися у индивида знаниями, навыками, умениями, неотъемлемым компонентом способностей следует признать **повышенную мотивацию**: человек, наделенный способностью к определенной деятельности, в значительной степени мотивирован и устремлен к ее осуществлению, причем потребность в реализации способности обеспечивает как высокую интенсивность деятельности, так и естественность ее организации.

#### Тема 3.4. Направленность

Поведение, интересы, пристрастия, увлечения каждого человека индивидуальны, и это своеобразие, как правило, может сохраняться независимо от окружающих условий достаточно долго. Так, в группе кого-то знают как очень эрудированного человека, интересующегося всеми новинками науки и техники, а кто-то в большей степени озабочен своим здоровьем, и его «конек» – витамины, диеты, здоровый образ жизни и проч. Очевидно, что в своей жизни каждый человек имеет определенную тягу к каким-то занятиям, знаниям, предметам, не замечая или отторгая другие.

В связи с этим С.Л. Рубинштейн предложил выделить в психологической структуре личности такую характеристику как направленность личности, понимая под ней совокупность основных интересов, потребностей, склонностей, устремлений человека. В разных концепциях эта характеристика раскрывается по-разному: то как «динамическая тенденция» (С.Л. Рубинштейн), то как «смыслообразующий мотив» (А.Н. Леонтьев), то как «доминирующее отношение» (В.Н. Мясищев) или «основная жизненная направленность» (А.С. Прангишвили). Она так или иначе выявляется в изучении всей системы психических свойств и состояний личности: потребностей, мотивов, интересов, ценностных ориентации, убеждений и т.д. Таким образом, направленность выступает как системообразующее свойство личности, определяющее ее психологический склад.

В настоящее время под направленностью понимают устойчивую систему мотивов (как правило, осознанных), определяющих активность личности и изби-

рательность ее отношений к действительности, особенности поведения и деятельности человека независимо от условий данной (наличной) социальной среды (складывающейся ситуации). Можно сказать, что направленность личности – это обусловленная системой побуждений личная целеустремленность человека.

В.П. Каширин, рассматривая систему направленности, личности выделяет следующие основные элементы (компоненты):

- *систему ценностно-смысловых образований личности*, включающих два взаимосвязанных личностных конструкта: смысловой и ценностный;

- *притязания личности*, оценка своих возможностей, ожидания личностью определенных результатов своих действий, поведения, отношения к ней окружающих и т.п. Содержание притязаний определяется системой ценностных образований личности, а их уровень и характер – самооценкой личности. (завышенная, адекватная или заниженная);

- *потребностные состояния личности*, зависящие от объектов и предметов потребностей человека, от его систем смысловых и ценностных образований. Возникновение у личности тех или иных потребностных состояний обуславливает постановку соответствующих целей и возникновение мотивов их реализации;

- *цели личности* как образ ожидаемого, предполагаемого результата действий, поведения человека;

- *мотивы личности* – это внутренние психические побуждения к деятельности, поведению, обусловленные осознанием и актуализацией тех или иных потребностей личности.

Направленность связана с определенной активностью личности в некоторой области реальности. Эта активность вызвана соответствующими потребностями личности. Поэтому для того, чтобы лучше понять сущность направленности, следует обратиться к ее основе – потребностям человека.

*Структура направленности* состоит из ее форм, объединяющихся иерархически и имеющих следующие характеристики:

- широта (большой диапазон интересов при сохранении центрального, основного, главного);

- интенсивность (от смутных, нечетких влечений через осознанные желания и активные стремления до полной убежденности);

- устойчивость, является временной характеристикой (например, временная направленность – влюбленность), связанной с настойчивостью как проявлением воли.

Направленность личности может определяться как каким-то *одним* чрезмерно развитым интересом (например, к футболу, балету и т. п., в связи с чем и появляются футбольные фанаты, балетоманы, меломаны и проч.), так и *несколькими*. Таким образом, структура направленности личности, считает Е.П. Ильин, может быть простой и сложной. Однако главное в структуре направленности – это устойчивое доминирование какой-то потребности, интереса, вследствие чего человек «настойчиво ищет средства возбуждать в себе нужные ему переживания как можно чаще и сильнее» (Б.И. Додонов).

П.М. Якобсон говорит о том, что направленность личности может носить временный характер. Так, если рассмотреть влюбленность, то она лишь на ка-

кое-то время подчиняет себе распорядок жизни и определяет доминирующий мотив поведения. То же можно сказать и про другие увлечения человека, которые, как известно, меняются на протяжении жизни.

*Формы направленности.*

Направленность личности всегда социально обусловлена и формируется путем воспитания. Направленность проявляется в таких иерархически связанных между собой формах, как влечение, желание, стремление, интерес, склонность, идеал, мировоззрение, убеждение. Все формы направленности личности вместе с тем являются мотивами ее деятельности и поэтому различаются по степени осознанности, по силе, энергичности (интенсивности, устойчивости). Дадим краткую характеристику основным формам направленности.

**Влечение** характеризуется отсутствием четко понимаемой, осознанной цели. Несмотря на то, что влечение считается малодифференцированным, смутным стремлением человека, оно всегда направлено на какой-либо объект. Поэтому когда говорят о симпатии или влюбленности, то имеют в виду конкретного человека, а не влечение «вообще». В то же время влечение отличается недостаточной осознанностью потребности субъекта, и поэтому некоторые влечения играют важную роль в формировании тех или иных личностных структур, защитных механизмов и т.д.

Н.Д. Левитов предложил классификацию влечения в зависимости от силы и устойчивости. Наиболее оформившееся влечение, более захватывающее личность, он называет *увлечением*. Увлечения имеют различную продолжительность, но они всегда ограничены временем. Если увлечение затягивается на длительный срок, оно обычно переходит в *страсть*, являющуюся более продолжительным и еще более сильным влечением, которое может проявляться по отношению к музыке, коллекционированию, охоте, рыбной ловле и т. д. Страсть может быть принята личностью, а может осуждаться ею как нечто нежелательное, навязчивое (к алкоголю, курению, наркотикам, игре в казино и т.д.). В этом случае говорят о *мании* – болезненном психическом состоянии с сосредоточением сознания и чувств на какой-то одной идее, одном желании (наркомания, токсикомания, мания величия).

Влечение является преходящим явлением, поскольку представленная в нем потребность либо угасает, либо осознается, превращаясь в конкретное желание, намерение, мечту и т.д.

**Желание** – это форма направленности, при которой осознаются субъекты и возможные пути удовлетворения потребности. На основе своих желаний человек осознает цели будущего действия, строит планы.

**Стремление** – чувственное переживание потребности. Стремление тесно связано с субъективно испытываемыми чувствами, которые сигнализируют человеку о достижении цели, вызывая чувства удовлетворения или неудовлетворения. В стремлении присутствует волевой компонент, который помогает преодолевать различные трудности на пути к объекту потребности.

**Интерес** – форма познавательной направленности личности, рассматриваемая в качестве побудителей активности человека. Мы интересуемся тем, что может удовлетворить нашу потребность. Интересы имеют тенденцию развиваться: удовлетворение интереса не ведет к его угасанию, а вызывает новые интере-

сы. По мнению Д.А. Кикнадзе, беспрепятственное удовлетворение потребности не порождает интерес. Потребность порождает интерес только тогда, когда на пути ее удовлетворения встречаются какие либо препятствия. Предметное содержание интереса – это не предмет потребности, а средства его достижения (Г.К. Черкасов).

В разных концепциях интерес толкуется по-разному: как «стремление посвятить свои мысли и действия какому-нибудь явлению» (Э.Торндайк); как «врожденное инстинктивное стремление» (В. Макдауголл); как «потребность в переживании отношений, жажда положительных эмоций, духовная» (Б.И. Додонов); как «избирательное, эмоционально окрашенное отношение человека к действительности» (С.Л. Рубинштейна); как «эмоциональное и познавательное отношение» (А.Г. Ковалева); как «динамические тенденции, развивающиеся вместе со всей личностью» (Л.С. Выготский). Л.С. Выготский считал, что интересы не приобретаются, а развиваются (например, во время полового созревания подростков: вместе с появлением полового влечения у них появляются и новые интересы).

В психологии существует множество классификаций интересов:

1. В зависимости от **цели** (по наличию результата): *процессуальные*, при которых целью является наслаждение переживаниями от определенной деятельности, и *процессуально-целевые*, в которых получение удовольствия от процесса сочетается с получением полезного результата.

2. В зависимости от **длительности**, устойчивости интересы бывают устойчивые и неустойчивые. Нередко встречаются люди, интересующиеся самыми разнообразными предметами, но ненадолго; один интерес быстро сменяется у них другим. У некоторых эти скоропроходящие интересы являются очень сильными и эмоционально захватывающими; таких людей называют обычно «увлекающимися». Человек, не способный иметь устойчивые интересы, не может достичь значительного успеха ни в какой сфере деятельности. Степень устойчивости позволяет выявить стадии развития интереса: любопытство, интерес-отношение и интерес-склонность. Любопытство является начальной стадией развития интереса при отсутствии четкого избирательного отношения к объектам познания и является проявлением ситуативного интереса.

Ф. Ларошфуко различал следующие виды любопытства: *своекорыстное любопытство*, внушенное надеждой приобрести полезные сведения, и *самолюбивое* – вызванное желанием узнать то, что неизвестно другим.

Н.Д.Левитов выделяет непосредственное, *наивное любопытство*, (свойственно маленьким детям и взрослым, попавшим в новую, непривычную обстановку); *серьезное любопытство* (свидетельствует о наличии любознательности у человека); *праздное любопытство* (направлено на предмет, не стоящий внимания).

Выделяют также интерес-отношение и интерес-склонности как более устойчивые образования личности (интерес к искусству, науке, спорту, своей профессии и т.д.). Интерес-отношение формируется на базе неоднократно получаемого удовольствия от проявления ситуативного интереса (при чтении книг, при просмотре кинофильмов, при посещении театров, концертных залов, спортив-

ных соревнований и т. д.). Интерес-склонность включает волевой компонент и проявляется в стремлении заниматься определенной деятельностью.

3. По *содержанию*: интеллектуальные интересы, эстетические, политические и т.д. Так, для людей, живущих интеллектуальными интересами, самое главное в жизни – занятие наукой, разрешение теоретических и практических проблем. Можно сказать, что такими интересами жили Ломоносов, Дарвин, Циолковский, Мичурин, Фрейд и другие великие ученые.

4. По *количеству привлекательных объектов* интересы бывают широкими и узкими. В трагедии «Моцарт и Сальери» Пушкин в образе Сальери показал человека, вся душевная жизнь которого ограничена одним узким интересом – интересом к музыке. Музыка для Сальери как высокая стена, заслоняющая все собой. Интерес к музыке сделал Сальери глухим ко всем другим впечатлениям жизни. Контрастом к нему является Моцарт, гениальный музыкант, но не замкнутый в своем профессиональном интересе, а открытый всем жизненным впечатлениям. Для него музыка как широкое окно, через которое он постигает гармонию окружающей жизни. Широкими интересами отличаются талантливые и гениальные люди. Так, Леонардо да Винчи был не только великим художником, но и великим математиком, механиком и инженером, ему обязаны важными открытиями самые различные отрасли науки.

Иногда интересы называют «мелкими». В данном случае имеют в виду, что люди в основном интересуются удовлетворением естественных потребностей: едой, питьем, сном и другими чувственными удовольствиями. Таковы, например, интересы Афанасия Ивановича и Пульхерии Ивановны в повести Гоголя «Старосветские помещики». Незначительный интерес и у чиновника Акакия Акакиевича («Шинель»), который посвящал все свободное время переписыванию бумаг. «Там, в этом переписывании, ему виделся какой-то свой, разнообразный и приятный мир».

5. По своей *связи с объектом* интересы бывают непосредственные, которые напрямую связаны с какой-либо потребностью, и опосредованные, где потребность прослеживается неясно. Так, ученик может интересоваться музыкой, так как ему нравятся уроки музыки, он любит петь и получает от этого удовольствие. В другом случае школьник ходит на музыку, потому что ему просто нужно, чтобы в табеле были только хорошие отметки.

При включении в интерес волевого компонента он начинает проявляться в стремлении заниматься определенной деятельностью – становится склонностью.

**Склонность** – избирательная направленность индивида на определенный вид деятельности, в основе которой лежит глубокая устойчивая потребность в данном виде деятельности. При этом человек старается совершенствовать умения и навыки, связанные с этой деятельностью. Обычно возникновение склонности сопровождается развитием способностей. Поэтому многие великие художники, музыканты проявляли склонность к своей профессии еще с детства. Р. Кеттелл выделяет:

- общие склонности, которые свойственны всем людям, и уникальные склонности, характеризующие определенную индивидуальность;
- по признаку модальности: динамические склонности, которые направляют человека на достижение определенной цели, «склонности- способности», ко-

торые касаются эффективности, «темпераментные склонности», которые связаны с энергичностью и эмоциональностью. Более важное значение Р.Кеттелл придает «динамическим» склонностям.

По мнению Е.П.Ильина, не всякое положительное отношение к деятельности, к ее содержанию следует считать склонностью. Характерной особенностью склонности является то, что человек, как правило, не осознает ее истинных глубинных причин. Он не может в большинстве случаев объяснить, почему ему нравится именно эта деятельность, и называет чисто внешние признаки, базирующиеся на содержательной характеристике выбираемого вида активности (например, называет вид спорта, которым хотел бы заниматься, не объясняя почему («просто нравится»). Положительное же отношение к деятельности может быть обусловлено и другими факторами: заработной платой, режимом труда, близостью места работы к месту проживания, ее содержанием и т. д.

**Идеалы** формируются на основе склонностей и интересов личности. Человек старается изменить окружающий мир в соответствии со своими идеалами. Идеал – форма направленности, конкретизируемая в определенном образе, на который данный человек хочет быть похож; в целях, которые данный человек считает высшими в которых видит конечную цель своих стремлений. Для одних они – действенны и решающи, для других – недостижимы.

Благодаря идеалам человек способен не только отражать окружающий мир, но изменять его в соответствии с ними. Если идеал неверен, то он приведет человека не к тому, на что он надеялся. В данном случае говорят об иллюзорных идеалах.

Некоторые авторы выделяют мечту как вид формы направленности. Б.И.Додонов отмечает, что мечтание иногда помогает человеку отступить от цели, заменить реальное действие воображаемым, но в то же время упускает возможность удерживать цель, так как в процессе мечтания создаются внутренние модели «потребного будущего» (по Н.А. Бернштейну), которые обладают большой побуждающей силой. Мечтая, человек учится находить пути и средства удовлетворения потребности. Почти каждый человек проходит в своем развитии через стадию наивного мечтательства (мечта-игра), которая с возрастом перерастает в мечту-план, т. е. в мотивационную установку.

**Убеждение** – форма направленности личности, побуждающая ее поступать в соответствии со своими взглядами, ценностными ориентациями, принципами. Наличие у человека устойчивых убеждений, охватывающих различные сферы жизнедеятельности, является показателем высокой активности его личности. Человек со сложившимися убеждениями не только поступает в строгом соответствии с ними, но и старается передать их другим людям, убеждая их в своей правоте. Образую упорядоченную систему взглядов, убеждения человека выступают как его мировоззрение.

**Мировоззрение** – это система взглядов на окружающий мир и место в нем человека. Сформированность мировоззрения является существенным показателем зрелости личности. Мировоззрение играет большую роль жизни человека. Оно влияет на нормы поведения человека, его вкусы, интересы, на его отношение к труду, к другим людям. Мировоззрение может иметь религиозную, политическую, нравственную, научную и эстетическую окраску. С мировоззрением



связано самоопределение человека (цели, которые ставит перед собой человек, средства, которые он предпочитает для их достижения). Сочетание интеллектуального и волевого компонента в поведении человека предполагает переход мировоззрения в убеждение как высшую форму направленности личности.

#### **Типы личностной направленности**

Типы личностной направленности выделяются в зависимости от отношения человека к себе и обществу, другим людям: М.С. Неймарк (1968), например, выделил личную, коллективистскую и деловую направленности личности. Д.И. Фельдштейн считает, что *существует альтруистическая, гуманистическая, эгоистическая, депрессивная и суицидальная направленность*.

**Альтруистическая** направленность характеризуется положительным отношением личности к обществу, центральным мотивом поведения являются интересы других людей. При этом помощь другим оказывается бескорыстно, а подчас и в ущерб себе. Альтруизм проявляется по собственному желанию, без давления со стороны, проявляется в сочувствии, в стремлении опекать, защищать, заботиться. Важную роль в проявлении альтруизма играет способность человека к сопереживанию (эмпатии).

**Гуманистическая** направленность характеризуется положительным отношением к себе и к обществу. Людям с этой направленностью удается сочетать профессиональную и личную жизнь. Они «не идут по головам» для карьерного роста, а как бы плывут по течению.

**Эгоистическая** направленность характеризуется положительным отношением к себе и отрицательным – к обществу. Эгоизм часто возникает вследствие неправильных воспитательных воздействий родителей (например, гиперопеки), формирующих у ребенка завышенную самооценку. Эгоисты предпочитают удовлетворение собственных интересов и потребностей интересам общества, потребностям других людей. Эгоизм является наиболее открытым проявлением индивидуализма. Одним из видов этой направленности может быть профессиональная направленность. Люди с такой направленностью редко думают о своей личной жизни, они больше заняты своей работой, повышением своего общественного и материального положения, их часто называют карьеристами. Для человека наиболее важным является он сам, чувства окружающих людей при этом игнорируются. Одним из качеств такой личности является нарциссизм.

**Депрессивная** направленность личности наблюдается в тех случаях, когда для человека он сам не представляет никакой ценности, а его отношение к обществу можно охарактеризовать как терпимое.

**Суицидальная** направленность наблюдается в тех случаях, когда ни общество, ни личность для самой себя не представляют никакой ценности. Люди с такой направленностью нередко заканчивают жизнь самоубийством.

Как считает П.М.Якобсон, у индивида может быть сразу несколько направленностей. Человек, например, устремлен в область техники, пишет он, но равнодушен к женщинам, любит детей и при этом очень восприимчив ко всем общественным событиям. Поэтому, делает он вывод, следует говорить о различных видах направленности, иногда перекрывающих друг друга, иногда же находящихся в разных плоскостях.

Итак, *направленность* – это система мотивов, *определяющая направление деятельности* человека, определяющая тенденции его поведения, определяющая облик человека в социуме.

#### **Виды направленности личности**

В зависимости от сферы проявления различают направленность моральную, профессиональную и бытовую. Давая характеристику ученику, необходимо указать на его грамотность и моральную воспитанность. Документ не будет полным, если в нем не будет сказано об отношении характеризуемого к учебе, о желании эффективно учиться и добиваться успехов в овладении знаниями. Также для педагога важно знать моральные принципы, которыми руководствуется школьник. Его культурные, эстетические устремления. Недопустимо в наше время игнорировать бытовые нужды школьника, материальное положение его семьи, взгляды на жизнь, материальные ценности.

Близка к рассмотренной другая классификация. Личность может быть ориентирована на самое себя, на общение или на дело. Направленность на себя резко снижает общественный статус ученика. Все его устремления нацелены на повышение своей роли в коллективе, на рост своего статусного положения в классе, школе. Такой человек думает только о своем благополучии, стремится к личным успехам, не тревожась за других, не беспокоясь о школьниках, не стремясь к улучшению морально-психологического климата в классе.

При направленности ученика **«на себя»** необходимо строго контролировать его отношение к учебе, давать четкие указания по исполнению им своих функциональных обязанностей, использовать осуждения и наказания, предупреждать о последствиях невыполнения им своих обязанностей.

При направленности на общение учащийся стремится к доброжелательным, позитивным отношениям с преподавателями и товарищами. Не любит одиночества, охотно работает в коллективе, жаждет прочных дружеских контактов со всеми сослуживцами. Нуждается в постоянном одобрении своих действий, похвале старших, одобрении товарищей по учебе, близких. При такой направленности личности ученик чаще всего безынициативен, нуждается в постоянной поддержке и помощи учителей, друзей, коллег. Чаще всего такой тип общения характерен для девочек.

При направленности **«на общение»** целесообразно подключать школьника к коллективной работе, использовать в мероприятиях, направленных на сплочение группы, убеждать, что выполнение им поручения будет способствовать улучшению общения, укреплению взаимоотношений в классе. В случае недостатков в поведении или в учебе необходимо предупреждать о возможном переводе в другой класс, школу

Самая ценная направленность – направленность **«на дело»**. Представители этой группы все силы отдают работе. Умело контактируют с учениками, понимая, что только самоотверженная работа каждого обеспечивает коллективный успех. В коллективах, возглавляемых такими людьми, – крепкая дружба, налажены взаимопомощь, взаимозаменяемость, взаимная ответственность. Личность такой направленности – помощник и опора преподавателя во всех его начинаниях. Целесообразно регулярно делегировать ему свои полномочия, чаще поощрять, а при возможности – награждать.

**Вопросы для самоконтроля по разделу 3**

1. В чем выражаются особенности соотношения темперамента и успешности деятельности человека?
2. Что является физиологической основой темперамента?
3. Раскройте суть понятия «характер».
4. Объясните проявление трансформации характера в течение жизни.
5. Раскройте суть взаимодействия и взаимокompенсации способностей.
6. Дайте характеристику общих способностей человека.

**Задания, упражнения, тесты по разделу 3**

**Задание 3.1. Иммануил Кант дал психологическое описание темпераментов, которые приводятся ниже. Вставьте пропущенные названия темпераментов.**

1. ... темперамент узнается по горячности, вспыльчивости, честолюбию.
2. ... темперамент связан с беспокойством, тревожностью, пессимизмом.
3. ... - шутник, хороший собеседник, легко завязывает дружбу.
4. ... темперамент присущ «людям мрачного нрава».
5. ... трудно вывести из равновесия, они постоянны в своих симпатиях и антипатиях, интересах и занятиях.
6. Эмоции ... быстры, но поверхностны, деятельность бурная, но не продолжительная.

**Задание 3.2. Определите тип темперамента.**

- 1) Характеризуется легкой ранимостью, способностью глубоко переживать даже незначительные неудачи, склонностью к мнительности и подозрительности.
- 2) Подвижен, но без резких движений, склонен к частой смене настроения, сензитивен, экстраверт.
- 3) Медлителен, устойчив, эмоциональные состояния выражены внешне слабо.
- 4) Характеризуется неуравновешенностью, общей подвижностью, резкой сменой настроения, активной моторикой.
- 5) Эмоционален, деловит, желчен, склонен порой переоценивать себя, экстравертирован.
- 6) Застенчив, стеснителен, не уверен в себе, довольно легко переносит одиночество.
- 7) Имеет замедленный темп реакций, региден, малоподвижен, интроверт.

**Задание 3.3. Какие из приведенных прилагательных служат для описания двигательной сферы темперамента, а какие для характеристики эмоциональной сферы.**

Быстрый, подвижный, живой, резкий, вспыльчивый, вялый, импульсивный, чувствительный, жизнерадостный, медлительный, энергичный, стремительный, заторможенный, впечатлительный.

**Задание 3.4. Человек говорит о себе: «Я вспыльчивый и если меня задевают, то всегда отвечаю очень резко, даже если понимаю, что неправ. Ниче-**

*го не могу с собой сделать».* Какую особенность личности раскрывают его слова? Выберите правильный ответ. Поясните свой выбор.

- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| 1) Черта характера.          | 3) Особенности воли.       |
| 2) Особенность темперамента. | 4) Нет правильного ответа. |

**Задание 3.5.** Определите, какие из указанных ниже черт характера относятся к следующим группам: 1) моральные черты; 2) волевые черты; 3) эмоциональные черты; 4) отношения в коллективе; 5) отношение к повышению спортивного мастерства.

- |   |   |
|---|---|
| 1. Внушаемость (вера в приметы, мнительность, и т. п.). | 11. Наблюдательность.   |
| 2. Смелость.  | 12. Инициативность.   |
| 3. Долг и ответственность.                              | 13. Уважение к товарищам.                                     |
| 4. Увлечённость.  | 14. Сильное переживание радости победы, бурное её проявление. |
| 5. Общительность.                                       | 15. Патриотизм.   |
| 6. Доброжелательность.                                  | 16. Требовательность к себе и другим.                         |
| 7. Самообладание в экстремальных ситуациях.             | 17. Аккуратность.   |
| 8. Чувство спортивной чести.                            | 18. Уверенность в своих силах.                                |
| 9. Болезненное отношение к спортивным неудачам.         |   |
| 10. Исполнительность.                                   |   |

**Задание 3.6.** Ниже перечислены черты характера. Распределите их по группам (черты характера, выражающие направленность личности: отношение к труду, другим людям, самому себе; волевые черты характера).

Настойчивость, общительность, эгоизм, инициативность, чуткость, консерватизм, бережливость, выдержка, внушаемость, самокритичность, заносчивость, скромность.

**Приведите ещё по два примера в каждую группу.**

**Задание 3.7.** Разведите черты характера и свойства темперамента.

Неуравновешенность, трудолюбие, чувство долга, ответственность, хорошая координация, аккуратность, впечатлительность, вежливость, низкая работоспособность, быстрое включение в работу, низкая адаптируемость, склонность к оперативной работе, высокая контактность, цикличность в настроении и деятельности, замкнутость, предпочтение одиночества большой шумной компании, ранимость, малоподвижность.

**Задание 3.8.** Воспитанию каких способностей (мнемических, мыслительных, воображения) содействуют следующие учебные занятия?

1. Учащимся дважды прочитывали текст, затем предлагали по возможности вернее письменно изложить его содержание.
2. Указать сходство и различие климата Европы и Азии на тех же широтах.
3. Составить план только что прочитанного текста и письменно изложить его.
4. Пересказать сообщение учителя о сходстве и различии причастий и деепричастий.
5. Представить флору и фауну и вид городов в различных точках земного шара и описать представляемое.

6. Сравнить черты характера Онегина и Печорина.

7. По данному описанию представить картину природы.

8. Сравнить приёмы описания в произведениях А.П. Чехова и И.С. Тургенева.

**Задание 3.9. Определите, что из перечисленного списка можно отнести к способностям, а что – нельзя и почему.**

Способность к прямохождению; способность представлять свои мысли и чувства в наглядных образах; способность к распознаванию запахов; способность к волевой регуляции поведения; способность к точному восприятию цветовых оттенков; способность к говорению; способность к игре на органе; способность к быстрому счету в уме; способность к языкам; способность к стихосложению; ораторские способности; педагогические способности; способности к кулинарии; способность к построению абстрактных мысленных конструкций; способность к комбинированию пространственных образов; способность к синтезу разного материала; способность к труду; способность к рефлексии; способность к общению с помощью языка; способность к саморазвитию.

**Задание 3.10. Примите участие в споре двух мыслителей. Ответьте на вопрос Д. Дидро. Чья точка зрения вам ближе? Определите современную позицию по этому вопросу.**

К. Гельвеций: «Все люди с обыкновенной организацией обладают одинаковыми умственными способностями».

Д. Дидро: «Господин Гельвеций, ответьте на маленький вопрос. Вот пятьсот только что родившихся детей, их готовы отдать вам на воспитание по вашей системе; скажите мне, скольких из них вы сделаете гениальными людьми? Почему не все пятьсот?... Гении падают с неба. И на один раз, когда он встречает ворота дворца, приходится сто тысяч случаев, когда он падает мимо».

**Задание 3.11. Продолжите следующие высказывания.**

1) Даже если в детском возрасте и проявилась какая-то способность, это совсем не является гарантией...

2) Чтобы способности реализовались, необходимо...

3) «Неспособность» к чему-либо обнаруживается, когда при прочих равных условиях человек...

4) При выраженных способностях родителей с большой вероятностью создаются...

5) Способность – это всегда способность к чему-то, к конкретной деятельности; задатки же сами по себе...

6) Задатки многозначны: один и тот же задаток может...

### Тест 3.

**1. Динамику психической жизни определяют:**

- а) направленность личности;
- б) эмоциональность;
- в) воспитание;
- г) темперамент;
- д) способности;

е) процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга.

**2. Проявление темперамента в моторной сфере – это:**

- а) темп;
- б) ритм;
- в) агрессивность;
- г) биоритмы;
- д) аккуратность;
- е) интенсивность.

**3. Характер считается патологическим, если он:**

- а) относительно стабилен во времени;
- б) имеет тотальное проявление;
- в) социально дезадаптирован;
- г) все ответы верны;
- д) все ответы неверны.

**4. Детерминанты свойств характера надо искать в следующем:**

- а) в особенностях генотипического фонда;
- б) в учете средовых влияний;
- в) во внутренних побуждениях личности;
- г) в суммировании генотипических и средовых влияний;
- д) все ответы верны;
- е) все ответы неверны.

### Психодиагностический инструментарий по разделу 3

**Задание 3. Ориентировочная анкета (В. Смекал, М. Кучера)**

**Методика работы.**

Исследование студенты выполняют самостоятельно.

*Инструкция:* ответив на утверждения анкеты, вы получите сведения о некоторых особенностях нашего характера. На каждый пункт анкеты возможны три ответа, обозначенные цифрами 1, 2, 3. Сначала выберите из них тот, который больше всего соответствует вашему опыту или наиболее ценен для вас. Ответ (1, 2 или 3) запишите напротив номера утверждения в графе «Больше всего». Затем из ответов на тот же вопрос выберите тот, который дальше всего отстоит от вашей точки зрения или опыта. Эту цифру запишите в графе «Меньше всего». Оставшийся ответ не записывают.

#### Анкета

**1. Больше всего удовлетворения в жизни дает:**

- 1. Оценка работы.
- 2. Сознание того, что работа выполнена хорошо.
- 3. Сознание того, что находишься среди друзей.

**2. Если бы я играл и футбол, то хотел бы быть:**

- 1. Тренером, который разрабатывает тактику игры.
- 2. Известным игроком.
- 3. Выбранным капитаном команды.

**3. Лучшими преподавателями являются те, которые:**

- 1. Имеют индивидуальный подход.

- 
2. Увлечены своим предметом и вызывают интерес к нему.
  3. Создают в коллективе атмосферу, в которой никто не боится высказать свою точку зрения.
  - 4. Учащиеся оценивают как самых плохих преподавателей, которые:**
    1. Не скрывают, что некоторые люди им несимпатичны.
    2. Вызывают у всех дух соревнования.
    3. Производят впечатление, что предмет, который они преподают, им не интересен.
  - 5. Я рад, когда мои друзья:**
    1. Помогают другим, если для этого представляется случай.
    2. Всегда верны и надежны.
    3. Интеллигентны и у них хорошие интересы.
  - 6. Лучшими друзьями я считаю тех:**
    1. С которыми хорошо складываются взаимные отношения.
    2. Которые могут больше, чем я.
    3. На которых можно надеяться.
  - 7. Я хотел бы быть известным, как те, кто:**
    1. Добился жизненного успеха.
    2. Может сильно любить.
    3. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.
  - 8. Если бы я мог выбирать, я хотел бы быть:**
    1. Научным работником.
    2. Начальником отдела.
    3. Опытным летчиком.
  - 9. Когда я был ребенком, я любил:**
    1. Игры с друзьями.
    2. Успехи в делах.
    3. Когда меня хвалили.
  - 10. Больше всего мне не нравится, когда:**
    1. Я встречаю препятствия при выполнении возложенной на меня задачи.
    2. В коллективе ухудшаются товарищеские отношения.
    3. Меня критикует мой начальник.
  - 11. Основная роль школы должна заключаться:**
    1. В подготовке учеников к работе по специальности.
    2. В развитии индивидуальных способностей и самостоятельности.
    3. В воспитании в учениках качеств, благодаря которым они могли бы ладить с людьми.
  - 12. Мне не нравятся учреждения, в которых:**
    1. Недемократичная система.
    2. Человек теряет индивидуальность в общей массе.
    3. Невозможно проявление собственной инициативы.
  - 13. Если бы у меня было больше свободного времени, я бы использовал его для:**
    1. Общения с друзьями.
    2. Любимых дел и самообразования.
    3. Беспечного отдыха.

**14. Мне кажется, что я способен на максимальное, когда:**

1. Я работаю с симпатичными людьми.
2. У меня работа, которая меня удовлетворяет.
3. Мои усилия достаточно вознаграждены.

**15. Я люблю, когда:**

1. Другие ценят меня.
2. Чувствую удовлетворение от выполненной работы.
3. Приятно провожу время с друзьями.

**16. Если бы обо мне писали в газетах, мне хотелось бы, чтобы:**

1. Отметили дело, которое я выполнил.
2. Похвалили меня за мою работу.
3. Сообщили бы, что меня выбрали в комитет или бюро.

**17. Лучше всего я бы учился, когда бы преподаватель:**

1. Имел ко мне индивидуальный подход.
2. Стимулировал меня на более интенсивный труд.
3. Вызывал дискуссию по разбираемым вопросам.

**18. Нет ничего хуже, чем:**

1. Оскорбление личного достоинства.
2. Неуспех при выполнении важной задачи.
3. Потеря друзей.

**19. Больше всего я ценю:**

1. Личный успех.
2. Общую работу.
3. Практические результаты.

**20. Очень мало людей:**

1. Действительно радуются выполненной работе.
2. С удовольствием работают в коллективе.
3. Выполняют работу действительно хорошо.

**21. Я не переношу:**

1. Ссоры и споры.
2. Обметание всего нового.
3. Людей, снисходящих к себе выше других.

**22. Я хотел бы:**

1. Чтобы окружающие считали меня своим другом.
2. Помогать другим в общем деле.
3. Вызывать восхищение других.

**23. Я люблю начальство, когда оно:**

1. Требовательно.
2. Пользуется авторитетом.
3. Доступно.

**24. На работе я хотел бы:**

1. Чтобы решения принимались коллективно.
2. Самостоятельно работать над решением проблемы.
3. Чтобы начальник признал мои способности.

**25. Я хотел бы прочитать книгу:**

1. Об искусстве хорошо уживаться с людьми.



2. О жизни известного человека.

3. Типа «сделай сам».

**26. Если бы у меня были музыкальные способности, я хотел бы быть:**

1. Дирижером.

2. Солистом.

3. Композитором.

**27. Свободное время я с наибольшим удовольствием проведу:**

1. Смотря детективный фильм.

2. В развлечениях с друзьями.

3. Занимаясь своим увлечением (хобби).

**28. При условии одинакового успеха я бы с удовольствием:**

1. Выдумал интересный конкурс.

2. Выиграл и конкурсе.

3. Организовал конкурс и руководил им.

**29. Для меня важнее всего знать:**

1. Что и хочусделать.

2. Как достичь цели.

3. Как привлечь других к достижению моей цели.

**30. Человек должен вести себя так, чтобы:**

1. Другие люди были довольны им.

2. Выполнил прежде; всего свою задачу.

3. За его работу не нужно было бы его укорять.

Ориентировочная анкета (АО) характеризует три вида направленности: на себя (НС), на общение (НО), на дело (НД). Поэтому при обработке применяется три ключа. Если ответ занесен в рубрику «Больше всего», то ему дается знак «+», а если он находится в графе «Меньше всего», то ему дается знак «-». По каждому ключу подсчитывается количество плюсов и минусов.

Из количества плюсов вычитите количество минусов и к этой разности прибавьте 30. Эту сумму сравните со шкалой для оценки. Если минусов больше, чем плюсов, то разность между ними вычитается из 30. Общая сумма баллов всех видов направленности равна 90.

*Расположение цифр в ключе*

п/п	НС	№ п/п	НС	№ п/п	НО	№ п/п	НО	№ п/п	НД	№ п/п	НД
<b>1</b>	1	<b>16</b>	2	<b>1</b>	3	<b>16</b>	3	<b>1</b>	2	<b>16</b>	1
<b>2</b>	2	<b>17</b>	1	<b>2</b>	3	<b>17</b>	3	<b>2</b>	1	<b>17</b>	2
<b>3</b>	1	<b>18</b>	1	<b>3</b>	3	<b>18</b>	3	<b>3</b>	2	<b>18</b>	2
<b>4</b>	1	<b>19</b>	1	<b>4</b>	2	<b>19</b>	2	<b>4</b>	3	<b>19</b>	3
<b>5</b>	2	<b>20</b>	3	<b>5</b>	1	<b>20</b>	2	<b>5</b>	3	<b>20</b>	1
<b>6</b>	3	<b>21</b>	3	<b>6</b>	1	<b>21</b>	1	<b>6</b>	2	<b>21</b>	2
<b>7</b>	1	<b>22</b>	3	<b>7</b>	3	<b>22</b>	1	<b>7</b>	2	<b>22</b>	2
<b>8</b>	3	<b>23</b>	2	<b>8</b>	2	<b>23</b>	3	<b>8</b>	1	<b>23</b>	1
<b>9</b>	3	<b>24</b>	3	<b>9</b>	1	<b>24</b>	1	<b>9</b>	2	<b>24</b>	2
<b>10</b>	3	<b>25</b>	2	<b>10</b>	2	<b>25</b>	1	<b>10</b>	1	<b>25</b>	3

11	2	26	2	11	3	26	1	11	1	26	3
12	2	27	1	12	1	27	2	12	3	27	3
13	3	28	2	13	1	28	3	13	2	28	1
14	3	29	1	14	1	29	3	14	2	29	2
15	1	30	3	15	3	30	1	15	2	30	2

*Психодиагностическая шкала*

Направленность	Уровень				
	Низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
На себя	0-20	21–23	24–26	27–29	30
На общение	25	26 – 29	30 – 32	33 – 35	36
На дело	0 – 30	31 – 33	34 – 36	37 – 39	40

Для лиц с высокой *направленностью на общение* важнее всего поддерживать хорошие отношения с товарищами по работе, личностное, а не деловое общение. Они могут проявлять интерес к совместной деятельности, хотя и не способствуют ее успешности. Иногда их поведение даже затрудняет выполнение задачи, поставленной перед группой, поскольку в центре их интересов лежит не деятельность, а процесс общения. Они чаще всего:

- избегают прямого решения;
- в совместной работе не стремятся высказывать оригинальные идеи, работают без интереса;
- их трудно понять, когда они говорят о решении задачи;
- не принимают па себя руководства, когда речь идет о выборе задач.

*Направленность на себя* выражается в преобладании мотивов собственного благополучия, стремления к первенству, престижу. Такие люди чаще всею бывают заняты сами собой, своими переживаниями. Их мало интересуют другие. Они могут игнорировать сотрудничество или работу, которую должны выполнять. В работе видят возможность удовлетворения своих притязаний вне зависимости от интересов окружающих. Лица с высокой направленностью на себя:

- больше всего заняты собой, своими переживаниями;
- часто делают необоснованные предположения о других людях;
- их выводы поспешны и ничем не обоснованны;
- в дискуссиях признают только свое мнение, стараются навязать его другим;
- не чувствуют, когда нужно говорить, а когда молчать и слушать;
- в их присутствии люди чувствуют себя скованно, напряженно;
- но их словам и поступкам трудно понять, как они относятся к другим.

*Направленность на дело* отражает увлечение самим процессом деятельности, бескорыстное стремление к познанию, овладению новыми навыками. Такие люди стремятся к сотрудничеству. Стараются доказать точку зрения, которая может быть полезной для решения поставленной задачи.

Обычно они:

- стремятся к тому, чтобы группа выполнила задачу;
- помогают участникам совместной деятельности выразить свои мысли;
- имеют предложения относительно того, как начать, продолжить и завершить работу;
- стремятся к тому, чтобы говорить понятно;
- берут в свои руки руководство работой;
- работают активно сами и вовлекают в работу других;
- с ними легко и просто, все чувствуют себя свободно и не принужденно.

#### **Завершение работы.**

Необходимо сделать вывод о собственной направленности и дать краткую характеристику полученным результатам.

#### **Задание 4. Изучение темперамента, разработанная А.В. Беловым Методика работы.**

Исследование выполняется самостоятельно.

Необходимо определить наличие или отсутствие у себя данного показателя и рядом с номерами вопросов, которые располагают столбиком, ставят «+» или «-».

1. Вы спокойны, хладнокровны?
2. Последовательны и обстоятельны в делах?
3. Осторожны и рассудительны?
4. Вы умеете ждать?
5. Молчаливы и не любите болтать попусту?
6. Как вы говорите: спокойно, размеренно, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики?
7. Вы сдержанны и терпеливы?
8. Доводите ли начатое дело до конца?
9. Вы не растрчиваете попусту сил. Так ли это?
10. Придерживаетесь ли вы выработанного распорядка жизни, системы в работе?
11. Легко ли вы сдерживаете порывы?
12. Насколько восприимчивы к одобрению столь и к порицанию?
13. Можно ли утверждать, что вы незлобивы и проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес?
14. Вы постоянны в своих отношениях и интересах?
15. Вы медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одной работы на другую?
16. Ровны ли вы в отношениях со всеми?
17. Любите ли аккуратность и порядок во всем?
18. Вы с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке?
19. Можно ли сказать, что вы инертны, малоподвижны, вялы?
20. Обладаете ли выдержкой?
21. Вы веселы и жизнерадостны?
22. Энергичны и деловиты?
23. Часто вы не доводите начатое дело до конца?
24. Способны ли быстро схватывать новое?
25. Ваши интересы и склонности неустойчивы?

26. Легко ли вы переживаете свои неудачи и неприятности?
27. Легко ли приспосабливаетесь к разным обстоятельствам?
28. Склонны ли вы переоценивать себя?
29. С увлечением ли беретесь за новое дело?
30. Вы быстро остываете, если дело перестает вас интересовать?
31. Вы быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую?
32. Вы тяготитесь однообразием, будничной работой?
33. Вы общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми? Так ли это?
34. Вы выносливы и работоспособны?
35. Вы обладаете громкой, быстрой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой?
36. Сохраняете ли вы самообладание в непредвиденных ситуациях?
37. У вас всегда бодрое настроение?
38. Вы быстро просыпаетесь и засыпаете?
39. Часто ли вы бываете несобранны, проявляете поспешность в решениях?
40. Склонны ли вы иногда отвлекаться?
41. Вы неусидчивы, суетливы?
42. Невыдержанны, вспыльчивы?
43. Нетерпеливы?
44. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми?
45. Решительны и инициативны?
46. Упрямы?
47. Находчивы ли вы в споре?
48. Вы работаете рывками?
49. Склонны ли вы к риску?
50. Вы не злопамятны и необидчивы?
51. Вы обладаете быстрой, страстной, со сбивчивой интонацией речью?
52. Вы неуравновешенны и склонны к горячности?
53. Можно ли вас назвать агрессивным забиякой?
54. Нетерпимы ли вы к недостаткам?
55. Обладаете ли вы выразительной мимикой?
56. Способны ли вы быстро действовать и решать?
57. Стремитесь ли вы неустанно к новому?
58. Вы обладаете резкими, порывистыми движениями?
59. Настойчивы ли вы в достижении поставленной цели?
60. Вы склонны к резким сменам настроения?
61. Вы стеснительны и застенчивы?
62. Теряетесь ли вы в новой обстановке?
63. Затрудняетесь ли вы устанавливать контакт с незнакомыми людьми?
64. Вы не верите в свои силы?
65. Вы легко переносите одиночество?
66. Чувствуете ли вы подавленность и растерянность при неудачах?
67. Склонны ли вы уходить в себя?
68. Быстро ли вы утомляетесь?

69. У вас тихая неторопливая речь?
70. Вы невольно приспособливаетесь к характеру собеседника?
71. Вы впечатлительны до слезливости?
72. Вы чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию?
73. Предъявляете ли вы высокие требования к себе и окружающим?
74. Склонны ли вы к мнительности?
75. Вы болезненно чувствительны, легкоранимы?
76. Чрезвычайно обидчивы?
77. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем мыслями?
78. Малоактивны и робки?
79. Безропотны и покорны?
80. Стремитесь ли вызвать сочувствие и помощь окружающих?

### **Обработка и интерпретация результатов.**

При анализе **холерического** темперамента, нужно число плюсов в ответах на вопросы 41-60 разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%. Пониженная чувствительность. Высокая активность (отзывчивость на стимулы извне) и высокая активность с преобладанием реактивности. Инертность поведения, экстравертированность. Повышенная эмоциональная возбудимость. Ускоренный темп реакций.

**Сангвинического темперамента** – число плюсов на вопросы 21-40 также нужно разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%. Пониженная чувствительность. Высокая отзывчивость на стимулы извне, высокая активность, уравновешенность. Пластичность, экстравертированность (преимущественная ориентация на стимулы извне). Повышенная эмоциональная возбудимость. Ускоренный темп реакций.

**Флегматического темперамента** – число плюсов в вопросах 1-20 разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%. Пониженная чувствительность. Низкая реактивность и высокая активность. Инертность. Интровертированность (преимущественная ориентация на свой внутренний мир). Пониженная эмоциональная возбудимость. Замедленный темп реакций.

**Меланхолического темперамента** – число плюсов в вопросах 61-80 разделить на общее количество плюсов и умножить на 100%. Повышенная чувствительность. Невысокая реактивность и активность. Инертность, Интровертированность. Повышенная возбудимость. Депрессивный характер эмоций. Замедленный темп реакций.

При 40% и выше выраженность темперамента доминирующая, при 30-40% – достаточно яркая, при 20-29% – средняя, при 10-19% – малая.

**Педагогические рекомендации в деятельности с учетом преобладающего типа темперамента.**

#### **Холерики**

**Положительное влияние.** Энергичность, увлеченность, пылкость, трудоспособность, целеустремленность, возможность влиять на других, не выносят состояния бездействия, не страшатся перегрузок

**Проблемное поле.** Горячность, невыдержанность, нетерпеливость, конфликтность, затруднения в переключении внимания, склонность к бурным эмо-

циональным вспышкам, смене настроения, демонстрируют свое отношение к антипатичным людям, вызывающе ведут себя, если что-то угрожает их независимости, занимают внутреннюю позицию превосходства, привычку упрямыться

**Психолого-педагогические рекомендации.** Удержание от чрезмерной траты энергии, учет склонности к изменению своих решений и увлечений, учет склонности к общению с новыми людьми, требование лучшей сосредоточенности внимания на собственных действиях, поддержание интереса к занятиям, такт и помощь в постановке перспективных целей, обеспечение поля деятельности, которое поглощало бы избыток сил и создавало бы обилие целей, подбор товарищей, логичное требование, частые беседы с целью дать возможность «выплеснуть» эмоции.

Холерики плохо «уживаются» с меланхоликами и холериками, группируются с флегматиками и сангвиниками.

**Сангвиники.**

**Положительное в личности.** Мобильность, оптимизм, трудоспособность, легко устанавливают деловой и эмоциональный контакт, не остаются без ближайшего друга, часто (мальчики) входят в состав нескольких групп одновременно, не прибегают к упрямству, приспособляемость в коллективе.

**Проблемное поле.** Легкомыслие, поверхностность, внушаемы более, чем остальные, бахвалятся приобщенностью к взрослой жизни, не переносят эмоциональных перегрузок, случается, в состоянии эмоционального дискомфорта обнаруживают эффективность, бравируют недостатками, изменчивость настроения.

**Психолого-педагогические рекомендации.** Учет легкости приспособления к изменяющимся условиям и обстоятельствам, опора на предрасположенность к высокой переключаемости внимания, использование расположенности к лидерству и руководству коллективными действиями, учет склонности к общению с новыми людьми.

Группируются при лидере-холерике с флегматиками, лидере-меланхолике с флегматиками, в отсутствии лидера – с флегматиками и меланхоликами, не дружат с сангвиниками.

**Меланхолики.**

**Положительное в личности.** Высокая чувствительность, мягкость, доброжелательность (не всегда), склонность к самоанализу, уделяют много времени восприятию самих себя, не любят заискивания, авансирования успеха.

**Проблемное поле.** Не в меру эмоционально ранимы. Неуверенность в себе, мнительность, неустойчивость внимания, заниженная самооценка, подозрительны, вследствие чего обрекают себя на психологическое одиночество, с трудом осваиваются в новых коллективах, в ситуации, чреватой утратой независимости, ведут себя открыто вызывающе, в противном случае маскируют стойкое упрямство (девочки), значительно раньше других обретают сексуальность, трусливы, не верят в свои силы.

**Психолого-педагогические рекомендации.** Мягкое, тактичное, чуткое отношение. Поддержание бодрого настроения, внушение уверенности, помощь в принятии и исполнении ответственных решений, ободрение при неудачах, подбадривание, предпочтение воздействия похвалой, учет склонности к ограничен-

ному общению с новыми людьми, включение в жизнь коллектива через подбор товарищей, постепенно ставить легко преодолимые барьеры, поручать временные дела, которые могут проявить самостоятельность, включать в спортивную деятельность, что поможет одержать победу над нерешительностью.

Группируются при отсутствии лидеров с флегматиками, сангвиниками, при лидере-сангвинике с флегматиками.

**Флегматики.**

**Положительное в личности.** Не участвуют в конфликтах, уравновешены, в меру самолюбивы и самокритичны, с трудом заводят, но легко поддерживают знакомство, устойчивость, постоянство, надежность, терпеливость.

**Проблемное поле.** Позже всех созревают физиологически, не берут на себя миссию лидера, медлительность, некоммуникативность, соц. инфантилизм, попадает под влияние более инициативных людей, лень.

**Психолого-педагогические рекомендации.** Повышенная ответственность за выполнением заданий, поощрение проявлений самостоятельности и активности, опора на предрасположенность к спокойным и расчетливым действиям в «горячей» обстановке, воздействие не только похвалой, но и порицанием, дополнительное стимулирование, побуждение к предварительному планированию своих действий, не добиваться немедленного выполнения требований, дать время и возможность примириться с необходимостью выполнить действие, проведение занятий с высокой нагрузкой.

Группируются при лидере-холерике, лидере-меланхолике – с сангвиниками, при лидере-сангвинике – с меланхоликами.

**Задание 5. Определение свойств темперамента в спортивных коллективах**

Методика основана на наблюдении за проявлениями свойств нервной системы спортсменов в различных условиях их деятельности (учебно-тренировочные занятия, соревнования и т. п.). Основу методики составляет перечень высказываний из трех групп, соответствующих показателям основных свойств нервной системы (силы нервной системы со стороны возбуждения, силы нервной системы со стороны торможения, подвижности нервных процессов).

*Инструкция:* Ниже представлены утверждения-показатели отдельных свойств нервной системы спортсмена. Оцените каждое из утверждений по пятибалльной шкале. В 5 баллов оцените высшую степень проявления того или иного свойства спортсмена, в 1 балл – самую низкую степень.

**Показатели силы нервной системы со стороны возбуждения**

1. Сохраняет бодрость и уверенность и трудных и ответственных обстоятельствах (например, во время экзаменов, контрольных стартов, причем независимо от степени подготовленности к ним).
2. Сохраняет высокую работоспособность в течение многочасовых тренировок.
3. Не отвлекается на действие посторонних раздражителей во время учебно-тренировочных занятий и подготовки к старту.
4. Способен многократно повторять сложное и опасное упражнение.
5. Проявляет настойчивость и целеустремленность в овладении трудновыполнимыми упражнениями.

6. Существенным образом не снижает качества выполнения упражнения, если в начале его была допущена ошибка.

7. На соревнованиях добивается более высоких результатов, чем на тренировках.

8. Не отказывается от изучения особо сложного или вызывающего страх упражнения.

9. Проявляет смелость в разнообразных и непривычных условиях деятельности.

10. Не прекращает спортивной борьбы в случае временной неудачи.

11. Склонен к проявлению перед стартом состояния «боевой готовности».

12. Имеет, как правило, стабильные соревновательные результаты.

13. К концу тренировочного занятия качества выполнения упражнений не снижает.

14. Неудачи воспринимает как стимул к последующим действиям.

15. Активно стремится к участию в соревнованиях с сильным соперником, обычно положительно оценивая свою готовность к ним.

#### **Показатели силы нервной системы со стороны торможения**

1. Обладает равномерностью в динамике деятельности и настроении.

2. В ситуации ожидания собран и спокоен.

3. Терпелив и настойчив и многодетном выполнении трудных упражнений и заданий.

4. Способен «укрощать» неадекватные или невыполнимые влечения и желания.

5. Не проявляет внешне признаков сильного волнения перед соревнованием или ответственным заданием.

6. Способен быстро сосредоточиться на выполнении предстоящего упражнения или задания.

7. Спокойно, без внешних признаков нетерпения переносит вынужденную задержку начала выполнения упражнения, задания или старта в соревнованиях.

8. Спокоен и сдержан в разнообразных ситуациях (удача, неудач, неинтересная работа и т. п.)

9. Не допускает раздражительности (срывов) в общении с товарищами и тренером перед соревнованиями.

10. Способен к быстрым и интенсивным усилиям в области волевой задержки (например, быстро успокаиваться по требованию тренера или преподавателя).

11. Не нарушает обычного режима в дни ответственных соревнований, экзаменов.

12. Способен гасить в сознании посторонние моменты и воспоминания о предыдущей деятельности.

13. Обладает сдержанностью и уравновешенностью в поведении и речи при неожиданном объявлении участия в предстоящем соревновании.

14. Тщательно и неторопливо проводит разминку.

15. Обладает ровной, плавной речью, меткостью мысли и точностью выражений.



---

**Показатели подвижности нервных процессов**

1. Способен быстро и легко переходить от одного вида деятельности к другому.
2. Способен быстро и легко выработать и переделать навыки, привычки.
3. Обладает лучшей (более высокой) работоспособностью при выполнении быстрых динамических движений, при смене УСЛОВИИ деятельности и заданий.
4. Не склонен долго задерживаться на отработке отдельных компонентов целостного упражнения.
5. В разминке индивидуального характера отдает предпочтение скоростным и скоростно-силовым упражнениям.
6. Без особого интереса выполняет статические упражнения, требующие кропотливой работы по отработке техники.
7. Склонен к сметному внешнему проявлению эмоциональных переживаний (положительных и отрицательных).
8. Имеет быструю, порой неторопливую речь.
9. Быстро сходится с людьми (товарищами по команде, тренером).
10. Быстро привыкает к характеру работы нового тренера
11. Быстро привыкает к новым условиям деятельности.
12. К выполнению упражнений и заданий приступает сразу, без раскочки, быстро втягивается в работу.
13. Легко и непринужденно чувствует себя в кругу малознакомых людей.
14. Способен на успешное выполнение упражнений без тщательной предварительной разминки.
15. Отличается богатством и разнообразием мимики, сопровождающей речь.

**Обработка результатов тестирования**

Суждение о степени выраженности каждого из трех основных свойств нервной системы спортсмена осуществляется на основе суммарной оценки по пятнадцати показателям (высказываниям). Максимальная оценка по каждому свойству - 75 баллов, минимальная - 15 баллов.

При сумме баллов 45 и выше по каждому свойству, расценивается как достаточно выраженное проявление данного свойства, т. е. спортсмен отличается силой, уравновешенностью и подвижностью нервных процессов.

При сумме баллов 34- 44 – средняя выраженность свойства.

При сумме баллов менее 35 расценивается как слабая выраженность свойства, т. е. спортсмен отличается слабостью, неуравновешенностью (с преобладанием возбуждения), инертностью нервных процессов.

## РАЗДЕЛ 4. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

### Тема 4.1. Понятие о психических состояниях, их классификация

**Психические состояния** - один из возможных режимов жизнедеятельности человека, на физиологическом уровне отличающийся определенными энергетическими характеристиками, а на психологическом уровне - системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие окружающего мира.

Наряду с психическими процессами и свойствами личности состояния являются основными классами психических явлений, которые изучает наука психология. Психические состояния влияют на протекание психических процессов, а, повторяясь часто, приобретая устойчивость, могут включиться в структуру личности в качестве ее специфического свойства. Так как в каждом психологическом состоянии присутствуют психологические, физиологические и поведенческие компоненты, то в описаниях природы состояний можно встретить понятия разных наук (общей психологии, физиологии, медицины, психологии труда и т. д.), что создает дополнительные трудности для исследователей, занимающихся данной проблемой. В настоящее время не существует какой-либо единой точки зрения на проблему состояний, так как состояния личности можно рассматривать в двух аспектах. Они являются одновременно и срезами динамики личности, и интегральными реакциями личности, обусловленными ее отношениями, потребностями, целями активности и адаптивности в окружающей среде и ситуации.

**Психические состояния** – это сложная эмоционально-волевая динамическая настройка личности, повышающая или тормозящая деятельность.

#### **Особенностями психических состояний являются:**

1. *Полярность*. Каждое психическое состояние имеет свою противоположность: возбужденность - заторможенность; бодрость - подавленность; активность - пассивность; радость - грусть; уверенность - неуверенность; удовлетворенность-неудовлетворенность и т.д.

2. *Изменчивость* отдельных психических состояний и в целом настроения.

3. *Относительная устойчивость* психических состояний в результате их инертности и в зависимости от силы переживаний и силы воздействия среды.

4. *Индивидуальное своеобразие* психических состояний и настроения обуславливается направленностью личности и психическими свойствами (опытом, темпераментом, характером, способностями) и особенностями психических процессов.

5. *Внешняя выраженность* психических состояний и настроений человека.

6. Настроение одного человека в группе *передается* другим.

Все виды психических состояний классифицируются по определенным признакам: влиянию на показатели спортивной деятельности, механизму фор-

мирования реакций, внешним и внутренним проявлениям, доминированию в том или ином актуальном отрезке спортивной деятельности и т. д.

Психические состояния различаются:

- по характеру причин возникновения (личностные, например, неврозы и ситуативные – психическое напряжение);
- по уровню развития (глубокие – страсть и поверхностные – настроение);
- по направленности реакций (положительные – вдохновение и отрицательные – апатия);
- по уровню осознанности (сознательные – интерес и неосознаваемые – тревога);
- по длительности проявления (*длительные* имеют протяжение – неделя – месяц: депрессия, одиночество, опустошенность); *текущие* (день-неделя): спокойствие, заинтересованность, торможение; *оперативные* (секунды-минуты): злость, страх, удивление;
- по допустимости или недопустимости с точки зрения достижения результата и т. д.

Состояния могут классифицироваться по доминирующему в структуре уровню состояния:

- по величине возбуждения ЦНС (психическая напряженность, стресс, предстартовое возбуждение, монотония);
- по характеру переживания отношения к значимому событию (депрессия, тревога, сосредоточенность, восторг);
- по характеру реализуемой двигательной деятельности (болевого финишный синдром, психосоматический срыв, оптимальное боевое состояние);
- по мере закрепления характера реакций на определенную деятельность и их осознания спортсменом, начинают проявляться *доминантные психические состояния*.

Значимые положительные доминантные психические состояния называются *профессионально-важными состояниями (ПВС)*, т. к. они обеспечивают максимальную успешность спортсмена при выполнении им задач актуальных отрезков спортивной деятельности.

Типичные доминирующие признаки этих состояний устанавливаются в первую очередь путем анализа мотивационных компонентов структуры состояния соответствующих актуальных отрезков и актов деятельности, уровня их осознанности, интенсивности переживания.

Также *психические состояния классифицируют*:

1. По преобладанию психических процессов: гностические, эмоциональные, волевые. Гностические: любознательность, любопытство, изумление, неумение, сомнение, озадаченность, мечтательность, заинтересованность, сосредоточенность.
2. Эмоциональные состояния: радость, огорчение, грусть, возмущение, злость, обида, удовлетворенность, неудовлетворенность, бодрость, тоска, обреченность, угнетенность, подавленность, отчаяние, страх, робость, ужас, влечение, страсть, эффект и т.д.
3. Волевые состояния: активность, пассивность, решительность, нерешительность, уверенность, неуверенность, сдержанность, несдержанность, рассеянность, спокойствие и т.д.

## Тема 4.2. Проявление психических состояний в спортивной деятельности

*Психические состояния спортсмена* являются психологической характеристикой личности спортсмена, которая отражает сравнительно длительные его переживания.

Длительно сохраняющиеся психические состояния оказывают влияние на формирование характера личности. Устойчивая познавательная направленность личности может свидетельствовать о целенаправленности и цельности характера. Подобным образом тенденция к изменчивости настроения может быть выражением неустойчивости интересов и потребностей, несерьезного отношения к тренировке.

В спортивных соревнованиях, как правило, участвуют хорошо подготовительные и равные по силам противники. Это сообщает особую остроту соревновательной борьбе за лучший результат, за достижение победы и требует от спортсмена или команды напряжения всех физических и духовных сил.

Описанные далеко не исчерпывающим образом условия спортивного соревнования оказывают существенное влияние на спортсмена. Оно сказывается еще в период, предшествующий соревнованию. Оно оказывает определенное воздействие в ходе самого соревнования, оно оставляет и разнообразное последствие уже после окончания соревнования.

В связи с такого рода влияниями, которые существенным образом отражаются и на достижении спортсменами того или иного результата в соревнованиях и на продолжении их спортивной деятельности после соревнования, возникают многочисленные психологические проблемы, часть которых служила предметом специальных исследований в психологии спорта.

### *Психические состояния на тренировках.*

Спортивные соревнования предъявляют большие требования к нервной системе спортсмена. Они всегда связаны с большими, а порой максимальными физическими, нервными и психическими напряжениями. В ответственных соревнованиях это напряжение может приобретать у участников стрессовый характер и выражаться в поведении и проявлениях, при которых спортсмен уже не может владеть собой.

Эмоциональная напряженность во время выполнения спортивных задач может выражаться в скованности движений, заторможенности реакций, сужении объема внимания, замедлении протекания психических процессов восприятия, мыслительных операций, в появлении ошибочных действий.

Возникновение состояния психической напряженности может быть следствием эмоциональной неустойчивости спортсмена, которая проявляется в излишней эффективности, перевозбуждении нервной системы, чрезмерной чувствительности к внешним неблагоприятным, отвлекающим раздражителям, в противоречивости возникающих эмоций. По данным специальных исследований, при эмоциональной неустойчивости и состоянии напряженности отмечаются значительные отклонения в объективных показателях работоспособности спортсменов, летчиков, парашютистов. Это выражается в повышении показателей

пульса, кровяного давления, нарушении сердечнососудистых реакций, учащении дыхания, дезорганизации двигательных действий.

Основными причинами эмоциональной неустойчивости в условиях спортивных соревнований могут быть:

1) недостаточная подготовленность и тренированность (или перетренированность) спортсмена, при которых эмоциональные условия соревнований оказываются чрезмерными раздражителями и вызывают дискоординацию в двигательных и вегетативных функциях организма и дезорганизацию в действиях спортсмена;

2) повышенная общая эмоциональная возбудимость данного спортсмена, как индивидуальная особенность его личности, с проявлениями неуравновешенности нервной системы и неумения владеть собой;

3) несоответствие между переживанием чувства большой ответственности за исход своего выступления в соревновании и недостаточной подготовленностью к ним.

Противоположным, положительно влияющим на поведение и действия спортсмена является состояние эмоциональной устойчивости, когда спортсмен способен действовать в экстремальных условиях, не теряя самоконтроля, действовать расчетливо и с наилучшей результативностью. При состоянии эмоциональной устойчивости оптимальный уровень интенсивности эмоций не остается величиной постоянной. Он изменяется в полном соответствии с динамикой спортивных ситуаций и остроты борьбы, требующих больших усилий от спортсмена. Этот оптимум характеризуется динамичностью, сочетающейся с устойчивой направленностью эмоциональных переживаний на решение основных спортивных задач, и неизменно активным характером эмоций (стеническими эмоциями).

В тренировке спортсмен переживает и впервые узнает целую гамму психических состояний, оказывающих на него, мотивационную сферу и на конечное отношение к спорту очень большое влияние. Состояния тренировки вызываются относительно слабыми, но долговременными стресс-факторами и протекают в связи и на фоне утомления, которое спортсмен должен воспринимать как обязательный атрибут тренировки, ее результат и уметь стойко его переносить.

**Утомление** – это функциональное состояние, возникающее в результате интенсивной или длительной тренировочной нагрузки, проявляется во временном нарушении ряда психических и физиологических функций спортсмена, снижении эффективности и качества спортивной деятельности. При продолжительном воздействии чрезмерных нагрузок и отсутствия условий для полноценного восстановления нервно-психической энергии утомление может перейти в переутомление.

**Депривация** (англ. – «лишать») – психическое голодание, психическая недостаточность, потеря чего-либо, лишения из-за недостаточного удовлетворения основных психических потребностей, и, в первую очередь, потребности в среде. Содержание депривации наиболее полно определяется при аналогии психической недостаточности с биологической.

Психическая депривация является психическим состоянием, возникающим в ситуациях нормирования специфических отношений к стимульному «вакууму». Наиболее близким понятием здесь является фрустрация. Длительная фрустрация (лишение привычной жизненной потребности) постепенно переходит в депривацию (невозможность вообще удовлетворять привычную жизнен-

ную потребность). Одним из важных сопутствующих факторов здесь является монотонность деятельности, монотонность общения.

**Монотония** (от греч. «μονο» – единый, «τόπος» – ударение) – психическое состояние, возникающее у спортсмена в виде ответной реакции на однообразную и бедную впечатлениями деятельность, характеризующееся пониженной психической активностью, снижающее общую реактивность и способность к переключению в ситуациях, не допускающих отвлечения на другие виды деятельности и возникающее задолго до наступления истинного утомления. Частое возникновение монотонии снижает мотивацию спортсмена.

**Пресыщение психическое** – психическое состояние, из ряда подобных утомлению, возникает в условиях однообразия спортивной тренировки в ситуациях, не допускающих переключения на другие виды деятельности. Развитие состояния психического пресыщения проходит определенные фазы: от полной готовности к действию через утрату интереса до состояния отвращения к работе и аффективного взрыва, после которого наступает разрядка и спад возбуждения. Характерным является также эффект «аккумуляции», при котором повторение монотонной работы в схожих условиях вызывает психическое пресыщение значительно раньше.

Феномен пресыщения объясняется тем, что напряжения в мотивационной системе выполняемого действия (в результате его непрерывного повторения) становятся ниже, чем в других «системах напряжения». Соответственно эти системы начинают определять поведение человека, и субъект отказывается выполнять монотонную работу, переключается на другую. Чаще всего психическое пресыщение наступает в периоде перехода от выполнения объемных нагрузок к более скоростным, но таким же по структуре. Стремясь быстро избежать однообразия, спортсмен чаще меняет темп на более скоростной.

**Тревога** – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который возникает в ответ на конкретную опасность. Тревога может возникнуть не только в ответ на ожидание результата соревновательной борьбы, возможного исхода конфликта с тренером или партнером, но из-за соматических нарушений, недостатка витамина В, токсикоза и др.

Основными признаками повышенной тревоги являются: холодные, влажные руки, постоянная потребность мочиться, обильное потоотделение, отрицательные самовнушения, ошеломленный взгляд, повышенное мышечное напряжение, рассеянность, навязчивые действия, плохое самочувствие, тошнота, головная боль, сухость во рту, нарушение сна.

**Депрессия** (лат. – «подавление») – под влиянием спортивных неудач и различных неприятных событий возможно возникновение функциональной депрессии в рамках нормального психического функционирования. Она характеризуется отрицательными эмоциями, падением мотивации, изменением представлений, пассивностью поведения, равнодушием к результатам соревнований. Возникает необоснованное чувство вины и беспомощности. Резко снижается самооценка. Спортсмен быстро устает, не проявляет инициативы ни в тренировке, ни в соревновании.

**Гиперпрозекция** (лат. – «рассекатель») – болезненное усиление внимания на происходящих в процессе тренировки сдвигах в организме. Спортсмен прислушивается к работе сердца, легких, печени, следит за работой систем выделения и постепенно начинает испытывать все большую тревогу за состояние здоровья, не доверяя тренеру и спортивному врачу, со временем приобретает ипохондрическую фиксацию на проблемах здоровья.

**Психомоторная персеверация** – навязчивое желание продолжать движения или невозможность сразу прекратить движение, не имеющее смысла. При значительном утомлении, это состояние часто спортсменом просто не осознается и после указаний тренера, с которым спортсмен полностью соглашается, он снова начинает ненужное движение. При развитии данного состояния, тренировка, а тем более совершенствование техники, теряет всякий смысл и должны быть немедленно прекращены или заменены на более эмоциональный вид нагрузки.

**Прострация** (лат.) – полная физическая и нервно-психическая расслабленность после сильного переутомления или нервного потрясения. Данное состояние возникает редко и, как правило, после нагрузок, при выраженном переживании «болевого финишного синдрома». Спортсмен болезненно переживает состояние прострации при частом его повторении.

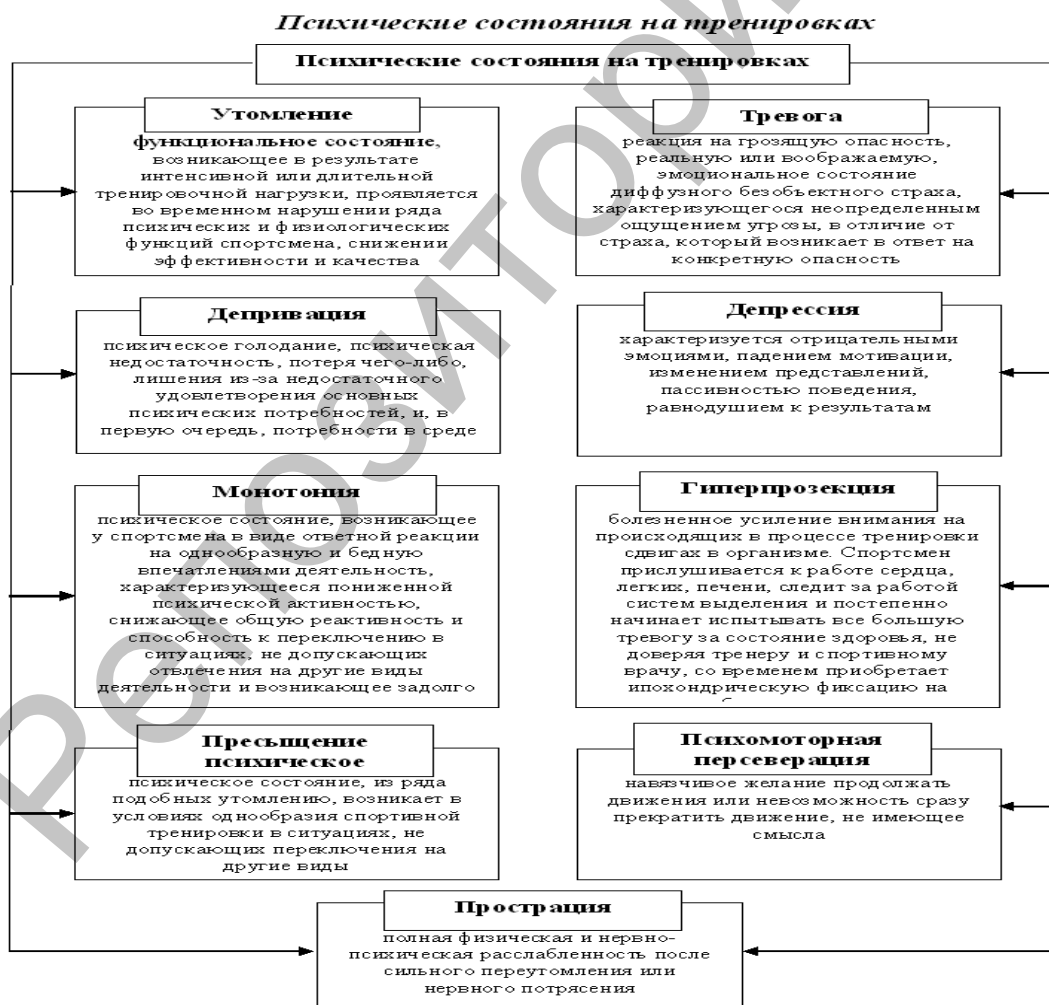


Рис. 4.1 – Психические состояния на тренировках

***Психические состояния на соревнованиях***

К психическим состояниям соревнования относят:

1. *Оптимальное боевое состояние* – это состояние, характеризующееся оптимальным уровнем активации мозга, вегетативной нервной системой и психомоторным контролем. Принято выделять три специфические компонента:

- физический – совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений в организме (сила, гибкость, легкость, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д.). Эти ощущения специфичны для разных видов спорта («чувство» воды, дорожки, оружия и т. д.);

- эмоциональный – для данной деятельности уровень эмоционального возбуждения и направленности эмоций и чувств;

- мыслительный – четкая программа действий в условиях конкретного соревнования, полная сосредоточенность на ее выполнении.

Данные компоненты обеспечивают реализацию резервов организма спортсмена через переживание им полной уверенности в своих силах, ощущение прилива энергии, осознание полного контроля за своими действиями.

2. *Фрустрация* (лат. – «обман, тщетное ожидание») – психическое состояние, при котором стимулированная потребность в успехе, борьбе, поощрении не нашла своего удовлетворения. При этом спортсмен переживает разочарование, раздражение, тревогу, отчаяние.

Фрустрация возникает в ситуациях конфликта, когда, например, удовлетворение потребности наталкивается на непреодолимые и труднопреодолимые препятствия (наличие сильного соперника, поломка инвентаря, необъективное судейство и т. п.). Высокий уровень фрустрации дезинтегрирует деятельность и приводит к замещающему поведению: отказу, агрессии на слабого, переносу интереса на другую деятельность.

3. *Болевой финишный синдром* – интенсивное переживание комплекса ощущений физиологического (одеревенение конечностей, боль в мышцах, спазмы желудка, горла, тошнота, потеря сознания) и психологического (равнодушие, апатия, опустошение, мысли об отдыхе на дистанции, жалость к себе, страх боли и смерти) свойства, возникающие на финишной части не только соревнований, но и в тренировке.

Значительную опасность для спортсмена представляет возникающий в этой ситуации «рефлекс отказа». Однажды пережив страх смерти, находясь в крайней степени утомления, спортсмен подсознательно избегает его повторения. «Рефлекс отказа» может провоцироваться любым эмоционально-значимым элементом соревнований (определенное место на дорожке, в бассейне, поведение тренера, свои ощущения).

4. *Психосоматический срыв* – состояние дезинтеграции во взаимодействиях между психикой и соматическими функциями, нарушающее управление двигательным аппаратом и проявляющееся на пике психического и физического напряжения в соревнованиях. Наиболее частым пусковым механизмом является преждевременная мысль о достигнутой победе.

5. *Эмоциональная персеверация* – сохранение эмоции после того, как вызвавшая их причина перестала действовать, а переживание продолжает быть аф-



фактивно значимым для спортсмена и его ассоциативный ряд, без объективной потребности, продолжает замыкаться на ключевой раздражитель. Проявление этого состояния и его причины сходны с состоянием психомоторной персеверации. Но происходят без внешнего выражения и действия.

*Психические состояния на соревнованиях*

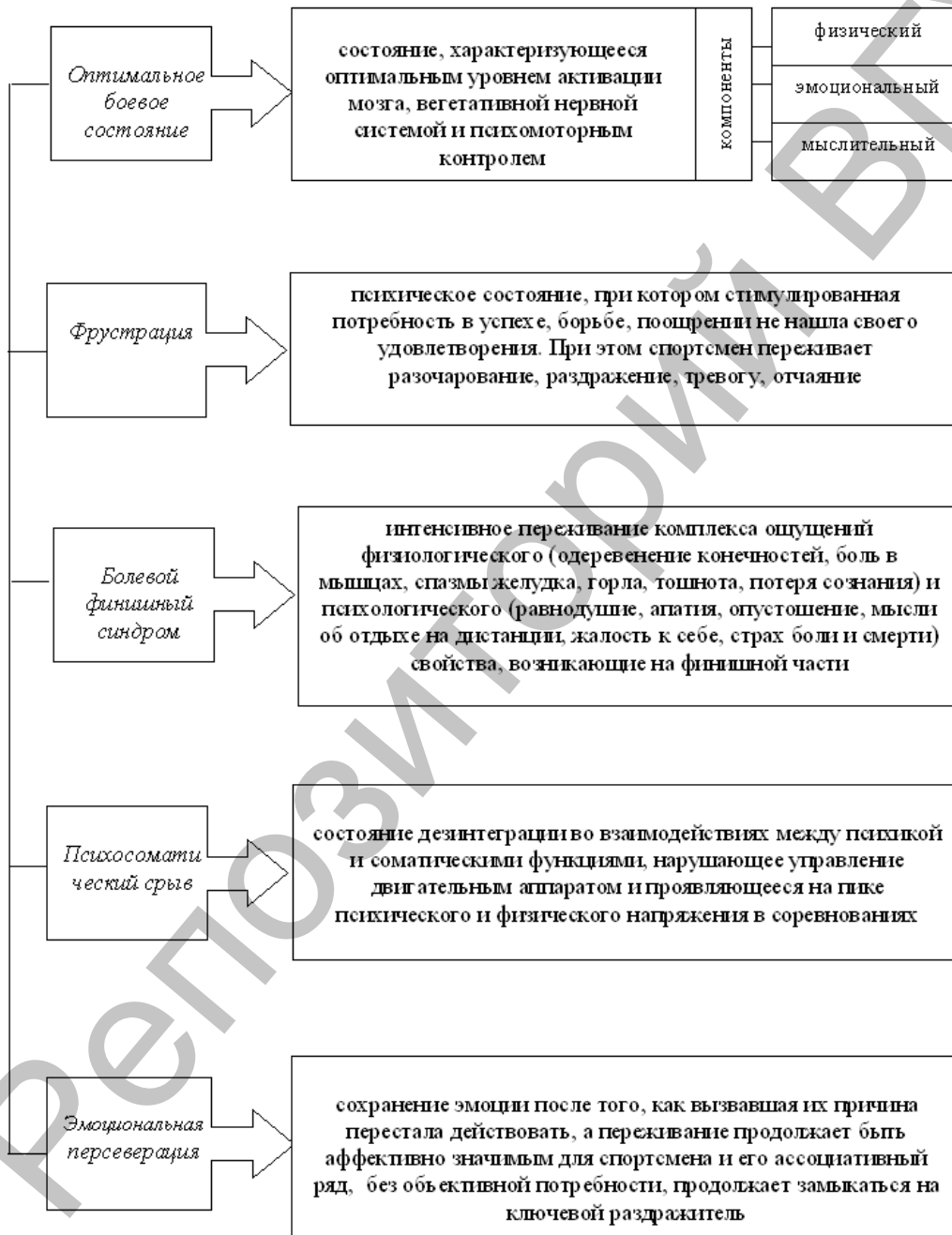


Рис. 4.2 – Психические состояния на соревнованиях

Таблица 4.1

**Пространство основных соревновательных состояний  
(по В.Ф. Сопову, 1985–2003)**

№	Состояние	Краткая характеристика	Причины возникновения
1	Оптимальное боевое состояние	Уверенность – энергия – контроль за мышечным тонусом, за движениями – быстрое включение в ситуацию	Пик развития – оптимум функций организма, высокая мотивация достижения результата
2	Предстартовое благодушие	Недооценка ситуации, переоценка себя – энергия снижена – тонус мышц снижен, движения замедленны – отстраненность от ситуации	Отсутствие оптимума функций организма, посторонняя мотивация, сверх удовлетворенность
3	Предстартовая апатии	Равнодушие-энергия низкая – тонус мышц низкий, движения укорочены – желание «уйти из ситуации»	Перерасход энергии, мотивация избегания неудачи
4	Предстартовая лихорадка (стресс)	Страх, тревога – избыток энергии – тонус мышц высокий, движения хаотичные – сильное желание немедленно изменить ситуацию	Сильное возбуждение, очень высокая мотивация. А – достижения (агрессия): Б – избегания (тревога)
5	Психосоматический срыв (потеря контроля над собой в ходе соревнования)	Паника, обида – энергия неуправляемая – тонус мышц снижен, движения неуправляемые, судорожные – невозможность действовать по ситуации	Преждевременная мысль о достижении победы на пике соревновательного напряжения
6	Болевой финишный синдром	Жалость к себе, страх боли – нехватка энергии одеревенение и тяжесть мышц – желание все бросить, не бороться	Предыдущий негативный опыт переживания острого утомления и боли, приведшие к плохим результатам

### *Предстартовые психические состояния*

Управление подготовкой спортсменов требует учета не только соревновательных переживаний и состояний, но и тех, которые предшествуют соревнованиям и следуют за успехами или неудачами в спортивной борьбе. Практика психологической подготовки спортсменов убедительно показывает, что многие успехи и поражения могут быть объяснены с позиций необходимых воздействий тренеров и самих спортсменов на эмоциональные состояния перед стартом. Вряд ли можно сбрасывать со счетов и особенности психических состояний спортсменов и команд после соревнований, ибо на психику спортсмена глубоко воздействуют оценки проделанной работы.

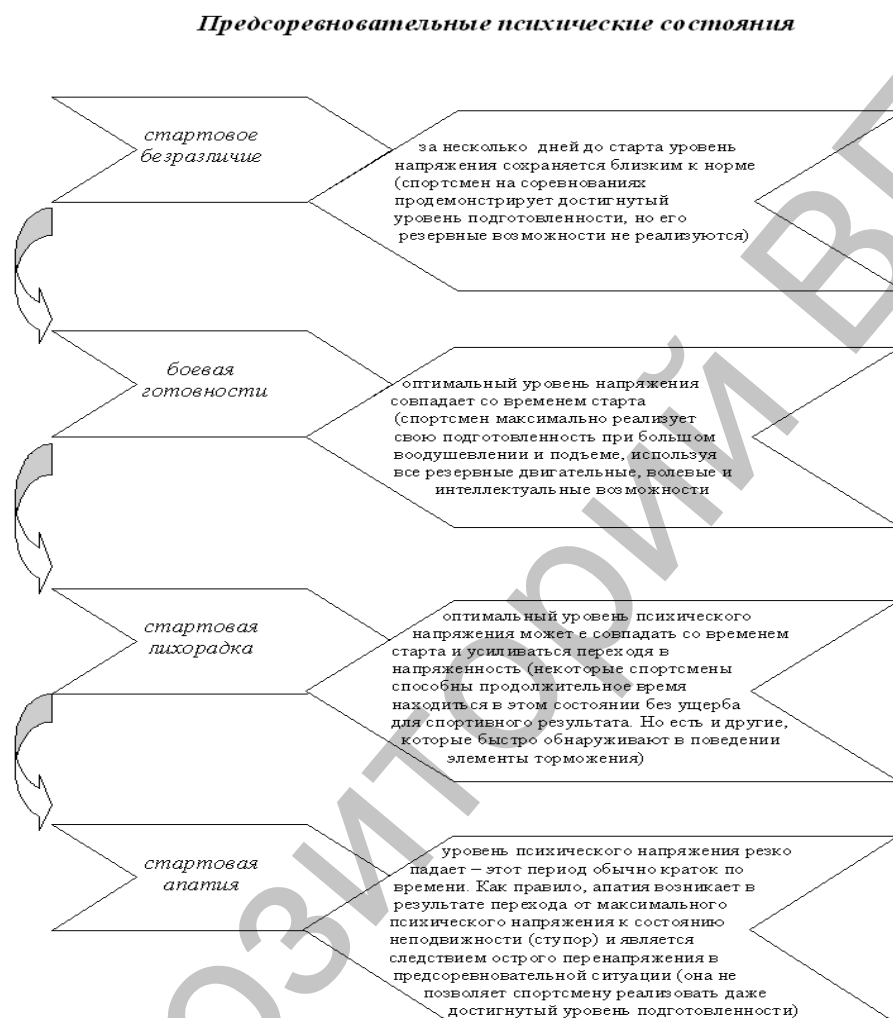
Различают следующие *типы предстартовых состояний*:

1) *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.

2) *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 обуславливается 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.

3) *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 воспри-

имчивость и способность мыслить, действенность и астенический характер эмоций, оптимальный уровень тревожности. В восточных единоборствах боевая готовность характеризуется особой отчетливостью сознания, рискованностью, раскрепощенностью мышц и движений, безграничной верой в возможность победы.



**Рис. 4.3 – Предстартовые психические состояния**

#### **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 соревнова-

тельных 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 экономизирующие 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.

#### Вопросы для самоконтроля по разделу 4

1. Какие вы знаете виды эмоциональных состояний?
2. Каково значение психических состояний в спорте?
3. Чем отличается стартовое безразличие от стартовой апатии?
4. Раскройте роль оптимального боевого состояния в соревновательный период.

#### Задания, упражнения, тесты по разделу 4

##### Задание 4.1. Определение предстартовых состояний.

**Цель и практическая значимость работы.** Провести психологический анализ предстартовых состояний спортсменов.

**Материал.** Случаи из практики.

**Методика работы.** Самостоятельный анализ описанных случаев и определение предстартовых состояний спортсменов.

*Случаи из практики:*

1. Ю. Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой 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 в 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».

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

3. К. Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... Мне казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы».

4. Спортсмен был вполне удовлетворен течением тренировки и не беспокоился... Он сознавал свои возможности, и пока результаты были с ним в согласии, ему не нужно было ничего другого. Он твердо верил, что если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат будет ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовал себя вполне свежим.

5. Заслуженный тренер СССР Г.Д. Качалин рассказывает, что в 1961 г. (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 силен и может играть хорошо, – ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе. В матче с советской командой противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1.

6. Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя себе, способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований.

7. Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет.

#### **Завершение работы.**

В обсуждении учащиеся обмениваются мнениями о предстартовых состояниях спортсменов в каждом конкретном случае и аргументируют с комментариями свой ответ.

#### **Задание 4.2. Определение стадий психического перенапряжения.**

**Цель и практическая значимость работы.** Определить стадии психического перенапряжения спортсменов.

**Материал.** Случаи из практики.

#### **Методика работы.**

Самостоятельный анализ студентами описанных случаев в соответствии со стадиями психического перенапряжения.

#### **Случаи из практики:**

1. Легкоатлет (прыжки в высоту). Спортсмен старательно выполняет задание тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает свое недо-



вольство 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, угнетенный вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину лишней раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т.п.). Тренеру сказал, что тот зря теряет время на него; он все 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.

#### **Завершение работы.**

В обсуждении учащиеся обмениваются мнениями о стадиях психического перенапряжения спортсменов в каждом из случаев и аргументируют с комментариями свой ответ.

**Задание 4.3. Определение признаков психического напряжения в тренировочном процессе.**

**Цель и практическая значимость работы.** Изучить общие признаки психического перенапряжения, с тем, чтобы умело дозировать тренировочную нагрузку в условиях нарастающего утомления.

#### **Материал.**

**1. Таблица характерных признаков психического перенапряжения в тренировочном процессе:**

Стадии психического перенапряжения		Характерные признаки психического перенапряжения
Первая	нервозность	Капризность, неустойчивость настроения, сдерживаемая раздражительность, неприятные (иногда болезненные) ощущения в мышцах, внутренних органах
Вторая	порочная стеничность	Нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятностей
Третья	астеничность	Общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сензитивность

#### **2. Случаи из практики спортсменов.**

**Методика работы.** Самостоятельный анализ описанных психических состояний в соответствии с признаками, и составление характеристики своего состояния психического перенапряжения, пережитого в прошлом, а также в предложенных случаях.

#### **Случаи из практики.**

1. «Сегодня на тренировке произошел неприятный инцидент с тренером. Получив задание, я неожиданно для себя стал возражать, мотивируя тем, что в прошлом цикле в этот период было другое задание и что лучше сделать по-старому. Сейчас-то я понимаю, что тренер был прав, и я зря вызвал его отрица-

тельную реакцию, но тогда сдержаться не мог. Да и вообще, когда нагрузка возрастает изо дня в день, я чувствую, как у меня растет недовольство всем и вся, часто еле сдерживаю желание резко ответить на какие-то замечания или просто обращенные ко мне слова. Может быть, это оттого, что несколько нарушен сон, и я не всегда после него чувствую себя отдохнувшим. Когда удается отоспаться, я полон сил и энергии, но бодрость быстро покидает меня после интенсивной тренировки, и вялость, пассивность бывает трудно преодолеть. Может быть, это потому, что от тяжелых тренировок у меня все время что-то болит, где-то тянет, что-то мешает. Я стараюсь не обращать на это внимание, и часто все быстро проходит, но всплывает что-то еще и вызывает беспокойство. Раньше от всего этого страдало качество тренировок. Но потом я понял, что главное в этих случаях – не жалеть себя, продолжать тренироваться «через не хочу», через боль, преодолевая свою слабость. В прошлом году за месяц до соревнований я чувствовал себя так же, а во время соревнований был в прекрасной форме и показал лучшие результаты».

2.«Это становится невыносимым для меня. Я без конца срываюсь по мелочам. А вечерами стыд преследует меня за то, что не сдержался и зря обидел хороших людей. И не поспешил извиниться – решил сделать это завтра, но, встретившись, почувствовал новое раздражение. Я все время чувствую подстегивающую внутреннюю импульсацию, ничего не могу сделать спокойно, медленно. Спешу даже тогда, когда для этого нет причины. Меня подстегивает какое-то беспокойство, какая-то тревожность, казалось бы беспричинно. Такое чувство, что я все делаю плохо или не так, как нужно было бы. Усталость такая, что иногда возникает мысль: «Зачем это надо? Стоит ли того итог?» За последние две недели я несколько раз вступал в конфликт с тренером. Он раздражает меня все больше и больше. Да что говорить о нем, я и с ребятами общаюсь с трудом. Вижу, как они боятся лишней раз обратиться ко мне, чтобы не «напороться» на мою резкость, а иногда и грубость. Надо бы выспаться, но из-за возбуждения вечером долго не могу заснуть, злюсь из-за этого, а это еще больше мешает отдохнуть. И даже после тех ночей, когда я, казалось бы, спал очень крепко, просыпаюсь разбитым и с ужасом думаю о предстоящих тренировках. Тренировки стали просто пыткой для меня. Пропустить их нельзя – это рискованно для будущих результатов, но и тренироваться в таком состоянии становится все более невыносимым. Пожалуй, все-таки надо пропустить одну-две тренировки.

В прошлом году я чувствовал то же самое. Тренировался не жалея себя, сделал все, что требовалось, но за месяц восстановиться не успел, и на главных соревнованиях меня хватило только на полдистанции, на финише ни увеличить скорость, ни выложиться так и не сумел. Все чаще появляется желание бросить все, похоже, что опять из этого ничего не получится».

3. «Спорт, соревнования, рост результатов радовали меня до тех пор, пока я не подошла к лучшим результатам в стране. Но тут, на сборах самого высокого уровня, я поняла, что не готова к настоящим тренировкам, к тем, которые выдерживают другие девочки. Уже четвертый месяц я стараюсь быть вровень с ними, преодолевая усталость, раздражительность, боль, страх. Но чувствую, что

больше не могу. Мне уже ничего не хочется, ничего не надо. Я не верю ни в себя, ни в возможность достижений цели. Одна только жалость к себе. У меня нет сил продолжать тренировки. Все, что я делаю, я делаю без какого-либо желания, только через силу, а часто и сквозь слезы. Какая-то сплошная обязаловка, обида и горечь окружают меня. Я потеряла интерес ко всему. Кино, музыка, книги и даже дискотека давно не радуют меня. Часто хочется остаться одной и нареветься влать. Я с тупым ужасом думаю о предстоящих тренировках. Сплю плохо, а дикая усталость приносит мне во сне сплошные кошмары. Из всех желаний осталось только одно – бросить тренировки, оставить спорт. Мне ничего не жаль потерять. Потом будет жаль, я знаю. Но сейчас я устала от этой бесконечной боли и хочу только одного – скорей домой. Все равно от соревнований, кроме позора, ждать нечего. Так зачем же мучить себя сейчас в работе, и потом, после провала?! Все бросаю...»

#### **Завершение работы.**

В обсуждении учащиеся обмениваются мнениями об общих признаках психического перенапряжения, с тем, чтобы умело дозировать тренировочную нагрузку в условиях нарастающего утомления. Свои ответы аргументируют с комментариями, подкрепляя выдержками с текста о характерных признаках психического перенапряжения той или иной стадии.

#### **Тест 4**

**1. Если за несколько дней до старта уровень напряжения сохраняется близким к норме, то спортсмен находится в состоянии ...**

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| а) стартовой лихорадки; | б) стартового безразличия; |
| в) стартовой апатии;    | г) боевой готовности.      |

**2. Если оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта, то спортсмен находится в состоянии ...**

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| а) стартовой лихорадки; | б) стартового безразличия; |
| в) стартовой апатии;    | г) боевой готовности.      |

**3. Если психическое напряжение усиливается перед стартом, переходя в напряжённость, то спортсмен находится в состоянии ...**

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| а) стартовой лихорадки; | б) стартового безразличия; |
| в) стартовой апатии;    | г) боевой готовности.      |

**4. Если происходит снижение мотивационной деятельности, волевой активности и чувства ответственности, то спортсмен находится в состоянии ...**

- |                         |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| а) стартовой лихорадки; | б) стартового безразличия; |
| в) стартовой апатии;    | г) боевой готовности.      |

**5. В структуру психологического обеспечения технической подготовки спортсменов входит ...**

- |                                |                                 |
|--------------------------------|---------------------------------|
| а) специальные знания;         | б) специальные умения и навыки; |
| в) образы движений и действий; | г) все перечисленные варианты.  |

**6. В структуру тактического действия спортсменов входят:**

а) восприятие спортивной ситуации, психомоторная реализация тактической задачи, умственное решение тактической задачи;

б) специальные знания, восприятие спортивной ситуации, психомоторная реализация тактической задачи;

в) специальные знания, специальные умения и навыки, образы движений и действий;

г) специальные знания, физические качества, методы воспитания физических качеств.

**7. В структуру психологического обеспечения физической подготовки спортсменов входит ...**

а) специальные знания, восприятие спортивной ситуации, психомоторная реализация тактической задачи;

б) специальные знания, физические качества, методы воспитания физических качеств;

в) образы движений и действий, методы воспитания физических качеств, специальные знания;

г) восприятие спортивной ситуации, психомоторная реализация тактической задачи, методы воспитания физических качеств;

**8. К причинам динамики предсоревновательного психического напряжения относятся...**

а) значимость соревнований;

б) степень овладения способами саморегуляции;

в) поведение окружающих спортсмена людей (особенно тренера);

г) индивидуальные психологические особенности;

д) все перечисленные варианты.

#### **Психодиагностический инструментарий по разделу 4**

##### **Задание 6. Опросник психических состояний**

##### **Методика работы.**

Задание выполняется самостоятельно.

*Инструкция:* просим вас оценить обычно присущие вам психические состояния. При оценке необходимо руководствоваться следующими обозначениями:

5 – данное состояние максимально выражено;

4 – выраженность состояния выше среднего;

3 – средний уровень выраженности состояния;

2 – низкая выраженность данного состояния;

1 – данное состояние отсутствует.

Просим вас также оценить продолжительность ваших психических состояний в соответствии со следующими критериями:

5 – длительное (год и более);

4 – продолжительное (месяцы – годы);

3 – текущее (дни – месяцы);

2 – кратковременное (минуты – часы);

1 – данное состояние отсутствует;

Выберите избранную оценку в соответствии с обозначениями.

#### РАЗДЕЛ 4. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

№ п/п	Психическое состояние	Оценки состояния по силе	Оценка состояния по продолжительности
1	Апатия (равнодушие, вялость, безразличие)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
2	Усталость (утомление, упадок сил)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
3	Страх (робость, боязнь, ужас)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
4	Безысходность, безнадежность	1, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
5	Беспокойство, тревога	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
6	Взволнованность	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
7	Веселость (веселое настроение)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
8	Внимание, сосредоточение	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
9	Печаль (грусть, горе, душевная боль)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
10	Досада (недовольство, раздражительность)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
11	Желание учиться, стремление к знанию	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
12	Интерес (увлеченность, любопытство)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
13	Настойчивость (упрямство, упорство)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
14	Усидчивость	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
15	Подавленность (удрученность)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
16	Безволие (слабость духа)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
17	Решимость (решительность)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
18	Спокойствие (невозмутимость, хладнокровие)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
19	Дисциплинированность (организованность)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1
20	Смелость (храбрость, мужество)	5, 4, 3, 2, 1	5, 4, 3, 2, 1

Оцениваемые состояния целесообразно рассматривать по двум категориям: позитивные, стенические (7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20) и негативные, астенические (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16).

**Завершение работы.** На основании проведенной методики необходимо сделать вывод о степени выраженности психических состояний и дать краткую характеристику полученным результатам.

#### **Задание 7. Изучение психических качеств**

Для диагностики психических качеств учащихся студент использует методику Г. Айзенка.

*Материал:* бланк ответов.

*Методические указания.*

Инструкция для выполнения: «Ребята, вам предложены описание психических состояний. Если это состояние очень подходит вам, поставьте «+» в первой графе: если подходит, но не очень – в средней графе, и если совсем не подходит, то в последней графе.

Если вы захотите исправить ответ, сделайте это так, чтобы было понятно. Отвечая, помните: не нужно тратить много времени на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым приходит в голову.

Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ни одного не пропуска. Даже если некоторые вопросы покажутся вам не очень подходящими, постарайтесь найти наиболее точный ответ.

Отвечайте искренне и честно. Не старайтесь своими ответами произвести хорошее впечатление. Я никому не покажу ваши ответы. К тому же, посмотрите сами, на бланке для ответов будут стоять только плюсы, которые без ключа расшифровать нельзя.

*Обработка результатов:* обработка проводится в соответствии с ключом, т.е. в том случае, если состояние очень подходит, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень – 1 балл; если совсем не подходит – 0 баллов.

Затем подсчитывается сумма баллов по каждой из 4 групп вопросов:

1–10-й вопросы – тревожность.

11–20-й вопросы – фрустрация.

21–30-й вопросы – агрессивность.

31–40-й вопросы – ригидность.

**I. Тревожность** (индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях).

0–7 баллов – не тревожные;

8–14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;

15–20 баллов – очень тревожные.

**II. Фрустрация** (психическое состояние, характеризующееся наличием стимулированной потребности, не нашедшей своего удовлетворения. Такое состояние сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и др.).

0–7 баллов – вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей;

8–14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;

15–20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач.

**III. Агрессивность** (враждебные действия, целью которых является нанесение страдания, ущерба другим; одна из реакций на фрустрацию потребностей и конфликт).

0–7 баллов – вы спокойны, выдержанны;

8–14 баллов – средний уровень;

15–20 баллов – вы агрессивны, невыдержанны. Есть трудности в общении с людьми.

**IV. Ригидность** (неспособность корректировать программу деятельности в соответствии с требованиями ситуации, противоположным по значению является – пластичность):

0–7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость (пластичность);

8–14 баллов – средний уровень;

15–20 баллов – сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны смена места работы, изменения в семье.

*Бланк ответов:*

#### РАЗДЕЛ 4. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

	Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
1	Не чувствую в себе уверенности			
2	Часто из-за пустяков краснею			
3	Мой сон беспокоен			
4	Легко впадаю в уныние			
5	Беспокоюсь о еще только воображаемых неприятностях			
6	Меня пугают трудности			
7	Люблю копаться в своих недостатках			
8	Меня легко убедить			
9	Я мнительный			
10	С трудом переношу время ожидания			
11	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход			
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом			
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя			
14	Несчастья и неудачи ничему меня не учат			
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной			
16	Я нередко чувствую себя беззащитным			
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния			
18	Чувствую растерянность перед трудностями			
19	В трудные минуты жизни иногда веду себя «по-детски», хочу, чтобы меня пожалели			
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми			
21	Оставляю за собой последнее слово			
22	Нередко в разговоре перебиваю собеседника			
23	Меня легко рассердить			
24	Люблю делать замечания другим			
25	Хочу быть авторитетом для окружающих			
26	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего			
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю			
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться			
29	У меня резкая, грубоватая жестикуляция			
30	Я мстителен			
31	Мне трудно менять привычки			
32	Нелегко переключаю внимание			
33	Очень настороженно отношусь ко всему новому			
34	Меня трудно переубедить			
35	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться			
36	Нелегко сближаюсь с людьми			
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана			
38	Нередко я проявляю упрямство			
39	Неохотно иду на риск			
40	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима			

## РАЗДЕЛ 5. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

### Тема 5.1. Понятие о личности, ее структура

Понятие «личность» имеет множество вариантов как в историческом, так и психологическом плане.

В древнем Риме этим термином обозначалась ритуальная маска, снятая с лица умершего хозяина дома и хранившаяся в доме его наследников (от слова - лицо). С ней связывали имя, индивидуальные права и привилегии, передаваемые по мужской линии. Понятие «личность» соотносилось с должностным положением важной особы - доминирующим было правовое содержание этого понятия.

В русском языке понятие «личность» долго носило оскорбительный оттенок. Личина, под которой скрывалось истинное лицо (маска, надеваемая скоморохами на спектаклях).

В древней Греции этим термином обозначалась маска, носимая актерами во время спектаклей, а также исполняемые ими роли. Древнегреческий философ Теофаст в трактате «Этические характеры» (318 г. д.н.э.) выделил более 30 личностных типов - болтун, льстец, хвастун, притворщик и т.д.).

Современная энциклопедия дает два толкования понятия «личность»: 1) человек как субъект отношений и сознательной деятельности; 2) устойчивая система социально значимых черт, характеризующих индивида как члена общества или общности. Понятие «личность» отличают от понятий «индивид» и «индивидуальность». Личность формируется под влиянием общественных отношений, культуры, непосредственного окружения и обусловлена также биологическими особенностями.

В настоящее время в совокупности с другими понятиями (индивид, человек) подчеркивает индивидуальность человека, его социальную значимость. Личность как социально-психологическое явление, предполагает *социальный статус личности* (положение личности в группе, коллективе, ее место и роль в системе межличностных отношений, определяющее ее права, обязанности и привилегии) и *социальную роль* (функция личности в обществе, нормативно одобренный образец поведения, *ожидаемый* от каждого, ее играющего).

Личность не только объект и продукт общественных отношений, но и активный субъект деятельности, общения, сознания, самопознания

Развитие личности зависит от ее деятельности, от ее активности - личность, в свою очередь, проявляется в деятельности.

Несмотря на то, что есть качества личности, где велика роль биологически факторов, есть качества, где преобладающими выступают социальные факторы, следует подчеркнуть, что личностями не рождаются, личностями становятся. Социально-психологические аспекты личности рассматриваются в различных психологических теориях личности. В числе основных можно назвать теории личности А. Амосова, А. Адлера, А. Маслоу, Г. Олпорта и др.

Наряду с понятием «личность» употребляются другие, такие, как «индивид», «индивидуальность». Индивид и личность могут не различаться, потому



что указывают на конкретного человека, с его индивидуальными особенностями. Однако отличие этих понятий существует.

Понятие «индивид» выражает неделимость, целостность и особенности конкретного субъекта, возникающие... на ранних ступенях развития жизни... Чем выше мы поднимаемся по лестнице биологической эволюции, чем сложнее становятся жизненные проявления индивидов и их организация, тем более выраженными становятся различия в их прирожденных и прижизненно приобретаемых особенностях, ...индивиды индивидуализируются» (Леонтьев, 1977, с. 173 – 174). Индивид – это врожденное и прижизненно складывающееся в человеке.

Понятие индивида охватывает как момент единичности, отдельности, так и характеристику биологическую, которая определяет диапазон формирования психических свойств в условиях взаимодействия с окружающим миром.

Понятие личности отличается тем от понятия индивида, что оно используется для обозначения не каждого человека. Если с рождения человек выступает индивидом, то личность возникает позже. «Слово личность употребляется, – писал А.Н.Леонтьев, – только по отношению к человеку, и притом начиная лишь с некоторого этапа его развития. Мы не говорим «личность животного» или «личность новорожденного»... Мы всерьез не говорим о личности даже и двухлетнего ребенка, хотя он проявляет не только свои генотипические особенности, но и великое множество особенностей, приобретенных под воздействием социального окружения» (с. 175).

Таким образом, индивидуальные особенности, даже приобретенные прижизненно, еще не указывают на личность. Личность выступает поздним продуктом общественно-исторического развития и развития индивидуального.

Индивид обозначает как отдельного представителя – в этом индивид противопоставлен общности, так и биологическую данность, основу – в этом представлении индивид противопоставлен личности.

Индивидуальность выражает неповторимое своеобразие психики и личности, характеризует человека в его социально значимых отличиях от других людей. Индивидуальность характеризует и индивида, и личность. Индивидуальность на уровне индивида выражает биологические отличия человека от других. Темперамент относят в целом к индивидуальному уровню. Темперамент характеризует индивидуальность личности в ее биологически обусловленных проявлениях. Индивидуальность на личностном уровне выражает социально ценные личностные различия, такие, как характер, особенности направленности, мотивации, способности.

Личность включает как индивидуальность, так и социально типичное. Понятие личности и индивидуальности не совпадают, но имеют общую область – индивидуальность личности.

Социально типичное обусловлено сходством личности с другими людьми. Человек сходен со всеми живущими людьми данного уровня цивилизации, культуры, в которой он живет, людьми, входящими в малые группы, в которых он интегрирован, и т.д.

Социально типичное позволяет найти сходство, идентифицироваться человеку, индивидуальность отделяет человека от других. Социум ценит индиви-

дуальность, но иногда воспринимает негативно. Индивидуальность противоречива. Она способствует гармонии отношений с другими и препятствует ей. Индивидуальность дает импульс развитию других и тормозит их самостоятельную активность.

Индивид включается в деятельность опосредствованно через социальные условия. Те индивидные свойства, которые вовлечены в социальные контакты, облегчают, затрудняют их, оцениваются другими людьми. В таком виде индивидные предпосылки влияют на развитие личности. Врожденное свойство тогда способно влиять на развитие личности, когда оно отклоняет его от «нормального» эталонного. Пока ребенок ничем не отличается от других по индивидным свойствам, он вместе с другими включается в социальные контакты, но когда ребенок демонстрирует необычные индивидные характеристики, он становится предметом социальных реакций.

### ***Психологическая структура личности***

При рассмотрении психологической структуры личности подходы к ней весьма разнообразны, они вытекают из специфики основных теорий личности. Рассмотрим один из подходов.

Психологическую структуру личности следует рассматривать как относительно устойчивую связь и взаимодействие всех сторон личности, как целостное образование.

**1. Направленность личности** - психическое свойство личности - система потребностей-доминант, ценностей, устремлений, смыслообразующих мотивов, выражающаяся в жизненных целях человека, его установках, перспективах, намерениях, стремлениях и активной деятельности по их достижению. В направленности личности обычно выделяют мировоззренческую (общественно-политическую), профессиональную, бытовую направленность.

Направленность личности, система побуждений, обуславливающая избирательность отношений и активность человека. Она имеет определенные *формы* и характеризуется определенными *качествами*.

#### *Формы направленности:*

Влечение - явно не осознанное, смутное стремление, направленное на какой-либо предмет и действие, движимое маловыраженной потребностью.

Желание - недостаточно полное и глубоко осознанное стремление к чему-либо.

Интерес - относительно высокая форма направленности на предмет, являющаяся стремлением к его познанию.

Склонность - эмоциональное предпочтение той или иной деятельности, ценности, базирующееся на устойчивой потребности в ней.

Идеал - форма направленности, воплощенная в конкретном образе, к которому стремится личность. Высшая цель стремлений человека.

Мировоззрение - система взглядов, представлений и понятий о мире, его закономерностях, об окружающих человека явлениях, природе, обществе. Мировоззрение и убеждения человека определяют его моральные качества.

Убеждение - форма направленности личности, выражающаяся в глубоко осмысленной потребности действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями, органически сливающейся с чувствами и волей человека и получившей

для него личностный смысл. Система убеждений человека отражает его мировоззрение.

Мораль обобщающее понятие, в общественном и индивидуальном сознании - нравственные нормы и ценности, которыми руководствуется человек в своей жизнедеятельности

Совесть - нравственная самооценка человеком своих поступков.

*Качества направленности:*

Уровень – это общественная значимость направленности человека.

Широта направленности определяется количеством интересов.

Интенсивность – эмоциональная окраска направленности.

Устойчивость – характеристика направленности во времени.

Действенность – активность человека в реализации целей в деятельности.

**2. Потребность-** объективно испытываемая субъектом нужда в чем-то, которая отражается и субъективно, являясь источником активности, развития личности. Между объективной нуждой и ее субъективным отражением нередко противоречия, которые существенно влияют на развитие личности. В самом общем виде потребности людей делятся на биологические и социальные, нередко это деление называют иначе - материальные и духовные.

Потребности рассматриваются и в качестве особых психических состояний - состояния «напряжения», «неудовлетворенности», «дискомфорта» и т.д., отражающих несоответствие между внутренними и внешними условиями деятельности. Данные состояния могут осознаваться, а могут проявляться в неосознанных влечениях, мотивах деятельности, установках и др. Потребности изменчивы, динамичны, биологически и социально обусловлены, их удовлетворение протекает в результате целенаправленной деятельности. А. Маслоу представил базовые потребности личности в виде следующей пирамиды:



Рис. 5.1 – Пирамида потребностей А. Маслоу

**3. Мотивы** - конкретные побуждения к деятельности.

*Мотив-* субъективная причина (осознанная или неосознанная) того или иного поведения, действия человека- психическое явление, непосредственно побуждающее

человека к выбору того или иного способа действия и его осуществлению. В качестве мотива могут выступать инстинкты, влечения, направленные на определенный объект, эмоции, установки, идеалы, элементы мировоззрения и др. От мотива следует отличать мотивировку.

*Мотивировка* - вербальное объяснение, иногда оправдание тех или иных действий. Она может не совпадать с истинным мотивом в случае сознательного или бессознательного искажения его. С помощью такой мотивировки человек старается сохранить свой статус, свое «Я», удовлетворить актуализированную потребность, сохранить цельность своего «Я», выделиться среди окружающих, нередко и в своих глазах, при совершении неблагоприятных, аморальных поступков. Стремясь тем самым избежать или уменьшить степень психотравмирующего влияния на свою личность тех или иных факторов.

Совокупность стойких мотивов образует *мотивацию* - систему побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведения.

Мотивы отличаются видом потребности, которая в них проявляется, формами, которые они принимают, широтой или узостью, содержанием деятельности, в которой они реализуются.

**4. Социальная установка** – готовность субъекта к той или иной деятельности, актуализирующаяся при предвосхищении им появления определенного объекта, явления и несущая на себе черты целостной структуры личности с постоянным набором характеристик.

*Когнитивный* компонент - совокупность знаний и оценочных суждений и убеждений об объекте.

*Эмоциональный* компонент включает систему чувств, связанных с соответствующим объектом или событием.

*Поведенческий* компонент - предрасположенность к реальным (положительным или отрицательным) действиям по отношению к объекту.

На формирование и изменение социальной установки оказывает влияние целый ряд факторов: новизна информации, исходящей из доверительных источников; индивидуальные особенности субъекта социальной установки; порядок поступления информации; система социальных установок, уже имеющихся у индивида, и др.

Структура личности представляется различно в разных подходах. Структура указывает на определенную связь сторон, подструктур личности. В каждом из подходов выделяет как особые стороны личности, так и связи их.

Теория структуры личности Б.Г.Ананьева включает идею о том, что структура личности отдельного индивида должна анализироваться на основе всех характеристик человека как вида. Полный набор характеристик, хотя и не наличествующий у отдельного индивида, становится основой для анализа структуры личности данного индивида.

Б.Г.Ананьев ввел *иерархический принцип*, говоря, что свойства личности структурированы по иерархическому принципу. Также Ананьев говорил о корреляционном принципе, утверждающем, что структура личности включает взаимосвязанные свойства.

Б.Г. Ананьев изложил систему организации человека и способов развития его сторон.

Вслед за Б.Г.Ананьевым структуру личности стал изучать В.С. Мерлин, который выделил следующие подсистемы в личности:

- 1) Подсистема индивидуальных свойств организма.
- 2) Подсистема индивидуальных психических свойств, включающая психодинамические свойства (темперамент), психические свойства.
- 3) Подсистема социально-психологических индивидуальных свойств, которая включает социальные роли в социальной группе и коллективе, социальные роли в исторических общностях.

В.С. Мерлин выделил критерий разделения *разноуровневых свойств*. Внутри подсистем существуют инвариантные одно-однозначные и одно-многочисленные связи. Разноуровневые свойства связаны более сложно. Д.А. Леонтьев в структуре личности выделяет три иерархических уровня, говоря при этом, что уровни связаны и несколько условны, т.к. существует взаимодействие разных сторон личности и ее свойств. Высший уровень личности выражает ядерные подструктуры личности, психологический скелет, основу, на которую налагаются остальные черты и особенности.

На высшем уровне человек выражает способность к *самообусловливанию*, самоопределению, он обладает свободой и ответственностью, проявляет способность к выбору и созданию вариантов выбора. Человек как выбирает из предложенных способов, так и доводит ситуацию до такой, в которой смог бы выбрать наилучший способ действия. Это и характеризует личностный выбор, в отличие от выбора индивида, который не заявляет о себе как существе социальном.

Высший уровень указывает на *экзистенциальный* уровень становления человека. Экзистенциальные проблемы связаны с определением человеком смысла жизни, смерти, определением возможности самостоятельного решения, возможности понимания другого человека и понимания со стороны другого человека. Экзистенциальные проблемы связаны с чувством одиночества, непринятия, непонимания, потери индивидуальности и неповторимости. Эти проблемы и характерны для высшего уровня в структуре личности. Данный уровень проявляется, например, в детстве, когда ребенок, с одной стороны, имеет возможность самостоятельного решения и поступка, а с другой стороны, получает принятие и эмоциональное подтверждение от взрослых. Высший уровень развивается как *автономизация* личности и, в то же время, связывание ее с другими на основе высших переживаний. Автономизируясь, личность вместе с тем чувствует свою причастность другим. Тот человек, который переживает отдаленность, отгороженность от других, не выступает как самостоятельная личность, поскольку не становится автономным без поддержки окружающих людей.

Второй уровень в структуре личности, по Д.А.Леонтьеву, выражает *внутренний мир* человека, его содержательные характеристики в связях с другими. Человек становится человеком в связях с окружающими людьми. Эти связи характеризуются в своем содержании теми смыслами, потребностями, которые человек выстраивает в процессе взаимодействия и освоения социальных регуляторов, установлений и нормативов.

Внутренний мир личности не оторван от внешнего, как пишет Д.А Леонтьев. Внутренний – включает своеобразно преломленный, обобщенный и иногда искаженный внешний мир. Внутренний мир включает не реальные объекты и не

отдельные приемы, отвечающие за оценку этих объектов и действий. Внутренний мир составляют присущие человеку как индивиду, с его индивидуальным складом, смыслы и оценки окружающего. Смыслы восходят к конструктам, потребностям и ценностям, которые и выступают как источники смысловых переживаний.

Третий уровень личности называется внешней оболочкой личности. Данный уровень, согласно Д.А. Леонтьеву, включает характер, способности и роли. Это те средства, которые не определяют содержание действий, но выступают вспомогательными в ходе выбора человеком вариантов поступков. Личность способна иметь ту или другую оболочку, но сама этими особенностями не исчерпывается и даже способна их оценивать и корректировать.

Нередко гипотетическая структура личности подкрепляется разработкой подтверждающих ее психодиагностических средств. Так, психодиагностический тест – ПДТ, который предложили В.М.Мельников, Л.Т.Ямпольский, основан на таком представлении о структуре личности, которое включает факторы верхнего уровня, обобщенные и факторы нижнего уровня, необобщенные.

Факторы верхнего уровня – психическая неуравновешенность, асоциальность, интроверсия, сензитивность. Фактор психической неуравновешенности включает нейротизм, психотизм, депрессию. Фактор асоциальности представлен совестливостью, расторможенностью. Фактор интроверсии охватывает общую активность, робость, стеснительность и общительность. Фактор сензитивности включает два фактора нижнего уровня: эстетическую впечатлительность и женственность.

## Тема 5.2. Общие основы развития личности в онтогенезе

### *Личность в системе общественных отношений*

В психологии имеются разные подходы к изучению личности. Определений личности столько же, сколько и попыток описать личность. Личность исторична, потому нет личности как таковой вне истории. Личность человека, жившего сто лет назад, отличалась от личности человека, который жил двести лет назад и от личности современного человека. Личность выступает как продукт исторического развития, становления социальных факторов развития и проблем, решая которые человек входит в общество и становится личностью. Личность несет все особенности той исторической эпохи, в которой живет, а также той социальной группы, в которой вступает в контакт с другими людьми, получая от них информацию, эмоциональную поддержку, условия развития.

Личность выражается также в том, что отличает одного человека от другого, т.е. в индивидуальных характеристиках. На эти характеристики или личностный склад ориентируются окружающие люди, которые контактируют с человеком и предполагают, какие действия от него ожидать.

Личность не развивается в одиночестве и всегда прямо или опосредствованно контактирует с другими людьми. В ходе деятельности человек как бы сквозь призму своих отношений оценивает условия своей жизни, объекты, результаты, свое участие. Эта «призма» выражает освоенные и сформированные в ходе социального взаимодействия позиции, знания, установки. Освоение соци-

альных знаний, умений, способов регуляции происходит через речь, знаковые системы культуры.

Ребенок, становясь личностью, идет от первичной связанности или слитности с окружающими к обретению независимости и ответственности за свои поступки и решения. Причем способность к самостоятельности «заложена» в социальных условиях, которые распредмечивает, раскрывает ребенок, реализуя способность стать личностью. Автономность личность не представляет собой абсолютный отрыв от социальных связей, от других людей, но означает, что человек не просто усваивает то, что окружающие люди ему передают, представляют как необходимое для повторения и воспроизведения. Но личность вступает в сложный диалог с социальными факторами своего развития. Личность способна принять решение о том, вступать ей в социальные контакты и становиться похожей в результате этого на окружающих или избегать этого, развиваясь самостоятельно.

Личность как субъект, имеющий свойства, как и любая вещь, в реальности не проявляется. Это абстракция для решения определенных задач, разработке определенных способов моделирования. В реальности человек, сводимый к субъекту, оказывается существующим, но не осуществляющим свою возможность быть человеком.

Личность в своих высших проявлениях требует понимания, но она способна проявлять себя и объектом, имеющим свойства. Поэтому некоторую часть действий личности можно рассмотреть в связи с ее свойствами как вещного объекта. Для выхода из этого представления разрабатываются идеи личности как субъекта, обладающего способностью к самопостроению. Это научный вариант, способ постижения той неопределимости личности, которая чувствуется в философии и людьми искусства.

#### ***Социальное и биологическое в личности***

Существуют две позиции, которые определяют развития личности со стороны естественных, биологических факторов.

**Первая позиция** - *биологизаторская* - состоит в том, что естественный отбор считается действующим и в сфере личностного развития и дифференциации. Это позиция социал-дарвинизма, которая утверждает, что развитие подчинено естественному отбору в его биологической форме. Человек представляет собой такой же вид, как и другие, и потому закономерности его развития сходны с другими видами. Считает, что индивидуальные свойства прямо обуславливают личность.

**Вторая позиция** - *социологизаторская* - противоречит первой и возникла в дискуссиях с ней. Развитие человека считается происходящим на особых основаниях, которых нет у животных. Естественный отбор, закономерности развития животных исчезают с возникновением человека. Вторая позиция смешивает морфофизиологическую эволюцию с эволюцией образа жизни и потому ведет к полному отрицанию естественных законов развития в естественноисторическом становлении человека. Считает, что личность полностью независима от индивидуальных свойств.

*Существуют различные подходы и направления к выделению факторов развития личности:*

- **Историко-эволюционный подход**, разработанный Л.С. Выготским, А.Н.Леонтьевым и др., представляет социально-исторической образ жизни личности как фактор развития закономерностей биологической эволюции и развития культурных, знаковых факторов опосредствования психики, которые и определяют развитие высших психических функций, сознания человека. Человек подчиняет себе функциональные органы, делает произвольными свои действия, вступает в сложные формы взаимодействий с остальными, способен к осознанной социальной деятельности.

- **Идея рассеивающего отбора** (предложил В.П. Алексеев). Здесь оказывает влияние на развитие личности биологический фактор. Гипотеза рассеивающего отбора состоит в том, что этот отбор, не тождественный биологическому отбору у животных, не отвергает вариации, акцентуации, которые возникают в ходе эволюции, но поддерживает их и создает большие адаптивные способности человека по сравнению с другими видами. Исторически человек не отбрасывал «неэталонные» свои формы и потому стал заселять самые разные части земли, на что не способен ни один вид животных. Диапазон адаптивности у человека неизмеримо мощнее, чем у животных, которые занимают определенный ареал обитания и не способны выйти далеко за него. Рассеивающий отбор не ограничивает развитие вида, не отбрасывает разные вариации вида, но подхватывает, закрепляет вариации и устанавливает такое место в природе и в обществе, которое ему подходит и не осваивается никакой другой вариацией. Естественный отбор, согласно В.П. Алексееву, не исчезает в развитии человека, но становится рассеивающим и дает новые возможности адаптации. Подобный отбор выступает результатом исторического становления человека, служит цели повышения потенциальных возможностей.

- **Биогенетическое направление** выводит развитие личности из наследственных и врожденных факторов, социальную среду рассматривая как условие, не влияющее существенно на содержание развития, лишь ускоряя или замедляя его. Развитие личности заменяется развитием биологической стороны человека. Так, в концепции У. Шелдона развитие выступает как обусловленное развертыванием *соматотипа*. Соматотипия выступает как тип телосложения. Закономерности развития социальных взаимодействий, исторического развития человека заменяются рассмотрением эмбриогенеза. Концепция У. Шелдона погружает человека в биологическую эволюцию, не рассматривая сущность его исторического становления.

Программа развития дана заранее ребенку, в течение жизни она проясняется и опредмечивается, но существенных коррективов социальная среда не вносит. Это не значит, что ребенок неизменен, но его переход от одного состояния к другому задан в программе. Она сама еще не проявляется полностью с рождения, но существует заранее. Ребенок созревает как индивид, биологические факторы разворачиваются в процессе жизни, но готовность к тому или иному способу адаптации, существования наличествует с рождения.

- **Социогенетическое направление.** На человека оказывается социальная среда, которая определяет, формирует ребенка в соответствии с образцами, существующими перед ребенком. Он с рождения является пластичным, податливым к формированию, и из любого младенца, полагается, формируется личность



по социальному требованию. Именно к этой группе теорий, абсолютизирующих социологические закономерности развития человека, относится теория Стенли Холла. Ее основное положение: эмбриогенез воспроизводит филогенез в кратком повторении. Развитие ребенка повторяет основные исторические этапы развития общества. Холл устанавливает *изоморфизм*, структурное совпадение стадий развития ребенка и стадий исторического развития человека. Ребенок в своем развитии проходит животную фазу, фазу охоты, рыболовства, окончания дикости, начала цивилизации. Эта концепция критикуется за то, что отдельные стороны развития ребенка подверглись абсолютизации и стали представляться как общие. Развитие личности отрывается от истории человека как такового, которая включает как становление социальных закономерностей, так и биологических закономерностей развития. Тип детерминации развивается в истории, поэтому считать неизменным фактор биологического или социального становления означает не учитывать историчность человека и его взаимодействий. Сходство социальных способов существования, реагирования, свойств личности у людей, взаимодействующих, развивающихся в одной социальной среде, приводит к выводу о влиянии социального фактора на развитие. Эти направления исследуют, казалось бы, противоположные условия развития. Одно изучает внутренние условия, другое – внешние. Предпринимались усилия соединить оба подхода, определив их синтез или хотя бы среднее.

• **Теория конвергенции двух факторов развития – биологического и социального** – принадлежит В.Штерну. В. Штерн говорил о том, что его теория выступает как компромисс в дискуссиях, разногласиях теорий наследственности – нативистических концепций, и теорий среды – энвайронменталистских теорий. Каждая из названных теорий выступала как полюс, абсолютизация одного фактора развития.

Истина, по В. Штерну, состоит в соединении точек зрения, посередине двух полюсов представлений. Развитие рассматривается не в виде выражения прирожденных свойств и не в виде усвоения внешних воздействия, но развитие представляет конвергенцию внутренних и внешних условий. Такая конвергенция присутствует как в свойствах, так и отдельных сторонах человека. Оба фактора принимают участие в становлении. Личность оказывается продуктом и социальных воздействий, и наследственности.

• **Конфронтация двух факторов развития – биологического и социального** – выражена в разных концепциях, но наиболее открыто – в концепции З.Фрейда. Согласно Фрейду, личность включает инстанции, изначально конфликтующие друг с другом. Нижняя инстанция Ид выражает биологические, инстинктивные побуждения, позывы. Они подавлены Супер-Эго, которое интроецирует социальные нормы и запреты, налагаемые на первичные влечения. Эго стремится регулировать взаимодействия этих инстанций. В поведении конфронтация заметна как конфликт личности и культуры, общества. Основания двойной детерминации личности представляют собой *антропоцентристский подход* в психологии.

• Концепции двух факторов включают позицию *дуализма* в представлении развития. Антропоцентрический подход в исследованиях человека размещает человека в «искусственных мирах», даже влияя на его представления о себе и окружающем.

• На основе *принципа преформизма*. Развитие оказывалось преформированным теми формами, которые заранее заданы ребенку в его становлении. Взросление ребенка оказывалось подтягиванием к заранее готовой форме. Ребенок овладевал нужными образцами, способностями, которые перед ним осуществлял взрослый. Преформизм влиял на определение возрастных критериев развитости или отставания. Развитие рассматривалось как заданное движение к заданному образцу. Не уделяя внимания механизмам (инверсия и пр.), молено полагать, что существенную роль в развитии имеет усвоение ребенком готовых форм, поэтому развитие можно проектировать, определять поэтапно и пр. Однако преформизм закрывает вопрос о том, почему ребенок оказывается не тем, кого ожидал сформировать уже заданный взрослый. Ребенок постоянно отклоняется, и если иногда это оказывается ошибкой, отставанием, то все же любое развитие отставанием не становится. В противном случае развития вообще не было бы. Ребенок ищет форму, не повторяя ее, а овладевая ею, входя в ее движение и двигаясь далее. Поэтому каждый овладевает формой или строит ее сам, выделявая ее психическими средствами, которые у него в распоряжении (также имеются в виду врожденные основания).

Так, *отечественная психология* рассматривала развитие в основном в плане действия социального фактора, поэтому и в деятельности, и в опосредствованном деятельностью общении данный фактор выступал основным. Соответственно, в системно-деятельностном подходе биологические основания развития рассматривались как предпосылка, социум – как условия, противоречия – как движущая сила. Противоречия, которые складываются в деятельности, отношениях ребенка с другими, разрешаются в его переходе в другой возраст, обретении нового типа отношений, способа развития.

Ребенок в своем развитии преодолевает противоречия, стремясь как бы к «равновесию», и потому вынужденно приобретает новые позиции, входит в деятельность, новую для себя, осваивает незнакомые средства осуществления деятельности и пр. Ребенок оказывается развитым не потому, что стремится к этому, а вынужденно, потому что развитие стало выходом из противоречия. Отказ от развития – *регрессия* – также выход, но его выбирает ребенок, чувствующий неспособность к преодолению противоречия в активности, и тогда предполагается коррекция, «подтягивание» ребенка к уровню других детей.

Противоречия складываются в процессе освоения деятельности, развития потребностей и способностей ребенка, влекущих его к вхождению в новую деятельность, но этому противодействуют отношения с взрослыми. Переход в другой возраст и к другой деятельности, другим отношениям с окружающими выступает как *кризис*.

• *Принцип «причина себя»* говорит о развитии не обусловленном, а самостоятельном, самоопределенном. Ребенок в истории, предположительно, не сразу выявил способность к *самообусловливанию*. В современной психологии обращаются к классическому принципу отечественной психологии – *принципу историзма* и рассматривают его проблемно.

В.Т.Кудрявцев показывает нетождество социальной детерминации детского развития на разных исторических отрезках становления. Если архаическое общество не относилось к детству как самостоятельно-самоценному явлению и

не стремилось выявить его своеобразие, то архаическое детство не осознавало себя как своеобразный феномен. Дети рассматривались как нечто «неразвитое», почти патологичное, которое с какого-то возраста способно стать частью общества. К детям не относились как к «другим», но как к «неразвитым таким же», которые с помощью специальных обрядов, в которых происходила передача также социального опыта, вводились во взрослое сообщество.

При увеличении социального опыта потребовалась специально организованная передача этого опыта новым поколениям и поэтому начало происходить осознание детства как самостоятельного, самоценного явления. Важно, что также и дети стали себя отделять, определять, вырабатывать свои собственные средства познания-мира.

### Тема 5.3. Психология личности спортсмена

#### *Психологические особенности личности спортсмена*

*Личность* – это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих.

Психология личности, как известно, соотносится с учением о *способностях*, типах *темперамента* и их свойствах, типологии *характеров* и их формировании, теории *воли* и волевой регуляции поведения и развития воли у человека, психологической теории *эмоций* и роли эмоций в жизни человека, психологической теории *мотивации* и мотивах деятельности.

*Способности* – индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности.

*Темперамент* – качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства.

*Характер* – качества, определяющие поступки человека в отношении других людей.

*Волевые качества* – специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

*Эмоции и мотивация* – переживания и побуждения к деятельности.

*Социальные установки* – убеждения и отношения людей.

Личность характеризуется определенной системностью, единством и устойчивостью своих качеств. К.К. Платонов, анализируя общую систему личности, разделил все ее особенности и черты на четыре группы, образующие основные стороны личности: 1) социально-обусловленные особенности (направленность, моральные качества); 2) биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкты, простейшие потребности); 3) опыт (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек); 4) индивидуальные особенности различных психических процессов.

Позиция, статус и социальные функции (установки), ценностные ориентации, динамика отношений, мотивация поведения, – все это качества личности, характеризующие ее мировоззрение, общественное поведение, социальную на-

правленность и основные тенденции развития. Такая совокупность свойств личности реализуется в поведении, образует характер.

Так же структура личности спортсмена включает в себя социально-психологическую, психологическую, профессиональную и медико-биологическую подструктуры. В каждую подструктуру входит несколько групп качеств, которые, в свою очередь, состоит из отдельных качеств, умений и навыков. Таким образом, структура личности спортсмена, состоящая из четырех подструктур, составляет многоуровневую иерархическую систему. Самый высший уровень структуры – социальный, определяющий мировоззренческую зрелость, нравственные и моральные качества и побудительные мотивы деятельности. Этот уровень оказывает решающее влияние на все нижележащие подструктуры.

#### ***Формирование личности спортсмена.***

Известно, что средства и методы спортивной деятельности способствуют решению нравственных, волевых, эстетических и интеллектуальных задач формирования личности человека. Но эти возможности остаются только возможностями, если не реализовывать их путем соответственно направленной деятельности.

#### ***Задачи по формированию личности спортсмена:***

- Формирование идейных основ поведения, этических норм и навыков.
- Интеллектуальное воспитание.
- Эстетическое воспитание.
- Воспитание воли.

Формирование личности спортсмена в основном осуществляется через следующие аспекты:

1. *Самосознание спортсмена* (нравственные чувства, эстетические чувства, самопознание, самонаблюдение, самоконтроль, самооценка, самовоспитание);

2. *Деятельность тренера* (общение, эмоциональные реакции, поведенческие акты, методика обучения, средства обучения, методика воспитания, средства воспитания);

3. *Общественное сознание* – спортивный коллектив и общество (оценочно-побудительные действия, совместная тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, отношения в коллективе, ответственность, нормы поведения, общительность, взаимопомощь, оценка деятельности, отношение общества, социальная структура общества, политика общества).

#### ***Психологическая структура и особенности личности тренера.***

Структуру личности тренера можно рассматривать исходя из концепции К.К. Платонова, в которую входят четыре подструктуры. В первую подструктуру входят мировоззренческие и нравственные качества личности тренера, определяющие мотивационную направленность его педагогической деятельности, устойчивое желание и стремление передать ученикам социальный и профессиональный опыт спортивной деятельности. Во второй подструктуре выделяются приобретенные в процессе профессиональной деятельности качества тренера: способность организовать обучение и отдых воспитуемого; профессионально-деловые качества; привычки и традиции, одобряемые в детском спортивном

коллективе. Так, к деловым качествам тренера относятся: знание конкретного вида спорта и владение конкретными спортивными умениями; качество преподавания, организаторские способности, отношение к работе, требовательность, строгость, принципиальность, объективность. В третьей подструктуре выделяются индивидуально-психологические черты: эрудиция, ум, память, мышление, чувство сопереживания, воля, эмоции. В число эмоционально-волевых качеств, например, входят: уравновешенность (выдержка, самообладание), терпеливость, решительность, жизнерадостность (веселость, чувство юмора). Четвертая, подструктура характеризуется динамическими свойствами личности тренера: возрастом, полом, темпераментом и др.

Также юные спортсмены чаще всего характеризуют тренера по трем основным группам свойств: свойствам, связанным с общением (доброта, отзывчивость, справедливость, честность); свойствам внешности и манерам поведения (веселость, чуткость, внимательность, строгость); свойствам, связанным с процессом обучения (талантливость, трудолюбие; мужественность, дисциплинированность). Наиболее важны положительные личностные и деловые качества тренеров, основанные на их авторитете и профессионализме.

Д. Вуден и многие другие считают, что работа тренера адекватна работе учителя на всех уровнях, включая как учебную, так и внешкольную работу. Они установили, что: 1) овладение фактическим материалом зависит от ясности и выразительности изложения, от умения преподавателя преподнести материал обучаемым; 2) степень понимания материала учениками зависит от энергичности учителя и его манеры изложения материала; 3) доброжелательная атмосфера в группе зависит от поведения учителя, который должен умеренно контролировать обучаемых и допускать известную свободу их действий.

Также выделяется целый ряд личностных характеристик, которые тренер должен внимательно проанализировать в свете собственных возможностей и особенностей поведения: 1) дозволенность – контроль; 2) пассивность – энергичность; 3) агрессивность – поддержка; 4) расплывчатость – ясность; 5) поощрение – безразличие к активному участию учащихся в процессе обучения; 6) сдержанность – яркость (образность); 7) поощрение к обмену мнениями – чтение лекций; 8) доброжелательность, теплота – холодность, сдержанность – все это позволяет предположить, что «идеальный» тренер энергичен, разумно агрессивен, четко выражает свои мысли, достаточно эмоционален.

Выделяются основные ролевые позиции, определяющие педагогические закономерности в его деятельности. *Тренер – теоретик и практик.* Структуру знаний тренера составляют общественно-политические, психолого-педагогические, медико-биологические и специальные знания. *Тренер – психолог.* Тренеры-мастера в процессе воспитания юных спортсменов выявляют комплекс их психических качеств и особенностей, от которых зависят усвоение нравственных принципов и норм поведения, принятых в нашем обществе, индивидуальные проявления этих качеств и особенностей; содействуют выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания (учитывая индивидуальные и социально-психологические особенности). *Тренер – организатор.* Организаторская деятельность тренера является реализацией на практике его проек-

тов, методических планов и условием более целенаправленного и реального проектирования собственно педагогических и функциональных задач.

В том числе Я.А. Пономарева выделяет следующие особенности личности тренера: *перцептивные* (необыкновенная напряженность внимания, огромная впечатлительность, восприимчивость); *интеллектуальные* (интуиция, могучая фантазия, выдумка, дар предвидения, обширность знаний); *характерологические* (уклонение от шаблона, оригинальность, инициативность, упорство, высокая самоорганизация, колоссальная работоспособность).

Многие авторы относят к особенностям творческой личности такие качества, как готовность к риску, готовность бороться с сомнениями, независимая интровертивная позиция, побуждающая стоять на своем. Высокотворческие личности часто проявляют заметный интерес к сложным и новым проблемам. Их привлекают те ситуации, которые требуют оригинального решения.

Анализ деятельности тренеров показывает, что для тренера-творца характерны, прежде всего: идейность в видении учебно-воспитательного процесса (стремление превратить знания учеников в их убеждения), желание экспериментировать и накапливать новый опыт, свобода от самоограничений, гибкость и независимость мышления и действий, высокая творческая энергия, способность концентрировать свои творческие усилия, стремление решать все более трудные педагогические задачи.

#### **Требования к личности тренера**

Тренер должен решать задачи по всестороннему развитию личности спортсмена. В условиях спорта тренер, осуществляя учебно-воспитательную работу, должен выполнять следующие основные функции: 1) управленческую; 2) формирующую; 3) гностическую; 4) регулирующую; 5) воспитательную.

**Управленческая функция** тренера необходима для разносторонней подготовки спортсмена, так как обеспечивает ему принятие решений, прогнозирование, организацию, руководство, согласование, контроль и коррекцию.

Тренер осуществляет управление при информационном взаимодействии со спортсменом посредством речи. Планы, наставления, советы, указания, замечания, беседы и т.п. – это наиболее распространенные формы управляющей информации со стороны тренера. Анализируя информацию, тренер принимает управленческие решения, от правильности которых зависит успех спортсменов. Известны три группы таких решений: первые обеспечивают оптимизацию тренировочного и учебно-воспитательного процесса; вторые формируют волевую готовность спортсмена к выступлению в соревнованиях; а третьи, принимаются в процессе выступления на соревнованиях, являются существенной помощью спортсмену. Приняв решение, тренер должен прогнозировать эффективность его реализации и возможность принимать следующие решения.

**Формирующая функция** направлена на организацию учебно-педагогического процесса для выработки необходимых технико-тактических навыков, развития психических функций, физических качеств и свойств личности спортсмена.

Формирование двигательных актов и психических явлений осуществляется в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с намеченным конечным результатом. Оно происходит на базе ав-

томатизированного управления действиями, состоящими из определенной системы движений и регуляторных актов.

**Гностическая функция** связана с сообщением спортсмену необходимых знаний и умений, со стимулированием его познавательной активности.

**Регулирующая функция** способствует оптимизации действий, процессов, психических состояний личности, организации этических норм поведения.

Наиболее актуальны регулирующие воздействия на спортсмена накануне соревнований в условиях психических срывов, переутомления и т.п. Здесь полезны беседы о причинах срыва, переключение внимания на благоприятные мысли, приемы психорегулирующей тренировки и средства восстановления спокойствия.

**Воспитательная функция** направлена на выработку у спортсмена морально-волевых качеств, нравственных черт характера, общественного самосознания.

Для решения воспитательных задач тренер должен сформировать сплоченный дружный коллектив, в котором каждый отдельный его член ощущает общую поддержку, заботу, учится подчинять свои интересы интересам коллектива, понимать и чувствовать радость от общей деятельности и т.д.

Тренер обязан обладать качествами и навыками, необходимыми для педагогической деятельности вообще и тренерской в частности для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Общие педагогические требования:** высокий уровень нравственного самосознания; педагогическое образование; широкий идейно-политический кругозор; устойчивые морально-волевые качества; интерес к современным достижениям в различных областях науки; высокий общий культурный уровень; умение управлять собой в любых условиях; хорошие организаторские способности; умение руководить коллективом и пользоваться авторитетом у своих учеников.

**Специальные требования к тренерской деятельности:**

1) знание теоретических и методических основ физического воспитания, медицинского контроля;

2) умение владеть технико-тактическими навыками и знание современных научно-методических достижений по своему виду спорта;

3) умение выбрать наиболее способных к данному виду спорта лиц;

4) способность планировать перспективную подготовку спортсменов, учитывая их индивидуальные особенности;

5) умение воспитывать у своих учеников стремление регулярно заниматься спортом;

б) способность подготовить спортсмена к достижению высших результатов на соревнованиях.

**Вопросы для самоконтроля по разделу 5**

1. По каким внешним проявлениям личности можно судить об уровне ее развития и общественной ценности?

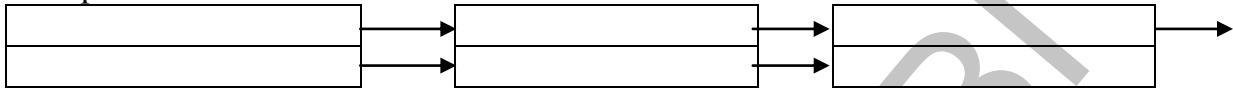
2. Как соотносятся потребности и интересы с мотивами поведения личности?

3. Какое из трех основных направлений психологии XX в. – психоанализ, биохевиоризм и гуманистическая психология – наиболее адекватно отвечает вашей точке зрения на личность и поведение человека? Почему?

**Задания, упражнения, тесты по разделу 5**

**Задание 5.1.** Из данных понятий построить ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим по отношению к последующим):

Сознание, нравственный идеал, личность, направленность, человек, мировоззрение.



**Задание 5.2.** В каком из следующих отношений находятся понятия (поставьте номер рисунка):

- «я» (а) и «личность» (б); \_\_\_\_\_
- «личность» (а) и «индивидуальность» (б); \_\_\_\_\_
- «личность» (а) и «общество» (б); \_\_\_\_\_
- «человек» (а) и «личность» (б); \_\_\_\_\_
- «психика» (а) и «личность» (б); \_\_\_\_\_
- «личность» (а) и «мировоззрение человека» (б); \_\_\_\_\_

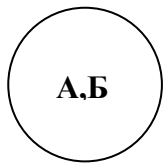


Рис.1

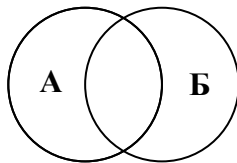


Рис.2

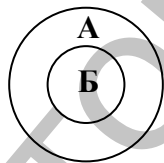


Рис.3

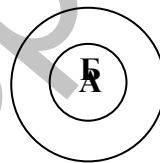


Рис.4

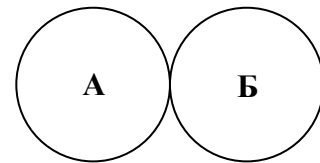


Рис.5

**Задание 5.3.** Из указанных в скобках слов выбрать те, которые находятся к данному слову в том же направлении, что и в образце.

а) Личность - ... (организм, сознательное существо, субъект общественных отношений).

*Образец:* человек – деятель общественного развития.

б) Человек - ... (биосоциальность, индивид, субъект, личность).

*Образец:* животное – особь.

в) Личность - ... (темперамент, активность, индивидуальность, способность).

*Образец:* человек – неповторимость.

**Задание 5.4.** Укажите, какие из данных особенностей поведения человека характеризуют его как индивида либо как личность.

Высокая скорость двигательных реакций, упрямство, эмоциональность, медленное запоминание, трудолюбие, подвижность, повышенная тревожность, самолюбие, лживость, низкая адаптация к темноте, принципиальность, хорошая координация движений, общительность, добросовестность, возраст, убеждения.

**Задание 5.5.** О какой характеристике личности здесь говорится и какими факторами она обусловлена?

а) «В гении то прекрасно, что он похож на всех, а на него – никто».



б) «Двое смотрят вниз. Один – видит лужу, другой звезды. Что – кому?!».  
 в) «Если я не похож на тебя, то этим я не только тебя не оскорбляю, а напротив, обогащаю тебя».

г) «В каждом человеке можно обнаружить простенький стержень, на котором человек поднимает флаг своей оригинальности».

**Задание 5.6. Личность, как известно, представляет собой единство природного и социального.**

Покажите на 2-3 примерах, что в личности человека от природы, а что формируется под влиянием социальных условий (на примере обучения и воспитания).

**Задание 5.7. Существуют разные точки зрения на соотношение биологического и социального в структуре личности.**

а) Личность формируется обществом; биологические же особенности человека не оказывают на этот процесс существенного влияния.

б) Личность определяется биологическими, наследственными факторами; никакое общество не может изменить то, что заложено в человеке природой.

в) Личность есть феномен общественного развития человека; сложный процесс развития и формирования личности обусловлен единством биологического и социального. В этом процессе биологические факторы выступают как природные предпосылки, а социальные – как движущая сила психического развития человека в формировании его личности.

**Вопрос:** Какую из указанных точек зрения следует считать правильной? Поставьте букву, соответствующую, на ваш взгляд, правильному ответу.

**Задание 5.8. В каком из следующих соотношений находятся понятия:**

- «личность» (а) и «способности» (б); \_\_\_\_\_  
 «задатки» (а) и «способности» (б); \_\_\_\_\_  
 «знания» (а) и «способности» (б); \_\_\_\_\_  
 «талант» (а) и «деятельность» (б); \_\_\_\_\_  
 «способности» (а) и «отражение» (б); \_\_\_\_\_

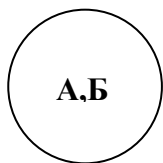


Рис.1



Рис.2

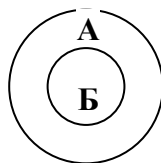


Рис.3

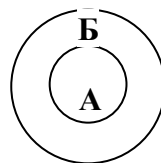


Рис.4

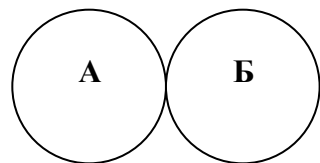


Рис.5

**Тест 5.**

**1. Из следующих понятий: «индивид», «личность», «субъект деятельности», «индивидуальность» – наименее широким по содержанию является понятие:**

- а) индивида;
- б) личности;
- в) субъекта деятельности;
- г) индивидуальности.

**2. Из следующих понятий: «индивид», «личность», «субъект деятельности», «индивидуальность» – наиболее широким по содержанию является понятие:**

- а) индивида;
- б) личности;
- в) субъекта деятельности;
- г) индивидуальности.

**3. Онтогенетическое развитие человека можно охарактеризовать следующей последовательностью понятий:**

- а) индивид, личность, субъект деятельности, индивидуальность;
- б) индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность;
- в) индивид, субъект деятельности, индивидуальность, личность;
- г) субъект деятельности, индивид, личность, индивидуальность.

**4. Человек как типичный носитель видов человеческой активности – это:**

- а) индивид;
- б) личность;
- в) субъект деятельности;
- г) индивидуальность.

**5. Человек как личность – это человек, раскрывающийся в обусловленности:**

- а) его общением с другими людьми;
- б) структурой его ценностных ориентаций;
- в) интернализированными им этническими и культурными стереотипами;
- г) все ответы верны.

**6. Свойства человека, обусловленные генетическими факторами, - это:**

- а) воспитанность;
- б) авторитет;
- в) задатки;
- г) равнодушие.

**7. Личностные качества, предопределенные, главным образом, социальными факторами, - это:**

- а) инстинкты;
- б) механическая память;
- в) ценностные ориентации;
- г) музыкальный слух.

**8. Наиболее общей формально-динамической характеристикой индивидуального поведения человека является(ются):**

- а) темперамент;
- б) характер;
- в) способности;
- г) направленность.

**9. Система устойчивых предпочтений и мотивов личности, ориентирующих динамику ее развития, задающая главные тенденции ее поведения, - это:**

- а) темперамент;
- б) характер;
- в) способности;
- г) направленность.

**10. Степень трудностей тех целей, к которым стремится человек и достижение которых представляется человеку привлекательным и возможным, характеризует:**

- а) уровень притязаний;
- б) локус контроля;
- в) самооценка;
- г) самоотношение.

**11. Склонность личности видеть источники управления своей жизнью либо преимущественно во внешней среде, либо в самом себе называется:**

- а) интропунитивный;
- б) интровертированный;
- в) экстравертированный;
- г) экстрапунитивный.

**12. Импульсивность, инициативность, гибкость поведения, общительность, социальная адаптированность свойственны людям типа:**

- а) интровертированного;
- б) экстравертированного;
- в) интропунитивного;
- г) шизоидного.

**13. Социальная зрелость человека не проявляется:**

- а) в структуре его притязаний;
- б) в спектре исполняемых им социальных ролей;
- в) в уровне сформированности у него механизмов самообладания;
- г) в спектре переживаемых эмоций.

**14. Личность – это**

а) человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих;

б) представитель «хомо сапиенс», человеческой общности, который одновременно вбирает в себя ее наиболее существенные признаки и выделяется из нее в силу своих индивидуальных особенностей;

в) неповторимое своеобразие конкретной человека во всей совокупности ее унаследованных и приобретенных специфических особенностей.

**15. Мотив – это**

- а) побуждение к деятельности
- б) избегание неудач
- в) стремление к успеху.

**16. Биологическая форма отражения - это:**

- а) поведение;
- б) инстинкт;

в) раздражимость;

г) активность.

**17. Качество, обозначающее природу психики, ее существенные свойства и отношения, - это:**

а) объективность;

б) субъективность;

в) первичность;

г) содержательность.

**18. Реакция – это возникающий в ответ на какое-либо воздействие:**

а) стимул;

б) анализ;

в) мотив;

г) процесс.

**19. Совокупность нервных образований, участвующих в осуществлении рефлекса, - это:**

а) рефлекторная дуга;

б) рефлекторное кольцо;

в) безусловный рефлекс;

г) условный рефлекс.

**20. Свойство, которое обозначает способность отражать отраженное – размышлять над собственными ощущениями, переживаниями, мыслями, - называется:**

а) рефлексией;

б) интуицией;

в) вниманием;

г) мышлением.

**21. Развитие человека как вида называется:**

а) онтогенезом;

б) филогенезом;

в) социогенезом;

г) антропогенезом.

**22. Сознание как высшая форма психического отражения характеризуется:**

а) конкретностью;

б) предметностью;

в) всегда высокой степенью (уровнем) ясности;

г) объективностью.

**23. Необходимость выявления противоречий как источника развития и саморазвития психики означает принцип:**

а) единства психики и деятельности;

б) единства содержания и формы;

в) единства и борьбы противоположностей;

г) всесторонности.

**24. Принцип, требующий рассматривать психические явления в постоянном изменении, движении, называется принципом:**

а) детерминизма;

- б) развития;
- в) перехода количественных изменений в качественные;
- г) объективности.

**25. Существуют разные точки зрения на соотношение биологического и социального в структуре личности. Какую из указанных точек зрения следует считать правильной? В ответе поставьте номер, соответствующий, на ваш взгляд, правильному ответу.**

1) Личность формируется обществом; биологические же особенности человека не оказывают на этот процесс существенного влияния.

2) Личность определяется биологическими, наследственными факторами; никакое общество не может изменить то, что заложено в человеке природой.

3) Личность - феномен общественного развития человека; сложный процесс развития и формирования личности обусловлен единством биологического и социального.

**26. Личностные качества, предопределенные, главным образом, социальными факторами, - это:**

- 1) инстинкты;
- 2) механическая память;
- 3) ценностные ориентации;
- 4) музыкальный слух.

**27. Совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих поведение и деятельность личности называют.**

- 1) Направленностью;
- 2) Потребностью;
- 3) Мотивом;
- 4) Мотивацией.

**28. Кто мог бы являться автором следующего высказывания? Типам нервной системы (высшей нервной деятельности) соответствуют четыре картины поведения или четыре гиппократовых типа темперамента.**

- 1) Э. Кречмер;
- 2) У. Шелдон;
- 3) И.П. Павлов;
- 4) Гиппократ.

**29. По Э.Кречмеру, замкнутость, эмоциональная ранимость, быстрая утомляемость характерны для:**

- 1) пикников;
- 2) астеников;
- 3) атлетов;
- 4) диспластиков.

**30. Субъект, включенный в систему общественных взаимоотношений и процессов, в результате чего им приобретаются особые социальные качества это:**

- 1) индивид;
- 2) личность;
- 3) субъект деятельности;
- 4) индивидуальность.

**31. Рассматривая психическую структуру человека, З.Фрейд показал, что принципом удовольствия руководствуется:**

- 1) "Оно" (ид);
- 2) "Я"; (эго);
- 3) "Сверх-Я" (супер-эго).

**32. Высокая степень работоспособности, умение спокойно находить выход в трудных ситуациях выявляют такие показатели нервной системы, как:**

- 1) сила;
- 2) уравновешенность;
- 3) подвижность;
- 4) динамичность.

**33. Из следующих понятий: "индивид", "личность", "субъект деятельности", "индивидуальность" - наименее широким по содержанию является понятие:**

- 1) индивида;
- 2) личности;
- 3) субъекта деятельности;
- 4) индивидуальности.

**34. То, что необходимо для нормального развития человека как личности, - это потребности:**

- 1) биогенные;
- 2) социогенные;
- 3) психогенные;
- 4) духовные.

**35. Выберите из следующего списка слова, не относящиеся к темпераменту.**

- 1) сензитивность;
- 2) реактивность;
- 3) агрессивность;
- 4) ригидность.

**36. Стабильность настроения, устойчивость впечатлений являются такими показателями нервной системы, как:**

- 1) сила;
- 2) уравновешенность;
- 3) подвижность;
- 4) динамичность.

**37. Идея Э. Кречмера заключалась в том, что люди с определенным телосложением имеют определенный тип темперамента. Верно ли это утверждение?**

- 1) да;
- 2) нет.

**38. По И.П. Павлову, сильный, уравновешенный и подвижный тип нервной системы характерен для:**

- 1) сангвиников;
- 2) флегматиков;

- 3) холериков;
- 4) меланхоликов.

**39. Согласно какого закона каждый из нервных процессов (возбуждение и торможение) вызывает и усиливает противоположный процесс?**

- 1) Закон взаимной индукции;
- 2) динамический стереотип;
- 3) иррадиация.

**40. Как называют сосредоточение процессов возбуждения в более ограниченном месте?**

- 1) концентрацией нервных процессов;
- 2) индукция нервных процессов;
- 3) иррадиация нервных процессов.

**41. Развитие индивидуального организма человека в течение жизни называется:**

- 1) онтогенез;
- 2) филогенез;
- 3) социогенез;
- 4) антропогенез.

**42. Что не относится к свойствам сознания?**

- 1) осмысленность;
- 2) избирательность;
- 3) способность к коммуникации;
- 4) наличие интеллектуальных схем.

**43. Волевые качества ...**

- а) индивидуальные свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности;
- б) качества от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства;
- в) качества определяющие поступки человека в отношении других людей;
- г) специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

**44. К структуре личности спортсмена относятся ... Выберите правильные ответы.**

- а) социально-психологическая подструктура;
- б) психолого-педагогическая подструктура;
- в) психологическая подструктура;
- г) профессиональная подструктура;
- д) медико-физиологическая подструктура;
- е) медико-биологическая подструктура.

### **Психодиагностический инструментарий по разделу 5**

#### **Задание 8. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе**

**Цель и практическая значимость работы.** Изучить многообразие путей мотивации спортсмена в тренировочном процессе. Расширение арсенала мотивации, детальное продумывание процесса его реализации являются важнейшей стороной работы тренера, определяющей его профессиональный уровень.

**Материал.** Шкала оценки путей мотивации спортсмена в тренировочном процессе.

**Методика работы.** Студенты оценивают по 10-балльной шкале представленные в таблице пути мотивации с учетом эффективности, значимости, важности, наибольшей личной привлекательности. (10 баллов – высшая оценка, 1 балл – низшая.)

С учетом оценок студенты делятся на две группы, в каждой из которых объединяются приверженцы тех или иных путей мотивации. В группах выбираются докладчики, которые должны в коротких сообщениях доказать наибольшую ценность избранных ими и группой путей мотивации. Остальные студенты выступают как оппоненты.

**Шкала оценки путей мотивации спортсмена.** Оценка по 10-балльной шкале.

**Пути мотивации спортсмена.**

**1. Постановка целей:**

- а) далеко отставленных самого высокого порядка
- б) перспективных (в олимпийском цикле, в году)
- в) промежуточных (в сезоне, в конкретных соревнованиях)
- г) ближайших (в течение месяца, недели)
- д) рабочих (на занятии, конкретном задании)

**2. Формирование и поддержание установки на достижение успеха:**

- а) развитие здорового спортивного честолюбия
- б) развитие максималистских установок
- в) афиширование успехов в печати, по радио, телевидению

**3. Оптимальное соотношение поощрений и наказаний:**

- а) сборы, соревнования, поездки
- б) грамоты, значки, звания
- в) призы, спортивная форма, питание
- г) улучшение жилищных условий
- д) материальная помощь

**4. Развитие традиций команды:**

- а) совместные мероприятия вне тренировок
- б) разучивание и использование песен, речитативов, ритуальных действий
- в) принятие коллективных решений

**5. Эмоциональность тренировочных занятий:**

- а) спарринг-партнерство
- б) игры
- в) музыка
- г) методическое разнообразие

**6. Особенности личности тренера:**

- а) оптимизм
- б) энтузиазм (фанатизм)
- в) умение общаться в быту, в трудных условиях, во время тренировочных соревнований
- г) умение подавать положительный пример
- д) вера в учеников



е) требовательно-уважительное отношение к спортсменам

**7. Другие пути мотивации спортсмена:**

а)

б)

в) и т. д.

**Завершение работы.** По окончании дискуссии пути мотивации спортсмена оцениваются повторно. Результаты сравниваются с первоначальными оценками. В дискуссии должны быть рассмотрены все пути мотивации.

**Задание 9. Изучение доминирующего типа мотивации**

**Цель и практическая значимость работы.** Изучить степень выраженности мотивов, и их соотношение: какой мотив является ведущим, доминирующим, а какой – латентным, подчиненным.

**Материал.** Тест «Использование», тест «Оценивание», ключи к тестам, протокол.

**Методика работы.** Задание выполняется индивидуально.

**Шаг 1. Выполнение упражнений.**

**Упражнение 1. Тест «Использование».**

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

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

**Шкала теста «Использование»:**

**1. В свободное время я охотнее читаю о новых способах:**

а) защиты от инфекционных заболеваний;

б) повышения спортивного мастерства.

**2. Большая часть стипендии должна расходоваться на:**

а) модную одежду;

б) вкусную еду.

**3. В профессии тренера меня привлекает возможность:**

а) больше узнать о закономерностях физического развития;

б) заниматься делом, достойным всеобщего уважения.

**4. Денежную премию лучше использовать следующим образом:**

а) сохранить на «черный» день или на случай болезни;

б) купить родителям что-нибудь нужное.

**5. Работа тренера хороша тем, что позволяет:**

а) проявить свои качества руководителя;

б) научиться налаживать взаимоотношения с людьми.

**6. Врач в команде должен прежде всего заботиться:**

а) о восстановительных процедурах;

б) о предупреждении травматизма.

**7. В хорошем молодежном журнале должны печататься статьи:**

- а) о современной музыке;
- б) о современных фасонах одежды.

**8. Будь я врачом, я бы предпочел:**

- а) поехать работать в отдаленные районы, где нет врачей;
- б) потратить свои силы на поиск лекарства от рака.

**9. Я охотнее пойду на лекцию о том, как:**

- а) сделать свою квартиру более современной;
- б) предупредить возможность психического заболевания.

**10. Служба в органах милиции дает возможность:**

- а) научиться приемам самообороны и владения оружием;
- б) ощущать свой авторитет и влияние.

**11. В научно-популярном журнале меня больше интересует статья:**

- а) о новых методах защиты от ядерного оружия и радиации;
- б) о том, почему люди влюбляются.

**12. Спорт дает людям возможность добиться:**

- а) признания и известности в обществе;
- б) приобрести уверенность в себе.

**13. Правительству необходимо больше внимания уделять:**

- а) борьбе с бедностью;
- б) повышению уровня жизни.

*Ключ к тесту «Использование»*

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

### Упражнение 2. Тест «Оценивание».

*Инструкция:*

«Каждое утверждение в этом задании имеет 4 возможных варианта ответа – а, б, в, г. Выберите тот ответ, который вы считаете наиболее правильным, а затем зачеркните соответствующую букву: а, б, в, г на листе для ответов».

1. Если ядерные испытания и дальше будут продолжаться в таких же размерах, как сейчас, радиоактивность воздуха станет опасной для жизни через:

- а) 4 года, б) 8 лет, в) 12 лет, г) 20 лет.

2. Какой процент людей судит о человеке по его одежде?

- а) 80%, б) 50%, в) 20%, г) 5%.

3. Необходимо увеличить затраты на защиту населения от опасности ядерного нападения на:

- а) 20%, б) 50%, в) 100%, г) 200%.

4. Сколько времени вы согласитесь стоять в очереди за понравившейся вам модной одеждой:

- а) 1 час, б) 2 часа, в) 4 часа, г) 6 часов.

5. За последнее время число сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте возросло на:

- а) 5%, б) 15%, в) 30%, г) 60%.

6. Оценивая друг друга, люди больше ориентируются на связи, знакомства и занимаемое положение, чем на личностные качества человека:

а) совершенно верно, б) верно, в) неверно, г) совершенно неверно.

7. Даже когда приступ бешенства у собаки прошел, ее желательно держать в наморднике в течение:

а) 6 мес., б) 5 мес., в) 2 мес., г) 1 мес.

8. Какой доход на одного человека в семье достаточен, чтобы считать ее достаточно обеспеченной:

а) \$200, б) \$400, в) \$800, г) \$1500.

*Ключ к тесту «Оценивание»*

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

**Шаг. 2.** После выполнения упражнений, сумма баллов по тестам «использование» и «оценивание» суммируется. После обработки протоколов студенты под руководством преподавателя переходят к интерпретации полученных индивидуальных данных. При этом учитывается не только абсолютная степень выраженности мотивов, но и их соотношение: какой мотив является ведущих, доминирующим, а какой – латентным, подчиненным.

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

*Протокол*

Тип мотивации	Использование	Оценивание	Итого
Достижение успеха			
Избегание неудачи			

**Завершение работы.** Студенты описывают абсолютную степень выраженности мотивов, и их соотношение: какой мотив является ведущим, доминирующим, а какой – латентным, подчиненным. Интерпретируют средний общегрупповой показатель по преобладающему у студентов типу мотивации, что является своего рода «нормой» по данному заданию для группы студентов. Также студентам дается задание – вспомнить известных им спортсменов с тем, чтобы визуально попытаться определить их тип доминирующей мотивации.

**Задание 10. Изучение мотивации достижения и избегания неудач.**

**Цель и практическая значимость работы.** Изучить мотивацию достижения и избегания неудач.

**Материал.** Тест-опросник А. Мехрабиана (модификация М. Ш. Магамед-Эминова) (форма А, Б), лист ответов, ключи, интерпретация полученных данных.

**Методика работы.** Задание выполняется индивидуально. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы: мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

**Инструкция:** «Вам предлагается тест, который состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень Вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- +3 – полностью согласен;
- +2 – согласен;
- +1 – скорее согласен, чем не согласен;
- 0 – нейтрален;
- 1 – скорее не согласен, чем согласен;
- 2 – не согласен;
- 3 – полностью не согласен.

Прочтите утверждение теста и оцените степень своего согласия (или несогласия). При этом на листе ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая соответствует степени Вашего согласия (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Давайте тот ответ, который первым приходит Вам в голову. Не тратьте времени на его обдумывание».

**Текст опросника (форма А)**

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.
2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку.
3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, как решать.
4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.
5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что у меня может хорошо получиться.
6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я сам должен определять свою роль.
7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.
8. Я предпочел бы важное трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50 %, делу достаточно важному, но нетрудному.
9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.
10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.

13. В свободное от работы время я овладею техникой какой-нибудь игры скорее для развития своих умений, чем для отдыха и развлечений.

14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как я считаю нужным, пусть даже с 50 % риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие.

15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 100 долларов и может остаться в таком размере неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 80 долларам и есть гарантия, что не позднее, чем через 5 лет, я буду получать более 180 долларов.

16. Я скорее стал бы играть в команде, чем соревноваться один на один.

17. Я предпочитаю работать не щадя сил, пока полностью не удовлетворюсь полученным результатом, чем стремиться закончить дело побыстрее и с меньшим напряжением.

18. На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу вопросам, требующим для ответа высказывания своего мнения.

19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достигнуть большего, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.

20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну, что «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.

21. Если бы я мог вернуться к одному из двух незавершенных дел, то я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.

22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить.

23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-либо за помощью, чем стану сам продолжать искать выход.

24. После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.

25. Если есть сомнения в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.

26. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем тогда, когда несу за свою работу личную ответственность.

28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверен.

29. Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.

30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы решать еще раз аналогичную, чем перешел бы к задаче другого типа.

31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

32. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

**Текст опросника (форма Б)**

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.

2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, как решать.

3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.

5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я сама должна определять свою роль.

6. Более сильные переживания у меня вызываются страхом неудачи, чем надеждой на успех.

7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.

8. Я предпочла бы важное трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50 %, делу достаточно важному, но нетрудному.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну, что «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.

12. Если бы я собралась играть в карты, то скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышления.

13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.

14. После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.

15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость, успехи.

16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.

17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило.

18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.

19. Я скорее затратю все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить быстро за это же время два-три дела.

20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.

21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы решили бы устроить вечеринку, я предпочла бы сама организовать ее, чем чтобы это сделала какая-нибудь другая.

22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-то за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.

23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

24. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

25. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем тогда, когда несу за свою работу личную ответственность.

26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверена.

27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа.

28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают, что и как выполнять.

29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще я теряюсь и впадаю в отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.

30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

*Протокол испытаний*

Форма А (мужская)

Номер утв.	Ответ	Номер утв.	Ответ	Номер утв.	Ответ	Номер утв.	Ответ
1		9		17		25	
2		10		18		26	
3		11		19		27	
4		12		20		28	
5		13		21		29	
6		14		22		30	
7		15		23		31	
8		16		24		32	

Форма Б (женская)

Номер утв.	Ответ	Номер утв.	Ответ	Номер утв.	Ответ	Номер утв.	Ответ
1		9		17		25	
2		10		18		26	
3		11		19		27	
4		12		20		28	
5		13		21		29	
6		14		22		30	
7		15		23			
8		16		24			

*Обработка результатов (подсчет суммарного балла)*

**Шаг 1.** В соответствии с представленными ниже ключами оценки, данные по каждому из суждений опросника, переведите в баллы следующим образом.

Для определения суммарного балла ответам испытуемых на прямые пункты опросника (отмечены знаком «+» в ключе) приписываются баллы на основе соотношения:

-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
1	2	3	4	5	6	7

Ответам испытуемых на обратные пункты опросника (отмечены в ключе знаком «-») приписываются баллы на основе соотношения:

-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7	6	5	4	3	2	1

**Ключ к мужской форме**

+ 1, 3, 5, 7, 8, 10, 13, 14, 17, 19, 21, 24, 28, 31

- 2, 4, 6, 9, 11, 12, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 32

**Ключ к женской форме**

+ 1, 2, 4, 7, 8, 10, 14, 17, 19, 21, 23, 26, 28

- 3, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 20, 22, 24, 25, 27, 29, 30

**Шаг 2.** Проведите интерпретацию результатов.

На основе подсчета суммарного балла определите, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого.

Если эта сумма оказалась в интервале от 165 до 210, то делают вывод о том, что в мотивации достижения успеха у данного испытуемого доминирует стремление к успеху.

Люди, мотивированные на успех, обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть равнозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление во что бы то ни стало добиваться только успехов в своей деятельности, ищут такую деятельность, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. У таких людей в их когнитивной сфере обычно имеется ожидание успеха, т. е., берясь за какую-нибудь работу, они обязательно рассчитывают на то, что добьются успеха, уверены в этом. Они рассчитывают получить одобрения за действия, направленные на достижение поставленной цели.

Индивиды, ориентированные на достижение успеха, способны правильнее оценивать свои возможности, успехи и неудачи и обычно выбирают для себя профессии, соответствующие имеющимся у них знаниям, умениям и навыкам.

Люди, ориентированные на успех, проявляют большую настойчивость в достижении поставленных целей.

При слишком легких и очень трудных задачах они ведут себя иначе, чем те, кто мотивирован на неудачу. При доминировании мотивации достижения успеха человек предпочитает задачи средней или слегка повышенной степени трудности.

Для человека, ориентированного на успех в деятельности, привлекательность некоторой задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает. Другими словами, люди, мотивированные на успех, проявляют тенденцию воз-



вращения к решению задачи, в которой они потерпели неудачу, кроме того, после неудачи они обычно добиваются лучших результатов.

Если сумма баллов оказалась в пределах от 76 до 164, то можно сделать вывод о доминировании стремления избегать неудачи.

Люди, мотивированные на избегание неудачи, проявляют неуверенность в себе, не верят в возможность добиться успеха, боятся критики. С работой, особенно такой, которая чревата возможностью неудачи, у них обычно связаны отрицательные эмоциональные переживания.

Люди, ориентированные на неудачи, нередко характеризуются неадекватностью профессионального самоопределения, предпочитая для себя или слишком легкие, или слишком сложные профессии. При этом они нередко игнорируют объективную информацию о своих способностях, имеют завышенную или заниженную самооценку, нереалистичный уровень притязаний. При преобладании мотивации избегания неудачи выбирают задачи, наиболее легкие и наиболее трудные. Для людей, ориентированных на неудачу, привлекательность некоторой задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении падает. Таким образом, люди, ориентированные на неудачу, стремятся избегать задач, которые они не могут решить с первого раза.

Если сумма баллов оказалась в пределах от 30 до 75, то никакого определенного вывода о доминировании друг над другом мотивации достижения успехов или избегания неудач сделать нельзя.

Баллы всей выборки испытуемых, участвующих в эксперименте, ранжируют и выделяют две контрастные группы: верхние 27 % выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27 % – мотивом избегания неудачи.

**Завершение работы.** На основании проведенной методики необходимо сделать вывод о доминировании мотива и дать краткую характеристику полученным результатам.

## РАЗДЕЛ 6. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

### Тема 6.1. Психология общения

Все средства общения делят на две группы: речевые и неречевые. **Речь** бывает монологической (последовательное и связное изложение системы мыслей, знаний учителем) и диалогической (обмен репликами между обеими общающимися сторонами). Речевые средства общения являются основными как по частоте использования, так и по содержательности. С помощью речи учитель физической культуры отдает распоряжения, объясняет, оценивает поведение и действия учащихся, регулирует их состояние.

Особое значение для педагогической деятельности имеет *коммуникативная функция*, имеющая три стороны:

– информационную – проявляется в передаче знаний и умений и тесно связана с функциями обозначения и обобщения. Информационная сторона предполагает умение найти слово, точно отражающее ту или иную мысль, причем оно должно вызвать эту же самую мысль или представление и у учащегося.

– выразительную – связана с передачей чувств и отношения говорящего к предмету сообщения. Через речь учитель передает учащимся свое отношение к их поступкам и делам. По речи учащиеся легко распознают искренность эмоций учителя или его равнодушие.

– волеизъявления – отражает стремление говорящего подчинить действия и поступки общающегося с ним человека своим желаниям и намерениям. Оно тесно связано с убеждением и внушением.

**Неречевыми средствами** общения являются:

– *жесты*, сочетаемые *смикой* (они отражают *динамическую сторону общения*, в отличие от внешнего облика и физиогномической маски, создающих *статичную сторону общения*). Жест – это движение, передающее психическое состояние говорящего или думающего про себя человека. Мимика – это динамическое выражение лица в данный момент общения. Умелое владение ими помогает учителю передавать нужную информацию учащимся, отражать свое настроение и при необходимости заражать им своих учеников.

– *общение действиями* – оно включает показ физических упражнений, то есть передачу содержания общения; движения, выражающие отношение учителя к ученику или учеников друг к другу.

– *предметные средства общения*. Например, передача набивного мяча каждым учениками друг другу, вручение подарков, награждение победителей призами.

– *кодowo-символическое общение* осуществляется учителем физической культуры с учащимися с помощью схем, формул, графиков.

Социально-психологическое и психолого-педагогическое понимание общения имеет более узкое определение. Общение – это процесс непосредственно или опосредованно наблюдаемого контактирования, которое имеет своей целью намеренное влияние (воздействие) на поведение, состояние, установки, уровень активности и деятельности непосредственного партнера (партнеров).

Итак, общение - это процесс, порождаемый условиями непосредственной коллективности и осуществляемый с помощью набора речевых и неречевых средств. В ходе этого процесса устанавливаются, сохраняются и изменяются отношения между участниками совместной деятельности, поэтому межличностное общение - одна из важнейших форм взаимовлияний людей.

Непосредственное межличностное общение можно характеризовать как внешнее и внутреннее.

Внешнее межличностное общение – это реально наблюдаемое коммуникативное поведение партнеров, выражающееся, главным образом, в форме речевых и неречевых обращений. Анализ внешней стороны общения позволяет получить представление о том, как происходит контактирование: кто с кем и как общается, все ли участники включены в межличностные связи, какого рода информация преобладает в обращениях (деловая, эмоциональная и т.п.).

Внутреннюю сторону общения составляют:

- особенности субъективного восприятия партнерами ситуации общения;
- эмоциональные переживания в связи с реальными (или ожидаемыми) контактами;
- мотивы и цели контактирования;
- психологический эффект от общения (изменения в установках, отношениях, состояниях партнеров).

Важно отметить, что общение в спорте представляет собой относительно самостоятельный компонент спортивной деятельности. Оно не тождественно взаимодействию и предметно-ориентированным действиям. Общение в спорте ориентировано субъектно (обязательно направлено на другого человека) и подчинено задачам взаимодействия.

Оно осуществляется с помощью речевых и неречевых средств.

Основными функциями общения в спорте (по Ю.Л. Ханину) являются:

1) функция социально-психологического отражения (общение возникает как результат и как форма объективированного, сознательного отражения партнерами особенностей протекания взаимодействия);

2) регулятивная функция (в процессе общения осуществляется непосредственное или опосредованное воздействие (влияние) партнеров друг на друга с целью изменения или сохранения поведения, действий, состояния, общей активности, особенностей восприятия, системы ценностей, установок и сложившихся взаимоотношений);

3) познавательная функция (вследствие систематических контактов партнеры приобретают самые разные знания о самих себе, о партнерах, о способах деятельности и т.д.);

4) экспрессивная функция (различные формы речевого и неречевого общения выражают эмоциональные состояния и переживания, часто вопреки логике и требованиям условий деятельности);

5) функция социального контроля (способы решения двигательных задач, определенные формы поведения, эмоционального реагирования и отношений имеют достаточно выраженный нормативный характер; их регламентация с помощью групповых и социальных норм обеспечивает необходимую целостность и организованность групповой деятельности);

б) функция социализации (наиболее важная в работе тренера). В совместной деятельности и общении спортсмены осваивают не только коммуникативные умения (умение быстро ориентироваться в ситуации общения, слушать и говорить и т.д.), но и умения действовать в интересах коллектива, соответственно относиться к членам группы, организовывать оптимальное общение с партнерами при выполнении совместной деятельности.

В спортивной деятельности средства общения имеют свои особенности, главным образом, если речь идет о средствах, используемых в соревнованиях.

Для организации успешной совместной групповой деятельности (например, в спортивных играх, командных соревнованиях) решающее значение имеет обоснованный выбор системы сигналов, которые максимально обеспечивали бы эффективность взаимодействия и согласованную деятельность спортсменов, поэтому каждый тренер должен знать, какие средства общения и какие сигналы являются наиболее оптимальными для тех или иных ситуаций и конкретных спортсменов.

Среди речевых средств общения можно выделить следующие:

- произнесение имени партнера с целью: а) привлечь внимание; б) обозначить определенную комбинацию; в) подтвердить свою готовность действовать определенным образом; г) побудить партнера действовать определенным образом;

- краткое название комбинации при планировании действий («крест», «клин», «сдвигка» и т.п.);

- сообщение о предполагаемых действиях (своих, партнера: «я», «ты», «вместе», «сразу за мной» и т.п.);

- сообщение о местоположении (своем, партнера: «здесь», «выйди», «иди в шестой» и т.п.);

- указания на желаемые действия партнера: «страхуй», «выше» (о передаче мяча), «возьми его» (о совместных защитных действиях) и т.п.;

- оценка действий своих или партнера («я был не прав», «молодец» и т.п.);

- побуждения активизировать действия, изменить тактику и т.д.

Речевые средства помогают выразить тончайшие оттенки чувств, идей, устремлений, решений. В спорте речевые средства часто приобретают вид специальных терминов. Такой язык, как правило, не понятен посторонним людям.

В спортивной практике широко используются и неречевые средства:

- жесты (головой, пальцами, руками);

- мимические сигналы (глазами, бровями, губами);

- звуковые сигналы (в основном для привлечения внимания);

- моторные средства (специфические средства общения в деятельности, требующие перемещения участников, предметов и объектов труда; действия отдельного игрока на площадке: его перемещение является сигналом для остальных партнеров о том, какая сейчас должна быть осуществлена комбинация).

При создании специальных речевых и неречевых средств общения тренер обязан соблюдать следующие принципы:

1) принцип экономичности (следует использовать лишь необходимые для взаимодействия сообщения и излагать их кратко, но емко по информативности);

2) принцип избыточности (необходимо обеспечивать точную, надежную передачу сообщений, особенно при наличии разного рода помех, шума. Этот принцип осуществляется при помощи дополнительных или повторных обращений, а также вариативности однообразного сообщения).

Направленность общения представляет собой один из важнейших параметров характеристики межличностных контактов.

По направленности общение можно классифицировать следующим образом:

1) социально-ориентированное общение (обращения к партнерам, ко всей команде в целом);

2) лично-ориентированное общение (обращения к отдельным партнерам, членам команды);

3) подтекстовая ориентация (обращение к конкретному партнеру или к группе спортсменов адресовано, на самом деле, совершенно другому человеку или другим партнерам). Например, тренер может сделать замечание капитану команды, чтобы воздействовать на всю команду в целом или на какого-либо одного спортсмена (члена команды).

Важно выделить понятие *содержание общения*, так как анализ содержания внутригруппового общения может позволить тренеру лучше организовать совместную деятельность спортсменов, разобраться в причинах рассогласования их взаимодействия или межличностных конфликтов.

Существуют специально разработанные схемы анализа общения в спортивной деятельности. К ним относятся:

- подробная запись того, что говорят спортсмены при решении определенных двигательных задач, с последующим анализом записи;
- запись по специальной форме информации о том, насколько часто партнеры обмениваются обращениями определенного содержания с последующей обработкой материалов наблюдения.

Наиболее распространенным на современном этапе развития спорта примером специальной формы записи общения спортсменов во время выполнения ими спортивной деятельности является исследование профилей общения.

Составление профиля общения делит обращение спортсменов на категории: ориентирующая, стимулирующая, оценочно-экспрессивная (положительная) и оценочно-экспрессивная (отрицательная).

Для ориентирующей категории характерны обращения спортсменов, направленные на уточнение, изменение и согласование своих действий с действиями партнеров.

Стимулирующую категорию составляют обращения спортсменов, выражающие побуждение партнеров к организации внимания, контроля за изменениями внешней ситуации. Так, например, в волейболе игровые ситуации чередуются с перерывами, когда мяч находится вне игры. Это создает необходимость часто использовать сообщения, носящие характер напоминания, внешней стимуляции.

Оценочно-экспрессивная категория связана с обращениями, выражающими отношения спортсменов к собственным действиям и действиям партнеров.

Оценочные обращения, как правило, возникают, когда заканчивается игровая ситуация (выигрыш или проигрыш очка и т.д.).

Исследования ведущих специалистов в области организации общения в спорте позволяют сделать вывод о том, что профили общения в разных видах спорта имеют свои типические особенности. На этом основании представляется целесообразным показать типичные профили общения для ведущих видов спортивных игр, которые используются учителями физической культуры в процессе обучения в школе (баскетбол, волейбол и гандбол).

В соответствии с записью общения по категориям составляется определенный профиль общения (структура внутригруппового общения) для каждого отдельного случая. Например, тренер, составляя ежемесячно профиль общения своей команды, может наблюдать динамику изменений в долях преобладания той или иной категории.

Итак, спортивная деятельность определяет некоторые особенности общения спортсменов, которые, взаимодействуя между собой, решают двигательные задачи. **К таким особенностям относятся:**

- общение спортсменов между собой по поводу выполняемых функций;
- зависимость уровня общения между спортсменами от стажа их совместной спортивной деятельности;
- зависимость содержания, направленности и используемых средств от уровня знаний спортсменов друг о друге;
- зависимость особенностей общения взаимодействующих партнеров от совпадения их представлений о возможных путях решения тех или иных двигательных задач;

Программы обучения должны включать в себя элементы обучения специальным приемам, методам и средствам общения и элементы развития и совершенствования коммуникативных связей среди спортсменов (в группе).

Задачи воспитания пополняются включением и развитием статусно-ролевых отношений, чтобы сформировать их соответствие условиям взаимодействия.

Задачи, ориентированные на результат деятельности, ведут к развитию и совершенствованию организации, к согласованию действий спортсменов, точности и своевременности согласованной деятельности.

Коммуникативные и деятельностные задачи должны решаться взаимосвязанно. В психологии спорта выделяют принципы, способствующие успешному решению этих задач:

- 1) адекватность общения по содержанию (соответствие целям, задачам, групповым установкам);
- 2) адекватность общения по направленности (включение в коммуникативные связи всех членов группы, отсутствие разрывов в межличностных отношениях, преобладание делового общения);
- 3) адекватность общения по интенсивности (соответствие количества обращений характеру взаимоотношений и сложности решаемых задач).

Управлять общением в спортивной группе - значит управлять групповым поведением, коммуникацией в группе, совместной деятельностью членов груп-

пы, оптимизируя общение в группе. Как правило, эту работу проводят тренер и психолог спортивной группы (команды).

В целях успешной организации управления групповым поведением тренера и психологу следует использовать для этого специальные способы. *На современном этапе развития психологии спорта существует определенная их классификация, которая характеризуется следующими механизмами:*

- ограничение деятельности в нежелательном направлении;
- регулирование поведения с помощью распоряжений, приказов и установок;
- направление деятельности через массовые социально-психологические явления, возникающие в процессе общения личностей;
- косвенный способ.

Ограничение деятельности в нежелательном направлении, используя достаточно традиционный подход к решению проблемы, - это метод стимулирования тех поведенческих проявлений, которые соответствуют предъявляемым требованиям («стимул - организм - реакция»).

Регулирование с помощью распоряжений, приказов и установок связано с ограничением деятельности в нежелательном направлении, что возможно только при условии запрета общения в определенных ситуациях взаимодействия партнеров.

Направление деятельности через массовые социально-психологические влияния требует предварительной работы со спортсменами по усвоению ими принципа: «каждый член группы - это продукт социальной среды, который обязан подчиняться определенным социальным нормам, предписаниям и законам».

Косвенный способ характеризуется тем, что управляющий не создает никаких препятствий, не дает никаких указаний, но так изменяет внешние условия деятельности, что каждый член группы, сам по себе, вынужден выбирать именно ту форму деятельности, которая желательна управляющему. Например, для выполнения на тренировке какого-либо задания тренер соединяет во взаимодействующую пару спортсменов, которые антипатичны друг к другу. Предлагаемое тренером упражнение выполнять необходимо, в ходе его выполнения между партнерами растет интенсивное общение. Важно отметить, что использование косвенного способа требует предварительной оценки тренером (или психологом) индивидуальных особенностей спортсменов, их взаимоотношений, уровня их спортивного мастерства, соотношения этих данных с характером планируемого упражнения и прогнозирования возможного результата от вынужденного взаимодействия данных спортсменов.

Управление коммуникацией в спортивной группе связано с организацией ситуаций, исключающих нежелательные формы общения и взаимовлияния у членов группы.

Главным является изменение ситуационной установки у спортсменов.

Выделяют три основных компонента установки: познавательный (компетентность и деловые качества); эмоциональный (симпатия - антипатия); поведенческий (программа действий и отношение к партнеру в определенной ситуации). Используя эти три компонента установки, тренер может легко справиться с данной задачей. Известно, что главным звеном в формировании отношений

между спортсменами является уровень спортивного мастерства (компетентность и деловые качества).

Экспериментально доказано, что при работе с группой спортсменов тренер добивается максимальных результатов в управлении коммуникацией, если регулирует направленность общения так, чтобы психические связи между членами группы совпадали с деятельностными связями, соответствовали логике и требованиям процесса взаимодействия. В этом случае тренер должен прилагать особые усилия к работе с лидерами группы, главным образом, с отрицательными.

### **Тема 6.2. Психология группы**

Спортивная команда – это всегда спортивная группа. Спортивной группе присущи все те социально-психологические закономерности, которые свойственны малым группам. Психология и поведение отдельного человека как личности существенно зависят от социальной среды. Социальная среда – сложно устроенное общество, в котором люди объединены друг с другом в многочисленные, разнообразные, более или менее устойчивые соединения – *группы*. Спортивная группа – это одна из разновидностей малых групп. В состав такой группы входят не менее двух и не более 25 человек, объединенных общими целями спортивной деятельности, выполняемой под контролем тренера, инструктора, судьи.

Эта деятельность характеризуется как индивидуальными, так и совместными физическими усилиями, направленными на достижение высоких личных и командных результатов, которые регламентированы временем, полом, возрастом, правилами и нормами. Особое место в социально-психологической характеристике групп и коллективов занимают взаимоотношения.

Как известно, взаимоотношения бывают: официальные (возникают на должностной основе) и неофициальные (на базе личных или частных взаимоотношений людей), руководства (управление группой или ее самоуправление обычно осуществляется через официально назначенных лиц (руководители) и через неофициальных лиц, имеющих высокий статус в группе (лидеры)) и подчинения (подчинение отдельных членов группы через руководство руководителем или лидером группы), деловые (в связи с совместной работой или по ее поводу) и личные (складываются между людьми независимо от работы), рациональные (на первом плане знания людей друг о друге и объективные оценки окружающих) и эмоциональные (играют ведущую роль субъективные оценки, основанные на личном индивидуальном восприятии человека человеком).

*Существуют определенные отличия физкультурной и спортивной групп.* Так, деятельность физкультурных групп, хотя и регламентирована временем занятий, правилами, нормами, физическими усилиями и контролем сверху, не направлена на достижение высоких личных или командных результатов в смысле спортивной компетенции. Физкультурные группы преследуют цель укрепления здоровья, снятия умственной и физической усталости, восстановления психического равновесия и хорошего настроения.



**Виды социальных групп. Признаки групп. Уровни развития групп.**

*Социальная группа* - реально существующая общность людей, объединенных каким-либо общим признаком (пол, возраст и др.), разновидностью совместной деятельности, помещенных в идентичные условия, обстоятельства жизнедеятельности и определенным образом осознающих принадлежность к данной общности. Наиболее развернутая Классификация групп была предложена Г.М. Андреевой.

*Большие группы* – большие объединения людей. Эти группы могут быть условными и реальными.

*Условная группа* – выделяется на основании социальных признаков (нация, класс, пол, возраст и т.п.).

*Большие группы* – большие объединения людей. Эти группы могут быть условными и реальными.

*Условная группа* – выделяется на основании социальных признаков (нация, класс, пол, возраст и т.п.).

*Реальная группа* - значительная по размерам, сложно организованная общность людей, включающая в себя несколько групп, члены каждой из которых объединены системой межличностных отношений и вовлечены в совместную деятельность (коллектив учебного заведения, завода и т.д.).

*Контактная группа* – совокупность людей, находящихся в непосредственном общении. Реальная совокупность людей, находящихся друг с другом в контакте и реально существующая в ограниченном пространстве и отрезке времени.

*Группа референтная* (от лат. reference - сообщающий) -реальная или условная группа людей, система норм, ценностей и оценок которой является эталоном для индивида и на которую он ориентируется в своем поведении и самооценке. Референтная группа выступает в качестве источника норм поведения, социальных установок и ценностных ориентации индивида, в качестве эталона, с помощью которого индивид может оценивать себя и других.

Большие социальные группы имеют ряд общих признаков.

Таблица 6.1

**Общие признаки больших групп**

Общие признаки больших групп		
Нравы, обычаи	Свой язык общения	Общие ценности
Образ жизни	Традиции	Стереотипы

Основные установки формируются в больших группах под влиянием нравов, обычаев, традиций.

Психологическая структура больших групп: психическая и эмоциональная сферы.

*Психическая сфера* проявляется в менталитете, национальном характере, нравах, обычаях, традициях, вкусах и т.п. *Эмоциональная сфера*- в преобладающих потребностях, их иерархии, интересах, мотивах настроениях и т.д.

Следует учитывать, что проявление психологической структуры для каждой большой социальной группы носит специфический характер (социального слоя, класса, этнической группы, тендерных групп, возрастных и т.д.).

*Толпа* - человеческая совокупность, обладающая психической общностью. Возникает, как правило, на улице по поводу различных событий (дорожно-транспортное происшествие, недовольство действиями органов власти и др.).

Отличается разнообразием целей: - поглазеть; - протестовать; - заявить требования и др.

Длительность существования толпы определяется значимостью инцидента и его продолжительностью. Зеваки расходятся, недовольные могут предпринять конкретные действия. В толпе могут возникать элементы организованности, но они, как правило, кратковременны и нестабильны. *Стихийность* - основной фон поведения толпы и главный фактор, приводящий толпу к агрессивным формам поведения. Для толпы характерны специфические формы коммуникации, основывающиеся на разнородных источниках информации.

Психология толпы и психология поведения индивида в толпе имеет свою специфику.

*Масса* - более стабильное образование людей с нечеткими границами. Основным признаком массы выступает объединение людей, которых волнует одна и та же проблема и которые сознательно собираются для проведения какой-то акции (митинг, манифестация, демонстрация и т.п.).

Масса, как правило, организована и имеет своих лидеров, направляющих действия организованных групп в осуществлении той или иной акции. Поэтому действие массы более целенаправленно, что не исключает агрессивных форм поведения массы при определенных условиях. В большей степени это зависит от направленности и поведения лидеров. В то же время в действиях массы, как и толпы, присутствует обусловленный разнородностью ее состава определенный элемент стихийности и она может выйти из под контроля лидеров.

*Публика* - кратковременное собрание людей для совместного времяпровождения в связи с каким то зрелищем. Она более разобщена, медленнее включается в любое действие (читательская, театральная и т.п. публика). Публика собирается ради определенной общей цели. Она более управляема, как правило, соблюдает нормы поведения, характерные для участников данного зрелищного мероприятия. Но и она остается массовым собранием людей и ее поведению также присущи элементы стихийности, провоцирующие агрессивность. Пример футбольных фанатов.

Для стихийных групп характерны специфические формы коммуникации, основывающиеся на разнородных источниках информации.

*Слухи* - свободная интерпретация и переплетение информации из различных источников. Они выступают основным средством коммуникации стихийных групп.

*Известные суждения* – выступают в качестве механизма стереотипизации мнения толпы, который, в свою очередь, приводит к возникновению целого ряда эффектов.

*Хало-эффект* - грубое обобщение, оценка в черно-белых красках.

*Эффект снисхождения* - слишком положительная оценка наблюдаемых событий, поступков.

*Эффект центральной тенденции* - стремление усреднять оценки наблюдаемых процессов и явлений.

*Эффект ореола* ~ тенденция связывать характеристику одного события с другими.

*Эффект контраста* - склонность подчеркивать противоположные своим положительным действиям, действия окружающих, особенно представителей властных структур.

*Эффект проекции* - перенесение мотивов своих негативных действий другим.

Слухи, известные суждения, свободно интерпретируемые сведения из средств массовой информации выступают побудителями к действию стихийных групп. Передача информации может происходить как стихийно, так и целенаправленно через посредство лидеров и участников организованных групп, входящих в состав стихийных.

В стихийных группах, в результате обезличивания, индивид практически утрачивает личный контроль над своим поведением.

Спортивной группе свойственны некоторые *признаки*:

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

*Помимо этого, спортивной группе присущи некоторые особые признаки*: направленность на достижение высоких личных и командных результатов; специфичность ролевых действий; относительно одинаковый возрастной и квалификационный уровень членов; половая идентичность (за исключением некоторых видов спорта); специфичность мотивов вступления в группу и присутствия в ней; спонтанность организации.

***Межличностные отношения в спортивных командах (в системах «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен»).***

Факторы, обуславливающие отношения «тренер – спортсмен»: задачи деятельности; система ценностей и потребности тренера; представления тренера и спортсменов об их взаимных отношениях.

Естественно, тренер должен подбирать учеников с пригодными для данного вида спорта качествами. Он подбирает таких воспитанников, которые способны реализовать на практике все концепции и взгляды, планы и замыслы тренера, содействуя ему в удовлетворении его потребностей, связанных со стремлением занять более высокий статус в обществе. На характер восприятия тренером своих учеников влияют: пол, возраст, уровень спортивного мастерства и т.д. Подростку, делающему первые шаги в спорте, трудно оценить, насколько его тренер профессионально грамотен. В этом случае спортсмен в первую очередь дает оценку тренеру как личности, он достаточно ясно понимает: добрый или злой человек его тренер, любит ли он детей, может ли он шутить или всегда строг, уважительно ли относится к окружающим и т.п.

В дальнейшем на отношение спортсменов к тренеру оказывают влияние их потребности, мотивация, направленность и система ценностей – факторы, которые формируются в процессе занятий самим же тренером. Значит, на последующих этапах отношение учеников к своему тренеру практически зависит от самого тренера и его деятельности. В значительной мере определяющим отношение спортсменов к тренеру фактором следует считать их представление о том, как тренер относится к ним. Спортсменам свойственно во всех случаях оценивать своего тренера выше, чем он их. Обычно истинная оценка тренером учеников не совпадает с их представлениями о том, как к ним относится тренер. Отношение к тренеру формируется у спортсменов в первый год занятий и остается неизменным на многие годы. Таким образом, одним из самых главных факторов, определяющих отношение спортсменов к тренеру, является способность тренера создать все условия, чтобы его ученики могли удовлетворить свои потребности в спорте.

***Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен–спортсмен».***

Все взаимоотношения между спортсменами формируются с учетом статуса, который имеет каждый член группы или команды. Если в спортивных группах и существуют какие-то связи между лидерами и аутсайдерами, то весьма слабые и вынужденные. Это объясняется, прежде всего, стремлением каждого поддерживать отношение к себе подобными. Отношения, складывающиеся в спортивной группе или команде, не бывают незыблемыми, раз и навсегда устоявшимися. Они постоянно в динамике, непрерывно меняются. Часто изменения идут всем на пользу, но иногда, наоборот, эффективность деятельности падает. Создание благоприятного социально-психологического климата для лиц, находящихся в изоляции или имеющих низкий психологический статус, иногда может быть тем методическим приемом, который необходим для роста и расцвета их спортивного мастерства. Естественно, что многообразие спортивной жизни, обилие различных ситуаций, на которые в каждом конкретном случае накладывают отпечатки индивидуальные и личностные особенности спортсменов и тренеров, не позволяют нам давать строгие рецепты по применению межличностных отношений, однако в принципе подобная работа, проводи-

мая с учетом специфики момента и особенностей ее исполнителей, не только возможна, но и целесообразна.

**Психологическая структура спортивной группы.**

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

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

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

Главной особенностью формальной структуры является то, что она способствует объединению индивидов в группу, регулирует частоту контактов, плотность и качественную их сущность. В этом проявляется сдерживающая функция формальной структуры по отношению к неформальной. Нарушение сдерживающей функции характеризуется снижением дисциплинированности, ответственности за свои действия, ухудшением поведения, нарушением субординации. Группа перестает отвечать тем задачам, ради решения которых она была создана.

Если члены группы строят все свои связи и отношения только на основе инструкций и предписаний, с учетом ролевых действий и формальных статусов, то взаимоотношения в скором времени станут напряженными. Исключение из отношений между членами группы эмоциональных связей приводит к незнанию и непониманию многих личностных и профессиональных качеств друг друга, ухудшению отношений и в конечном счете к конфликту.

Два типа структур – формальная и неформальная – всегда сосуществуют, образуя единую структурную систему. При этом соотношение структур должно быть *оптимальным*.

Соответствие формальных и неформальных структур способствует эффективной деятельности группы. Для образования более благоприятного соотношения этих структур необходимо знать основу существования формальной структуры:

- инструкции, установки, программа деятельности, разработанная тренером, руководством команды, вышестоящими организациями;

- нормы и правила, формируемые в самой группе в процессе основной деятельности;
- потребности и мотивы членов группы;
- потребности и мотивы тренера;
- требования сложившейся ситуации;
- перспективные цели и задачи основной деятельности.

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

Для определения оптимальных границ формальной группы следует учитывать: 1) цели и задачи; 2) правила соревнований по данному виду спорта (главным образом состав команды).

### Тема 6.3. Социально-психологические аспекты спортивной деятельности

#### *Лидерство в спортивной группе.*

Управление группой, ее самоуправление, воздействие на психологию и поведение отдельных членов обычно осуществляется как через руководителей, назначенных официально, так и через неофициальных лиц, пользующихся авторитетом среди членов группы, имеющих в ней высокий статус и именуемых *лидерами*.

Обычно авторитет лидера в группе не менее силен, чем авторитет руководителя. В роли лидеров могут выступать и официальные руководители, но на практике это встречается редко, так как качества лидера и руководителя, их внутригрупповые функции не только не совпадают, но иногда прямо противоположны. Например, задача руководителя в конфликтной ситуации, мешающей работе, заключается в том, чтобы снять конфликт и сделать так, чтобы он не мешал работе. Права, данные руководителю, иногда допускают делать это ценой ущерба, наносимого некоторым личным интересам отдельных членов группы. В той же ситуации задача лидера будет совсем иной: снять конфликт, принимая во внимание личные интересы каждого участника, даже ценой нанося этим ущерб работе.

В заботах руководителя на первом месте обычно находится дело, а в хлопотах лидера главное – человек со всеми его эмоциями. Итак, и лидер в группе, и руководитель необходимы. Они нужны в каждой группе для регулирования двух взаимодополняющих систем отношений – деловых и личных.

Лидер – член группы, который обладает необходимыми организаторскими способностями, занимает центральное положение в структуре межличностных отношений членов группы, способствуя своим примером организации и управлению группой и достижению целей наилучшим путем для ее членов. Согласно общепринятой трактовке, лидерство – это процесс управления группой и организация поведения людей, которые осуществляют лидеры.

Если индивидуальные особенности этого человека, проявленные им в совместной деятельности и общении с остальными членами группы, соответству-

ют требованиям сложившейся ситуации, то в результате он становится лидером. При изменении групповой задачи и требований ситуации лидером может стать другой член группы. Кроме понятия *лидерство* в психологии используется другое понятие, уточняющее представление о лидерстве – *стиль лидерства*. Среди стилей лидерства выделяются авторитарный, демократический и либеральный.

*Авторитарный стиль лидерства* отличается ярко выраженной властью лидера, директивностью его действий, единоначалием в принятии решений, систематическим контролем за действиями ведомых. Такой лидер ограничивает функции остальных членов группы исполнительскими: для него идеальный подчиненный – дисциплинированный исполнитель.

Для *демократического стиля лидерства* характерно, что лидер постоянно интересуется мнением зависимых от него людей, советуется с ними, привлекает их к принятию решений, к сотрудничеству в управлении. Лидер этого типа уделяет большое внимание не только деловым, но и личным взаимоотношениям в группе.

*Либеральный стиль лидерства* – это такая форма поведения лидера, при которой он фактически уходит от своих обязанностей по руководству группой и ведет себя так, как будто он не лидер, а рядовой член группы. Все вопросы жизнедеятельности группы решаются коллективом, это принимается как закон и обязательно не только для рядовых членов группы, но и для самого лидера.

Соответственно принятой в психологии *классификации сфер общения* различают формальных и неформальных лидеров.

*Формальный лидер* – человек, назначенный руководством по приказу или распоряжению для осуществления руководящей функции в группе. Черты формального лидера воплощает в себе тренер, хотя это не значит, что он в некоторых жизненных ситуациях не может быть неформальным лидером.

*Неформальный лидер* – один из членов группы, позиция которого завоевывается, как правило, спонтанно, в ситуациях, не связанных с основной деятельностью, благодаря симпатиям и уважению большинства группы. Способствовать этому могут личностные качества этого человека, его знания, жизненный опыт и т.п.

Кроме того, в группах могут быть и полупформальные лидеры, люди, которые не назначаются сверху, а выбираются для руководства большинством голов в самой группе. Такой лидер спонтанно выдвигается на роль неофициального руководителя в условиях определенной специфической, как правило, достаточно значимой ситуации, чтобы обеспечить организацию совместной коллективной деятельности и успешное достижение цели (капитан команды, староста группы и т.д.).

Помимо лидеров, иерархическую структуру спортивного коллектива составляют люди, которых можно отнести к категории занимающих низкий статус – аутсайдеры. Аутсайдеры отличаются от лидеров не только чисто спортивными, но и психологическими качествами. Так, лидеры пытаются постоянно и во всем быть с группой, стремятся к согласию. Аутсайдерам свойственны такие качества, как независимость, склонность к агрессии, пренебрежение к советам и помощи товарищей, нежелание пользоваться поддержкой членов коллектива.

**Лидерство в спортивной группе**

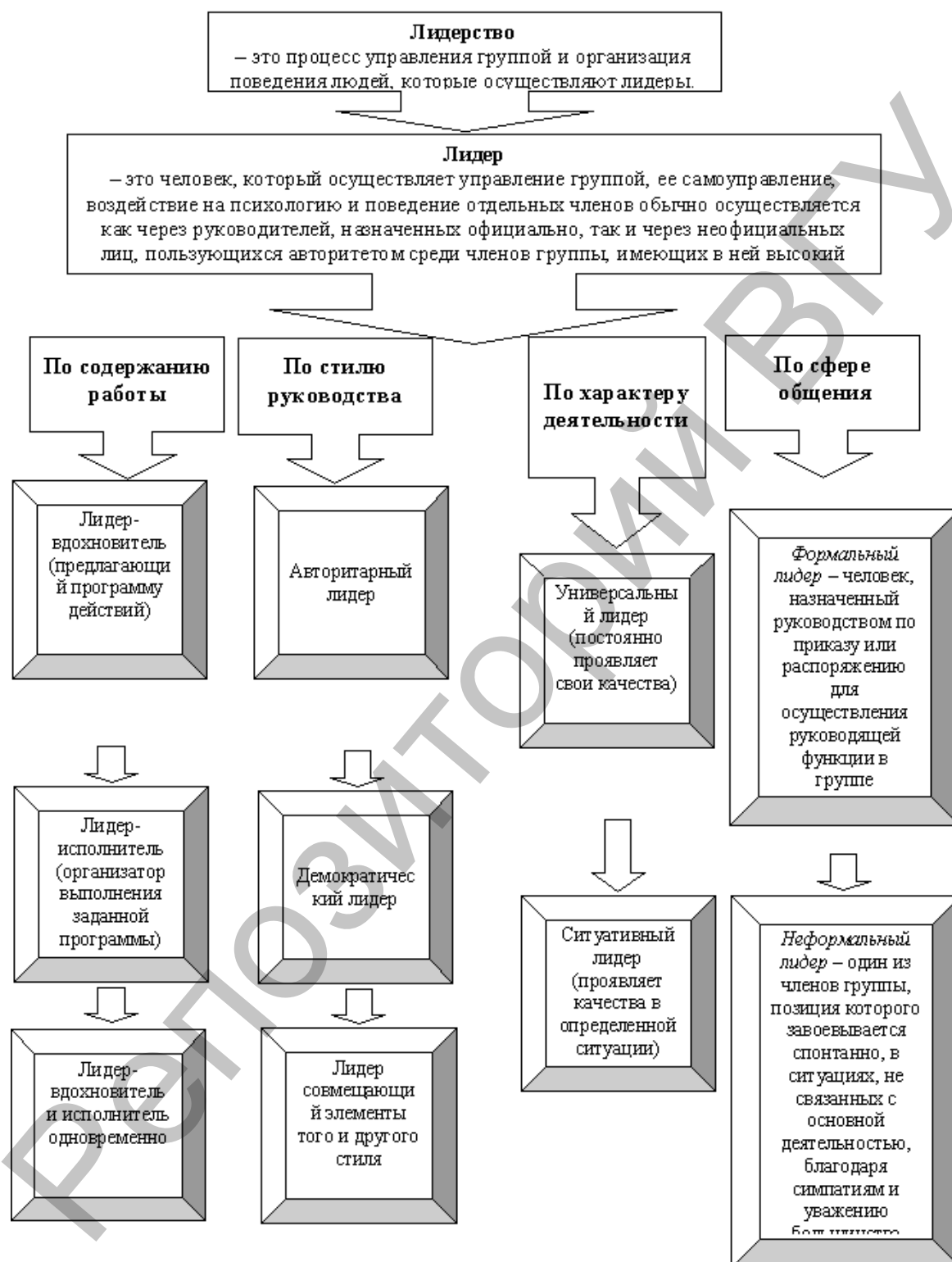


Рис. 6.1 – Лидерство в спортивной группе



**Вопросы для самоконтроля по разделу 6**

1. Охарактеризуйте роль общения в жизни общества и отдельного человека. Попробуйте самостоятельно подобрать примеры, раскрывающие смысл каждой из функций общения.
2. От чего зависит статус личности в группе и можно ли его целенаправленно изменить?
3. Что следует понимать под психологическим климатом в коллективе и от чего он, прежде всего, зависит?
4. Возможно ли бесконфликтное общение?

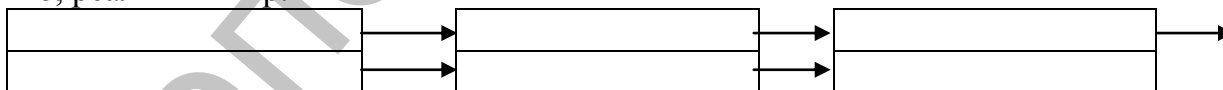
**Задания, упражнения, тесты по разделу 6**

**Задание 6.1. Вставить пропущенные слова в следующих предложениях.**

- а) Объективная необходимость в сотрудничестве и субъективная потребность в общении ведут к образованию особых объединений людей, которые называются...
- б) Относительно устойчивое объединение небольшого числа людей, лично знающих друг друга и непосредственно общающихся между собой в процессе осуществления общей для них цели, является... группой.
- в) Низшим уровнем объединения людей является...
- г) Высшая форма организованной группы – это...
- д) Коллектив возможен только при условии, если объединяет людей на задачах деятельности, явно полезной для...
- е) На основе непосредственного воспитания людьми друг друга в группе складываются... отношения.
- ж) Реализация общественных отношений осуществляется в процессе... людей друг с другом.
- з) Все, что составляет личность, возникает в процессе... людей друг с другом.

**Задание 6.2. Из данных понятий построить ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим:**

Общество, коллектив, группа, реальная группа, социалистическое общество, реальный мир.



**Задание 6.3. В каком из следующих отношений находятся понятия (проставьте номер рисунка):**

- «личность» (а) и «коллектив» (б); \_\_\_\_\_
- «группа» (а) и «коллектив» (б); \_\_\_\_\_
- «официальная» (а) и «неофициальная» (б); \_\_\_\_\_
- группы «контактная» (а) и «эталонная» (б); \_\_\_\_\_
- «общественные отношения» (а) и «межличностные отношения» (б); \_\_\_\_\_
- «общение» (а) и «межличностные отношения» (б); \_\_\_\_\_
- «общение» (а) и «обмен информацией» (б); \_\_\_\_\_

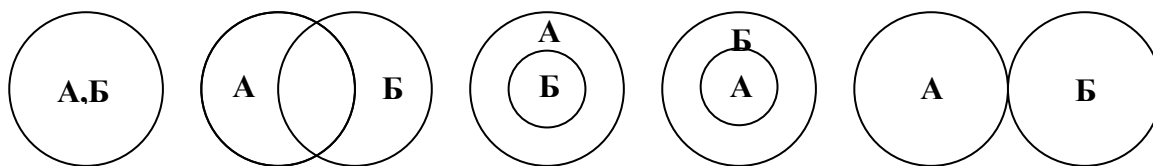


Рис.1

Рис.2

Рис.3

Рис.4

Рис.5

**Задание 6.4.** С учетом черт, характерных для коллектива, определите, какие из указанных ниже групп и почему можно назвать коллективами:

- 1) скопление детей на улице;
- 2) ученический класс;
- 3) группа учащихся, которые во время субботника озеленяют улицу;
- 4) учителя, работающие в одной школе;
- 5) директора школ, занимающиеся в одном и том же семинаре на курсах по повышению квалификации.

**Задание 6.5. Решить задачу:**

Начальника цеха попросили дать сравнительную характеристику двух бригад. Задача оказалась для него трудной. У первой были лучше успехи, а в остальной бригаде вроде бы ничем не отличались. Начальник, однако, обратил внимание на незначительное, казалось бы, деталь: очень по-разному уходили с работы эти бригады. Первая – шумно, с шутками, отдельными группами. Члены второй бригады собирались торопливо, уходили по одиночке.

**Вопрос:** можно ли на основе данного факта судить о климате в бригадах?

Если да, то как бы вы охарактеризовали социально-психологический климат этих бригад?

**Задание 6.6. Оцените приведенный ниже список утверждений с точки зрения их правильности и неправильности.**

1. Величина межличностной дистанции зависит от культурных традиций.
2. В большинстве случаев человек выбирает свою социальную роль добровольно.
3. Взаимное влечение двух людей определяется главным образом внутренними качествами каждого из них.
4. Достижение человеком власти чаще всего зависит от обстоятельств, или даже от случая, а не от его внутренних качеств.
5. Эффект ореола состоит в том, что, усмотрев в человеке какое-то главное (по нашему мнению) качество, мы склонны видеть у него и другие качества, с ним гармонирующие.
6. Мы склонны чаще объяснять поведение другого человека внешними причинами, а не внутренними.
7. Стереотип - это сравнительно объективное представление о группе людей, с которыми у вас были ограниченные контакты.
8. Установки «выкристаллизовываются» в период от 12 до 20 лет, и впоследствии изменить их очень трудно.
9. В случае когнитивного диссонанса мы всячески стараемся обосновать сделанный нами выбор.
10. Авторитетная личность менее подвержена предрассудкам, чем прочие люди.

**Задание 6.7.** В общении, наряду с речевыми, широко используются неречевые источники информации о партнере - мимика, жесты, пантомимика, вегетативные проявления и др. Так, например, непринужденная осанка собеседника может свидетельствовать о готовности слушать. Попробуйте «прочитать» значение приведенных примеров, определить, что предположительно они выражают.

1. Движения человека порывисты, говорит он громко.
2. Дрожание рук.
3. Полностью поднятая голова.
4. Набок склоненная голова.
5. Взгляд сверху.
6. Лицо, полностью обращенное к собеседнику, со взглядом на него.
7. Покраснение, побледнение лица.
8. Прикосновение руки к плечу собеседника.
9. Слушатель подпирает голову рукой.

**Задание 6.8.** Вставить пропущенные слова в следующих предложениях:

а). Объективная необходимость в сотрудничестве и субъективная потребность в общении ведут к образованию особых объединений людей, которые называются ...

б). Относительное устойчивое объединение небольшого числа людей, лично знающих друг друга и непосредственно общающихся между собой в процессе осуществления общей для них цели, является... группой.

в). Группа, организованная только внутренними целями, не выходящими за рамки самой группы, есть ....

г). Низшим уровнем объединения людей является ....

д). Высшая форма организованной группы - это ....

е). Коллектив возможен только при условии, если он объединяет людей на задачах деятельности, явно полезной для ....

ж). На основе непосредственного восприятия людьми друг друга ... отношения.

**Задание 6.9.** Выберите из перечисленного списка то, что, на ваш взгляд, делает группу группой.

Доверие, территориальность, взаимная симпатия, принятие, завершенность, внутригрупповой конфликт, власть лидера, интимность, чувство «Мы», жажда безопасности, комплекс неполноценности, эмпатия, общая цель, общение, совместная деятельность, групповое мышление, социальная перцепция, избегание одиночества, зависимость, общее помещение, эмоциональный дискомфорт, страх, фрустрация, взаимодействие, общая мотивация, переживание принадлежности к группе, тенденция к подчинению, унификация, общие нравственные ценности.

**Задание 6.10.** Психологический климат в коллективе, результаты его работы во многом зависят от стиля руководства. Как называется каждый из приведенных стилей? В каких случаях каждый из них будет оправдан и целесообразен?

Жесткое единоличное принятие руководителем всех решений («минимум демократии»), жесткий постоянный контроль за выполнением решений с угрозой наказания («максимум контроля»).

Все могут высказываться, но реального учета, согласования позиций не стремятся достичь («максимум демократии»), контроля за реализацией решения нет, все пущено на «самотек» («минимум контроля»).

Решения принимаются на основе обсуждения проблемы, учета мнений и инициатив сотрудников («максимум демократии»); выполнение принятых решений контролируется и руководителем, самими сотрудниками.

**Тест 6.**

**1. К средствам общения относятся (Выберите правильные ответы):**

- а) монологическая речь;
- б) свободный диалог;
- в) направленная беседа;
- г) диалогическая речь;
- д) неречевое общение;
- ж) речевое общение.

**2. Соотнесите стороны коммуникативной функции общения с её характеристикой (Н-р: 1б, 2а, и т.д.)**

1. Информационная сторона	а) связана с передачей чувств и отношения говорящего к предмету сообщения
2. Выразительная сторона	б) отражает стремление говорящего подчинить действия и поступки общающегося с ним человека своим желаниям и намерениям
3. Волеизъявление	в) проявляется в передаче знаний и умений и тесно связана с функциями обозначения и обобщения

**3. К речевому общению относится... (Выберите правильные ответы):**

- а) монологическая речь;
- б) мимика;
- в) жесты;
- г) диалогическая речь;
- д) направленная беседа;
- ж) доклад

**4. К неречевому общению относится... (Выберите правильные ответы):**

- а) монологическая речь;
- б) мимика;
- в) жесты;
- г) предметы
- д) действия;
- ж) доклад

**5. Установите, что относится к внешним факторам общения. Выберите правильные ответы:**

- а) Ситуация общения;
- б) Социальный статус
- в) Обстановка общения;
- г) Возрастные особенности
- д) Особенности коллектива учащихся;
- е) Половые особенности психики
- ж) Отношение учащихся к учителю;
- з) Психологические установки
- и) Мотивы общения;
- к) Устойчивые психологические характеристики учащихся

**6. Установите, что относится к внутренним факторам общения (личностным особенностям) Выберите правильные ответы:**

- а) Ситуация общения;
- б) Социальный статус
- в) Обстановка общения;
- г) Возрастные особенности
- д) Особенности коллектива учащихся;
- е) Половые особенности психики
- ж) Отношение учащихся к учителю;
- з) Психологические установки
- и) Мотивы общения;
- к) Устойчивые психологические характеристики учащихся

**7. Оперативное умение общение - ...**

а) деятельность по оперированию материалом и средствами общения, способами воздействия на собеседника и приёмы управления собственным поведением во время общения;

б) действия по созданию и выбору благополучных условий для общения, по выбору объекта общения, подготовке к общению и технике его ведения;

в) действия по восприятию и истолкованию смысла высказываний, действий, мимики, жестов и другие средства общения собеседника.

**8. Перцептивные умения общения - ...**

а) деятельность по оперированию материалом и средствами общения, способами воздействия на собеседника и приёмы управления собственным поведением во время общения;

б) действия по созданию и выбору благополучных условий для общения, по выбору объекта общения, подготовке к общению и технике его ведения;

в) действия по восприятию и истолкованию смысла высказываний, действий, мимики, жестов и другие средства общения собеседника.

**9. Организационные умения общения - ...**

а) деятельность по оперированию материалом и средствами общения, способами воздействия на собеседника и приёмы управления собственным поведением во время общения;

б) действия по созданию и выбору благополучных условий для общения, по выбору объекта общения, подготовке к общению и технике его ведения;

в) действия по восприятию и истолкованию смысла высказываний, действий, мимики, жестов и другие средства общения собеседника.

**10. Конфликт - ...**

а) расхождение представлений о характере своих прав и степени самостоятельности;

б) смысловой барьер, возникающий между людьми;

в) взаимные отрицательные отношения, возникающие при столкновении желаний, мнений.

**11. Спортивная группа – это...**

а) небольшое объединение людей, занятых совместной спортивной деятельностью с общими целями выполняемыми под контролем тренера, инструктора, судьи, и находящихся в прямых взаимоотношениях друг с другом;

б) автономная группа, с некоторым обособлением от других групп;

в) спонтанно организованная группа, регламентируемая определенными нормами.

**12. Социальная среда ...**

а) сложно устроенное общество, в котором люди объединены друг с другом в многочисленные, разнообразные, более или менее устойчивые соединения – группы;

б) элементарная ячейка общества, занятая, каким-либо общим делом и находящаяся в прямых взаимоотношениях друг с другом;

в) одна из разновидностей малых групп, объединённая общими целями спортивной деятельности.

**13. Соотнесите названия взаимоотношений в спортивной группе с их характеристиками ...**

1. отношения подчинения	а) играют ведущую роль субъективные оценки, основанные на личном индивидуальном восприятии человека человеком;
2. эмоциональные	б) на первом плане знания людей друг о друге и объективные оценки окружающих;
3. отношения руководства	в) на базе личных или частных взаимоотношений людей;
4. личные	г) управление группой или ее самоуправление обычно осуществляется через официально назначенных лиц (руководители) и через неофициальных лиц, имеющих высокий статус в группе (лидеры);
5. рациональные	д) в связи с совместной работой или по ее поводу;
6. деловые	ж) подчинение отдельных членов группы через руководство руководителем или лидером группы.
7. неофициальные	з) складываются между людьми независимо от работы.

**14. Формальная структура спортивной команды ...**

а) создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря приказам, распоряжениям, указаниям вышестоящих организаций и требованиям тренера, взаимоотношениям спортсменов;

б) создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря определенной «степени свободы» развития связей в группе, основанных на симпатии, взаимном предпочтении;

в) создаётся для определения оптимальных границ, целей, задач и правил по определённому виду спорта.

**15. Неформальная структура спортивной команды ...**

а) создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря определенной «степени свободы» развития связей в группе, основанных на симпатии, взаимном предпочтении;

б) создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря приказам, распоряжениям, указаниям вышестоящих организаций и требованиям тренера, взаимоотношениям спортсменов;

в) создаётся для определения оптимальных границ, целей, задач и правил по определённому виду спорта.

**16. К особым признакам спортивной группы относятся ... Выберите правильные ответы.**

а) направленность на достижение высоких личных и командных результатов;  
 б) специфичность ролевых действий;  
 в) относительно одинаковый возрастной и квалификационный уровень членов;

г) половая идентичность (за исключением некоторых видов спорта);

д) специфичность мотивов вступления в группу и присутствия в ней;

е) спонтанность организации;

ж) иерархия членов группы;

з) стабильность.

**17. Лидер в спортивной группе – это**

- а) член группы, который обладает необходимыми организаторскими способностями, занимает центральное положение в структуре межличностных отношений членов группы, способствует своим примером организации и управлению группой и достижению целей наилучшим путём для её членов;
- б) ведущее лицо, осуществляющее функции объединения и сплочения социальных сил, задающее направление деятельности общественным институтом;
- в) член группы, за которого она признаёт преимущества в статусе и право принимать решения в значимых для неё ситуациях.

**18. Формальный лидер в спортивной группе...**

- а) человек, назначенный руководством по приказу или распоряжению для осуществления руководящей функции в группе;
- б) человек, позиция которого завоёвывается, как правило, спонтанно, в ситуациях, не связанных с основной деятельностью, благодаря симпатиям и уважению большинства группы;
- в) человек, который не назначается сверху, а выбирается для руководства большинством голосов в самой группе.

**19. Неформальный лидер в спортивной группе ...**

- а) человек, назначенный руководством по приказу или распоряжению для осуществления руководящей функции в группе;
- б) человек, позиция которого завоёвывается, как правило, спонтанно, в ситуациях, не связанных с основной деятельностью, благодаря симпатиям и уважению большинства группы;
- в) человек, который не назначается сверху, а выбирается для руководства большинством голосов в самой группе.

**20. Полуформальный лидер в спортивной группе ...**

- а) человек, назначенный руководством по приказу или распоряжению для осуществления руководящей функции в группе;
- б) человек, позиция которого завоёвывается, как правило, спонтанно, в ситуациях, не связанных с основной деятельностью, благодаря симпатиям и уважению большинства группы;
- в) человек, который не назначается сверху, а выбирается для руководства большинством голосов в самой группе.

**21. Социально-психологический климат в спортивной группе ...**

- а) нигде не зафиксированные, но достаточно высокие требования, предъявляемые коллективом к личности, которыми регулируются его поступки;
- б) коллективное мнение, которое призвано поощрять дисциплинированных, работоспособных членов спортивной группы и сплачивать коллектив;
- в) степень удовлетворённости основных социальных потребностей членов спортивного коллектива.

**22. Благоприятный социально-психологический климат группы складывается из ... Выберите правильные ответы.**

- а) наличия уз товарищества;
- б) направленности на достижение высоких результатов;
- в) наличия взаимопонимания;
- г) одинаково квалифицированного уровня членов команды;
- д) доброжелательности и поддержки;
- ж) строгого соблюдения этических норм поведения.

**23. Общение в спорте ...**

а) процесс непосредственно или опосредованно наблюдаемого контактирования, который имеет своей целью намеренное влияние на поведение непосредственного партнёра;

б) процесс, порождаемый условиями непосредственной коллективности и осуществляемый с помощью набора речевых и неречевых средств;

в) процесс, который проявляется в передаче знаний и умений и тесно связана с функциями обозначения и обобщения.

**24. Внешнее межличностное общение в спорте ...**

а) реально наблюдаемое коммуникативное поведение партнёров, выражающееся в форме речевых и неречевых обращений;

б) процесс непосредственно или опосредованно наблюдаемого контактирования, который имеет своей целью намеренное влияние на поведение непосредственного партнёра;

в) процесс, порождаемый условиями непосредственной коллективности и осуществляемый с помощью набора речевых и неречевых средств.

**25. Внутреннюю сторону общения в спортивной группе составляют...**

**Выберите правильные ответы.**

а) особенности субъективного восприятия партнёрами ситуации общения;

б) эмоциональные переживания в связи с реальными контактами;

в) мотивы и цели контактирования;

г) психологический эффект от общения.

**26. Установите взаимосвязь функций общения в спорте и их характеристиками...**

1. Социально-психологическая функция	а) общение возникает как результат и как форма объективированного, сознательного отражения партнерами особенностей протекания взаимодействия
2. Регулятивная функция	б) в совместной деятельности и общении спортсмены осваивают не только коммуникативные умения, но и умения действовать в интересах коллектива, соответственно относиться к членам группы, организовывать оптимальное общение с партнерами при выполнении совместной деятельности
3. Познавательная функция	в) в процессе общения осуществляется непосредственное или опосредованное воздействие (влияние) партнеров друг на друга с целью изменения или сохранения поведения, действий, состояния, общей активности, особенностей восприятия, системы ценностей, установок и сложившихся взаимоотношений
4. Экспрессивная функция	г) способы решения двигательных задач, определенные формы поведения, эмоционального реагирования и отношений имеют достаточно выраженный нормативный характер
5. Функция социального контроля	д) вследствие систематических контактов партнеры приобретают самые разные знания о самих себе, о партнерах, о способах деятельности и т.д.
6. Функция социализации	е) различные формы речевого и неречевого общения выражают эмоциональные состояния и переживания, часто вопреки логике и требованиям условий деятельности



**27. Принципами общения тренера является...**

- |                                  |                    |
|----------------------------------|--------------------|
| а) экономичности;                | б) сознательности; |
| в) профессионального мастерства; | г) избыточности.   |

**Психодиагностический инструментарий по разделу 6**

**Задание 11. «Стратегии поведения в конфликтной ситуации» (метафорический вариант) разработана А. Казанцевым, В. Подлесных, Л. Серовой.**

Методика позволяет выявлять склонность к использованию пяти основных стратегий поведения в конфликтной ситуации. Испытуемому предлагается инструкция, список пословиц и афоризмов, которые можно рассматривать как краткое описание различных способов преодолевающего поведения, используемых людьми для разрешения конфликтов, а также лист для ответов.

*Инструкция:* Приведенные ниже пословицы и афоризмы можно рассматривать как краткие описания различных стратегий, используемых людьми для разрешения конфликтов. Пожалуйста, внимательно прочтите все утверждения и по пятибалльной шкале определите, в какой степени каждое из них типично для вашего поведения в условиях конфликта: «совсем нетипично» – 1 балл; «редко» – 2 балла; «иногда» – 3 балла; «часто» – 4 балла; «весьма типично» – 5 баллов. Для ответов вам предлагается бланк.

Текст опросника:

1. Худой мир лучше доброй ссоры.
2. Если не можете другого заставить думать так, как вы хотите, заставьте его делать так, как вы думаете.
3. Мягко стелет, да жестко спат.
4. Рука руку моет. (Почеси мне спину, а я тебе почешу.)
5. Ум хорошо, а два лучше.
6. Из двух спорщиков умнее тот, кто первый замолчит.
7. Кто сильнее, тот и правее.
8. Не подмажешь – не поедешь.
9. С паршивой овцы – хоть шерсти клок.
10. Правда – то, что мудрый знает, а не то, о чем все болтают.
11. Кто ударит и убежит, тот сможет драться и на следующий день.
12. Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
13. Убивай врагов своей добротой.
14. Честная сделка не вызывает ссоры.
15. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
16. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой.
17. Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
18. Доброе слово не требует затрат, а ценится дорого.
19. Ты – мне, я – тебе.
20. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истины.
21. Кто спорит – ни гроша не стоит.
22. Кто не отступает, тот обращает в бегство.
23. Ласковый теленок двух маток сосет, а упрямый – ни одной.

## РАЗДЕЛ 6. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

24. Кто дарит, тот друзей наживает.
25. Выноси заботы на свет и держи с другими совет.
26. Лучший способ решать конфликты – это избегать их.
27. Семь раз отмерь, один раз отрежь.
28. Кротость торжествует над гневом.
29. Лучше синица в руках, чем журавль в облаках.
30. Чистосердечие, честность и доверие сдвигают горы.
31. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора.
32. В этом мире есть только две породы людей: победители и побежденные.
33. Если в тебя швырнули камень, бросай в ответ кусок ваты.
34. Взаимные уступки прекрасно решают дела.
35. Колай и колай без усталости – и докопаешься до истины.

*Бланк для ответов*

№ п/п	Баллы	№ п/п	Баллы	№ п/п	Баллы	№ п/п	Баллы	№ п/п	Баллы
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
Итого		Итого		Итого		Итого		Итого	

*Обработка и интерпретация результатов.* Подсчитывается количество баллов в соответствии с «ключом». Поведение в конфликтной ситуации определяется двумя жизненными заботами (стремлениями): достижением личных целей (которые могут субъективно переживаться как очень важные или маловажные) и сохранением хороших взаимоотношений с другими (что также может переживаться, как и маловажное условие). Соотношение этих двух главных стремлений и составляет основу типологии стратегий поведения в конфликтной ситуации. Чем больше набранная сумма, тем чаще предпочтение отдается той или иной стратегии поведения. Преимуществом методики является ее проективный характер. Ограничения методики состоят в том, что не определены типы конфликтных ситуаций, способы разрешения которых предлагается выбрать респондентам.

*Ключ:*

«Черепашка» (избегание)		«Акула» (конкуренция)		«Медвежонок» (приспособление)		«Лиса» (компромисс)		«Сова» (сотрудничество)	
№ п/п	баллы	№ п/п	баллы	№ п/п	баллы	№ п/п	баллы	№ п/п	баллы
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
Итого		Итого		Итого		Итого		Итого	

**Тип 1. «Черепашка»** (избегание) – стратегия ухода под панцирь, т. е. отказа как от достижения личных целей, так и от участия во взаимоотношениях с окружающими.

**Тип 2. «Акула»** (конкуренция) – силовая стратегия: цели очень важны, взаимоотношения – нет. Таким образом, людям не важно, любят их или нет, они считают, что конфликты решаются выигрышем одной из сторон и проигрышем второй.

**Тип 3. «Медвежонок»** (приспособление) – стратегия сдерживания острых углов: взаимоотношения важны, цели – нет. Такие люди хотят, чтобы их принимали и любили, ради чего жертвуют целями.

**Тип 4. «Лиса»** (компромисс) – стратегия умеренного отношения к целям и взаимоотношениям. Такие люди готовы отказаться от некоторых целей, чтобы сохранить взаимоотношения.

**Тип 5. «Сова»** (сотрудничество) – стратегия открытой и честной конфронтации и сотрудничества. Представители этого типа ценят и цели и взаимоотношения. Открыто определяют позиции и ищут выхода в совместной работе по достижению целей, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников.

Стратегии «сотрудничество» и «приспособление» относятся к наиболее конструктивным моделям поведения по фактору «кооперации» по сравнению со стратегиями «соревнование» и «избегание». Наименьшей конструктивностью характеризуется стратегия «избегание». «Соревнование» – наиболее опасная стратегия с точки зрения конфликтности поведения.

Преобладание набранных баллов по фактору «соревнование» свидетельствует о высокой напористости и предрасположенности к конфликтным способам разрешения трудных ситуаций. Преобладание набранных баллов по фактору «сотрудничество» свидетельствует о высокой напористости и способности к кооперации, относится к наиболее конструктивной стратегии поведения в трудных ситуациях. Преобладание набранных баллов по фактору «приспособление» свидетельствует о низкой напористости при высокой способности к кооперации. Преобладание баллов по фактору «избегание» говорит о низкой напористости и способности к кооперации. «Компромисс» занимает промежуточное положение по напористости и кооперации.

**Задание 12. Выявление склонности к конфликтным взаимоотношениям.**

**Цель и практическая значимость работы.** Изучить типичные формы поведения в конфликтных ситуациях для последующего построения способов регулирования конфликтов.

**Материал.** Методика «Стратегия поведения в конфликте» К. Томаса, суждения, бланк для ответов, ключ для обработки данных.

**Методика работы.**

Исследование студенты выполняют самостоятельно. В опроснике описывается каждый из пяти возможных вариантов в 12 суждениях о поведении индивида в конфликтной ситуации:

1) *соревнование* (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;

2) *приспособление*, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;

3) *компромисс*;

4) *избегание*, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;

5) *сотрудничество*, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар, в каждой из которых респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

*Инструкция «Предлагаемый тест имеет целью определить характерную для Вас тактику поведения в конфликтных ситуациях. Он состоит из 30 пунктов, в каждом из которых имеется два суждения, обозначенные буквами А и Б (они иногда повторяются в разных пунктах). Сравнивая указанные в пункте два суждения, каждый раз выбирайте из них то, которое является более типичным для Вашего поведения. В бланке для ответов под номером пункта поставьте А или Б в соответствии с Вашим выбором.»*

#### **Суждения.**

**1.** А/ Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б/ Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем согласны мы оба.

**2.** А/ Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б/ Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

**3.** А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

**4.** А/ Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б/ Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

**5.** А/ Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б/ Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

**6.** А/ Я стараюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б/ Я стараюсь добиться своего.

**7.** А/ Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б/ Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться чего-то другого.

**8.** А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

**9.** А/ Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б/ Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

**10.** А/ Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б/ Я пытаюсь найти компромиссное решение.

**11.** А/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

**12.** А/ Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б/ Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу мне.

**13.** А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Я пытаюсь убедить другого в преимуществах своей позиции.

**14.** А/ Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б/ Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

**15.** А/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

Б/ Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

**16.** А/ Я стараюсь не задеть чувства другого.

Б/ Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

**17.** А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

**18.** А/ Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б/ Я дам возможность другому в чем-то оставаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

**19.** А/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б/ Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

**20.** А/ Я пытаюсь немедленно разрешить наши разногласия.

Б/ Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

**21.** А/ Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б/ Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

**22.** А/ Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и той, которая отстаивается другим.

Б/ Я отстаиваю свои желания.

**23.** А/ Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б/ Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

**24.** А/ Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б/ Я стараюсь убедить другого в необходимости прийти к компромиссу.

**25.** А/ Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

Б/ Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

**26.** А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

**27.** А/ Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б/ Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

**28.** А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Улаживая спорную ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

**РАЗДЕЛ 6. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**29.** А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

**30.** А/ Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б/ Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы могли совместно с другим заинтересованным человеком добиться успеха.

*Бланк для ответов*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

**Ключ опросника**

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избежание	Приспособление
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	
8	а	б			
9	б			а	
10	а		б		
11		а			б
12			б	а	
13	б		а		
14	б	а			
15				б	а
16	б				а
17	а			б	
18			б		а
19		а		б	
20		а	б		
21		б			а
22	б		а		
23		а		б	
24			б		а
25	а				б
26		б	а		
27				а	б
28	а	б			
29			а	б	
30		б			а

**Интерпретация результатов.** За каждый ответ А или Б приписывается один балл. Количество баллов, набранных испытуемым по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

**Завершение работы.** На основании проведенной методики необходимо сделать вывод о тактике поведения в конфликтных ситуациях и дать краткую характеристику полученным результатам. Также студенты совместно с преподавателем обсуждают возможности применения данной методики для целей психодиагностики в спортивных командах. Полезно обратить внимание студентов на следующие вопросы: 1) С какой ориентацией по тесту Томаса будет более сплоченной спортивная команда? 2) В каких случаях доминирование по шкале *соперничество* будет выгодным для спортсмена? 3) Приведите пример компромисса во взаимоотношениях тренера со спортсменом. 4) Приведите пример поведения членов команды по типу сотрудничество и избегание. 5) Чем отличается конфликт от соперничества спортсменов? 6) Как выявить скрытые конфликты в команде? 7) Что делать тренеру, если все его усилия разрешить конфликт между спортсменами команды оказываются безрезультатными?

### Задание 13. Изучение психологического климата коллектива.

*Материалы:* перечень свойств психологического климата.

*Методические указания по выполнению задания:* Инструкция, предлагаемая студентом для проведения методики «Оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные ниже свойства психологического климата в вашей группе (см. табл. ниже), выставив ту оценку, которая, по вашему мнению, соответствует истине:

- 3 – свойство проявляется в группе всегда;
- 2 – свойство проявляется в большинстве случаев;
- 1 – свойство проявляется редко;
- 0 – проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

#### Перечень свойств психологического климата и их оценка

	Свойства психологического климата А	Оценка	Свойства психологического климата В
1	Преобладает бодрый, жизнерадостный	3210123	Преобладает подавленное настроение
2	Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии	3210123	Конфликтность в отношениях, антипатия
3	В отношениях между группировками внутри вашего коллектива существует взаимное расположение, понимание	3210123	Группировки конфликтуют между собой
4	Членам группы нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности	3210123	Проявляют к более тесному общению безразличие, выражает отрицательное отношение к совместной деятельности

**РАЗДЕЛ 6. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

5	Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов группы	3210123	Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство
6	С уважением относятся к мнению других	3210123	Каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнению товарищей
7	Достижения и неудачи группы переживаются как собственные	3210123	Достижения и неудачи группы не находят отклика у ее членов
8	В трудные дни для группы происходит эмоциональное единение: «один за всех и все за одного»	3210123	В трудные дни группа «раскисает»: растерянность, ссоры, взаимные обвинения
9	Чувство гордости за группу, если ее отмечает руководство	3210123	К похвалам и поощрениям группы относятся равнодушно
10	Группа активна, полна энергии	3210123	Группа инертна, пассивна
11	Участливо и доброжелательно относятся к новичкам, помогают им освоиться в коллективе	3210123	Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность
12	В группе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в их защиту	3210123	Группа заметно разделяется на «Привилегированных» и «пренебрегаемых», пренебрежительное отношение к слабым
13	Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно	3210123	Группу невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах
Сумма <span style="float: right;">А=</span>			<span style="float: right;">В =</span>

*Обработка результатов:* Сложить оценки левой стороны в вопросах 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11, 12,13 – они составят сумму *A*; сложить оценки правой стороны во всех вопросах – это будет сумма *B*; найти разницу  $C = A - B$ . Если *C* равно нулю или имеет отрицательную величину, то в коллективе ярко выраженный неблагоприятный психологический климат, с точки зрения индивида. Если  $C > 25$ , то в этом случае психологический климат благоприятен. Если  $C < 25$  – климат неустойчиво благоприятен. Далее рассчитывается среднегрупповая оценка психологического климата по формуле:

$$LPK = C/M$$

где *M* – число членов группы.

Процент людей, оценивающих климат как неблагоприятный, определяется по формуле:

$$n(C-) = C/M \times 100\%$$



где  $n$  (С-) - количество людей, оценивающих климат коллектива как неблагоприятный;  $M$  – число членов группы.

**Завершение работы:** студентам необходимо сделать вывод о психологическом климате в группе, проценте людей, оценивающих климат как неблагоприятный и дать этому оценку.

**Задание 14. Изучение ролей в групповом взаимодействии в коллективе.**

Для выполнения данного задания использует тест «Групповые роли».

*Цель:* изучение ролей в групповом взаимодействии в коллективе.

*Материалы:* таблица для ответов на тест, опросник, ключ обработки полученных результатов.

*Методические указания по выполнению задания:* Инструкция, предъявляемая студентом, в каждом разделе распределите сумму в 10 баллов между утверждениями, которые, по вашему мнению, лучше всего характеризуют ваше поведение. Эти баллы можно распределить между несколькими утверждениями. В редких случаях все 10 баллов можно распределить между всеми утверждениями или отдать все 10 баллов какому-либо одному утверждению. Занесите баллы в прилагаемую таблицу для ответов.

Таблица для ответов  
(с примером заполнения)

Вопрос	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З
1	2		3		5			
2		5	4			1		
3								
4								
5								
6								
7								

1. Что, по моему мнению, я могу привнести в групповую работу?

А. Я быстро нахожу новые возможности.

Б. Я могу хорошо работать со множеством людей.

В. У меня хорошо получается выдвигать новые идеи.

Г. У меня получается помогать другим людям выдвигать их идеи.

Д. Я способен очень эффективно работать, и мне нравится интенсивная работа.

Е. Я согласен быть непопулярным, если в итоге это приведет к хорошим результатам.

Ж. В привычной обстановке я работаю быстро.

З. У меня нет предубеждений, поэтому я всегда даю возможность альтернативного действия.

2. У меня есть недостатки в групповой работе, возможно, это то, что:

А. Я очень напряжен, пока мероприятие не продумано, не проконтролировано, не проведено.

Б. Я даю слишком большую свободу людям, точку зрения которых я считаю обоснованной.

В. У меня есть слабость много говорить самому, пока, наконец, в группе не появляются новые идеи.

Г. Мой собственный взгляд на вещи мешает мне немедленно разделять энтузиазм коллег.

Д. Если мне нужно чего-то достичь, и бываю авторитарен.

Е. Мне трудно поставить себя в Позицию руководителя, так как я боюсь разрушить атмосферу сотрудничества в группе.

Ж. Я сильно увлекаюсь собственными идеями и теряю нить происходящего в группе.

3. Мои коллеги считают, что я слишком беспокоюсь о несущественных деталях и переживаю, что ничего не получится.

3. Когда я включен в работу с другими:

А. Я влияю на людей, не подавляя их.

Б. Я очень внимателен, так что ошибок из-за небрежности быть не может.

В. Я готов настаивать на каких-то действиях, чтобы не потерять время и не упустить из виду главную цель.

Г. У меня всегда есть оригинальные идеи.

Д. Я всегда готов поддержать хорошее предложение в общих интересах.

Е. Я очень внимательно отношусь к новым идеям и предложениям.

Ж. Окружающим нравится моя холодная рассудительность.

3. Мне можно доверить проследить, чтобы вся основная работа была выполнена.

4. В групповой работе для меня характерно, что:

А. Я очень заинтересован хорошо знать своих коллег.

Б. Я спокойно разделяю взгляды окружающих или придерживаюсь взглядов меньшинства.

В. У меня всегда найдутся хорошие аргументы, чтобы опровергнуть ошибочные предложения.

Г. Я думаю, что у меня есть дар выполнить работу, как только ее план нужно приводить в действие.

Д. У меня есть склонность избегать очевидного, а предлагать что-то неожиданное.

Е. Все, что я делаю, я стараюсь довести до совершенства,

Ж. Я готов устанавливать контакты и вне группы,

3. Хотя меня интересуют все точки зрения, я, не колеблясь, могу принять решение собственное, если это необходимо.

5. Я получаю удовольствие от своей работы, потому что:

А. Мне нравится анализировать ситуации и искать правильный выбор.

Б. Мне нравится находить практические решения проблемы.

В. Мне нравится чувствовать, что я влияю на установление хороших взаимоотношений.

Г. Мне приятно оказывать сильное влияние при принятии решений.

Д. У меня есть возможность встречаться с людьми, которые могут предложить что-то новое.

Е. Я могу добиться согласия людей по поводу хода выполнения работы.

Ж. Мне нравится сосредоточивать собственное внимание на выполнении поставленных задач.

3. Мне нравится работать в области, где я могу применять свое воображение и творческие способности.

6. Если я неожиданно получил трудное задание, которое надо выполнить в ограниченное время и с незнакомыми людьми...

А. Я буду чувствовать себя загнанным в угол, пока не найду выход из тупика и не выработаю свою линию поведения.

Б. Я буду работать с тем, у кого окажется наилучшее решение, даже если он мне не симпатичен.

В. Я попытаюсь найти людей, между которыми я смогу разделить на части это задание, таким образом, уменьшить объем работы.

Г. Мое врожденное чувство времени не позволит мне отстать от графика.

Д. Я верю, что буду спокойно, на пределе своих способностей идти прямо к цели.

Е. Я буду добиваться намеченной цели вопреки любым затруднительным ситуациям.

Ж. Я готов взять осуществление работы на себя, если увижу, что группа не справляется.

3. Я устрою обсуждение, чтобы стимулировать людей высказывать новые идеи, аискать возможности продвижения к цели.

7. Что касается проблем, которые у меня возникают, когда я работаю в группе:

А. Я всегда показываю нетерпение, если кто-то тормозит процесс.

Б. Некоторые люди критикуют меня за то, что я слишком аналитичен и мне не хватает интуиции.

В. Мое желание убедиться, что работа выполняется на самом высоком уровне, вызывает недовольство.

Г. Мне очень быстро все надоедает, и я надеюсь только на одного-двух человек, которые могут воодушевить меня.

Д. Мне трудно начать работу, если я четко не представляю своей цели.

Е. Иногда мне бывает трудно объяснить другим какие-либо сложные вещи, которые приходят мне на ум.

Ж. Я понимаю, что я требую от других сделать то, чего сам сделать не могу.

3. Если я наталкиваюсь на реальное сопротивление, то мне трудно четко изложить мою точку зрения.

*Обработка результатов.*

1. Постройте таблицу в соответствии с приведенным ниже «образцом-ключом», вписывая по каждому вопросу рядом с соответствующей буквой то количество баллов, которое дано этому варианту ответа в таблице ответов.

2. Найдите сумму баллов по каждому из I–VIII столбцов.

3. Выделите те столбцы-роли, где набраны наибольшие суммы. Эти роли чаще выполняются в группе.

4. Прочтите и проанализируйте описания ролей в групповом взаимодействии: I роль – председатель; II роль – формирователь; III роль – генератор идей; IV роль – оценщик идей; V роль – организатор работы; VI роль – организатор группы; VII роль – исследователь ресурсов; VIII роль – завершитель.

«ОБРАЗЕЦ-КЛЮЧ» для обработки и интерпретации полученных результатов.

Роли/Вопросы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Г	Е	В	З	Ж	Б	А	Д
2	Б	Д	Ж	Г	А	Е	В	З
3	А	В	Г	Ж	З	Д	Е	Б
4	З	Б	Д	В	Г	А	Ж	Е
5	Е	Г	З	А	Б	В	Д	Ж
6	В	Ж	А	Д	Е	Б	З	Г
7	Ж	А	Е	Б	Д	З	Г	В
Сумма								

I – председатель. *Функции:* впитывает все возможные мнения и принимает решения; *свойства:* умеет слушать, хорошо говорит, логичный, решительный; *тип:* спокойный, стабильный тип личности, нуждается в высоко мотивированной группе.

II – формирователь. *Функции:* лидер, соединяет усилия членов группы в единое целое; *свойства:* динамичный, решительный, напористый; *тип:* доминирующий экстраверт, нуждается в компетентной, умелой группе.

I и II – два противоположных подхода к общему управлению группой.

III – генератор идей. *Функции:* источник идеи; *свойства:* ум, богатое воображение, креативность; *тип:* нестандартная личность, нуждается в мотивированном окружении, которое будет воспринимать его идеи.

IV – оценщик идей (критик). *Функции:* анализ и логические выводы, контроль; *свойства:* аналитичность, интеллектуальность, эрудированность, «якорь группы», возвращает к реальности; *тип:* рассудительный, волевой тип личности, нуждается в постоянном притоке информации и новых идей.

V – организатор работы. *Функции:* преобразование идей в конкретные задания и организация их выполнения; *свойства:* организатор, волевой, решительный; *тип:* волевой тип личности, нуждается в предложениях и идеях группы.

VI – организатор группы. *Функции:* способствует согласию группы, улаживает разногласия, знает потребности, проблемы членов группы; *свойства:* чувствительность, дипломатичность, доброта, коммуникативность; *тип:* эмпативный и коммуникативный тип личности, нуждается в постоянном контакте со всеми членами группы.

VII – исследователь ресурсов. *Функции:* связующее звено с внешней средой; *свойства:* общительный, увлекающийся, энергичный, привлекательный; *тип:* «напористый экстраверт», нуждается в свободе действий.

VIII – завершитель. *Функции:* побуждает группу все делать вовремя и до конца; *свойства:* профессиональная педантичность, обязательность, ответственность; *тип:* педантичный тип личности, нуждается в групповой ответственности, обязательности.

Чтобы управленческая команда была эффективна, нужно, чтобы все эти роли выполнялись членами группы, чтобы они взаимно дополняли друг друга (иногда один член группы может выполнять две и больше ролей).

**Завершение работы:** необходимо сделать вывод о том, какие роли группового взаимодействия и функции присущи в большей и меньшей степени.

## РАЗДЕЛ 7. ПСИХОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Тема 7.1. Понятие о деятельности, ее структура

*Деятельность* – это осмысленное и целенаправленное взаимодействие человека с окружающей средой, опосредованное внешней и внутренней активностью или специфический вид активности человека, направленный на познание и творческое преобразование окружающей действительности и самого себя. Деятельность человека включена в систему отношений общества и является главным источником культуры и цивилизации.

Отечественный психолог С.Л. Рубинштейн выделял следующие главные особенности феномена человеческой деятельности:

- она субъектна, т.е. принадлежит человеку, а не животному, не машине, не может быть деятельности бессубъектной;
- осуществляется в условиях совместной деятельности субъектов;
- предполагает взаимодействие субъекта с объектом, т.е. она всегда предметна, реальна, содержательна;
- она сознательна, целенаправленна;
- в деятельности творческой и самостоятельной по своему характеру люди и их психика не только проявляются, но и создаются, формируются, развиваются и именно в ней они могут быть объективно исследованы.

Таким образом, категория деятельности здесь используется как выражение неразрывной связи человека с миром и понимания психического как изначально включенного в эту связь.

Психологический анализ структуры деятельности может осуществляться на основе различных критериев:

- ее основных психологических компонентов, куда включаются прежде всего мотивы, побуждающие субъекта к деятельности, цели, как прогнозируемые результаты этой деятельности; операции, с помощью которых деятельность выполняется, и т.п.;
- функций, выполняемых в процессе деятельности каждым из выделенных компонентов;
- качественных особенностей результатов, получаемых в итоге деятельности.

Таким образом, деятельность в психологии рассматривается как форма активного отношения человека к действительности, направленная на достижение сознательно поставленных целей.

#### ***Психологические особенности тренировочной деятельности:***

- обучение и воспитание, направленные на развитие личности спортсмена;
- совершенствование психологических процессов и свойств личности;
- адаптация к возрастающим физическим и психологическим нагрузкам;
- систематическое повышение ранее достигнутого и ставшего уже привычным уровня физического и психического развития (преодоление самого себя);
- подчинение себя строгой дисциплине, режима жизни решаемым задачам;

- отношение спортсмена к тренировочной деятельности и совершенство его системы мотивации;
- наличие специфического общения: 1) с тренером, который стремится побудить спортсмена к объемной и качественной работе (часто на пределе возможностей); 2) с товарищами, которые часто выступают в роли соперников или конкурентов;
- наличие психического напряжения, которое при определенных условиях может привести к психическому перенапряжению.

***Психологические особенности соревновательной деятельности:***

- соревнование обладает стимулирующим влиянием;
- во время участия в соревнованиях у спортсмена присутствует стремление к победе или к улучшению результативности выступления;
- соревнования влияют на статус спортсмена и обществе, включаются в оценку жизненных достижений. Они всегда социально значимы, их результаты получают широкую общественную известность и оценку;
- результаты соревнований лично значимы для спортсменов, служат проверкой правильности или неправильности избранного пути и целесообразности затрат времени и усилий;
- соревнования – это специфический фактор, создающий экстраординарные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают влияние (положительное или отрицательное) на процесс и результат деятельности спортсмена.

***Структура спортивной деятельности:*** 1. Тренировочная деятельность (морфо-функциональные изменения человека → становление технических умений и навыков, повышение уровня специальных знаний → становление тактических умений и навыков, повышение уровня психологической подготовленности → становление личности). 2. Соревновательная деятельность (проверка состояния организма → проверка соответствия имеющихся технических умений, навыков и специальных знаний → проверка соответствия имеющихся тактических умений и навыков, психологической подготовленности → становление личности).

Также структуру спортивной деятельности рассматривают как: мотивация деятельности (потребности, цели, мотивы), способы деятельности (спортивные упражнения, техника, тактика), результаты деятельности (психологические, педагогические, социологические, биологические).

**Тема 7.2. Психологические особенности спортивной деятельности**

***Психологическая характеристика физических качеств***

Спортивные возможности определяются физическими, спортивно-техническими и тактическими способностями, а также специальными знаниями и опытом спортсмена.

На современном этапе развития теории физического воспитания различают пять основных физических качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость. Однако в физической подготовке необходимо совершенствовать такие физические качества как выносливость, сила и быстрота (проявления такого

качества как ловкость на уровне «большого» спорта неразрывно связаны с выполнением специфических двигательных действий, а, следовательно, в первую очередь с технической подготовкой).

При этом данные физические качества имеют свои психологические характеристики: **быстрота** – это способность управлять временными признаками движения, отражение в сознании спортсмена продолжительности, темпа и ритма движения. Психологической предпосылкой совершенствования быстроты выполнения двигательного действия является, во-первых, умение тонко различать микроинтервалы времени. Во-вторых, психологической предпосылкой является формирование определенной установки.

**Сила** – это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями (она тесно связана с выносливостью и быстротой, силовой выносливостью). Совершенствование силы требует целеустремленности, настойчивости и упорства. Особенно необходимы эти качества в тех случаях, когда методом развития силы является многократное повторение упражнений с незначительным отягощением.

**Выносливость** – это в значительной степени сила и стабильность мотивации личности (проявление выносливости всегда связано с понятием усталости). Сознательное принятие плана совершенствования выносливости способствует формированию категорической установки на осуществление полностью и при любых условиях намеченной программы, что позволяет полностью выполнить запланированную нагрузку, помогает преодолевать утомление

**Ловкость** – это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Также, ловкость – это, во-первых, способность овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, спортивными движениями и совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

**Гибкость** (подвижность суставов) – это свойство упругой растяжимости телесных структур (мышечные и соединительные), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела. Также – это элементарное условие качественного и количественного выполнения движений.

#### ***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.

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

Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из *трех стадий*.

1. Ознакомление с общей структурой упражнения.
2. Овладение приемами формирования навыка.
3. Закрепление и совершенствование навыка.

#### ***Специализированные восприятия в спорте***

Специализированные восприятия возникают в конкретных условиях спортивной деятельности, которая вызывает у спортсмена возникновение и развитие глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией. Специфика таких восприятий, главным образом, определяется особенностями вида спорта, в котором специализируется спортсмен. В спортивной практике эти специализированные восприятия называют «чувствами».

В психологии спорта выделяют общие признаки, характерные для всех специализированных восприятий. К ним относятся следующие:

- 1) специализация различительной функции одного или совокупности анализаторов;
- 2) обусловленность восприятия особенностями среды, в которой действует спортсмен, или особенностями предметов, с которыми (на которых) выполняются двигательные действия;
- 3) обусловленность пространственным расположением противников и партнеров;
- 4) лабильность (неустойчивость), требующая постоянного упражнения;
- 5) высокий уровень развития чувства, появляющийся в результате высокого уровня тренированности.



Специализированные восприятия многочисленны и недостаточно изучены, поэтому ограничимся упоминанием лишь части специализированных «чувств», встречающихся в спортивной практике.

Например, «чувство воды». Сложное и тонкое восприятие сопротивления воды. Свойственно пловцам, которые называют его еще и как «чувство опоры». Основой этого чувства служит взаимосвязь функции двух анализаторов: двигательного (ощущение направления, амплитуды, усилий при выполнении гребков) и кожного (ощущение температуры, давления и прикосновения воды).

### **Тема 7.3. Психологические основы спортивной подготовки**

#### ***Психологические особенности физической подготовки спортсменов***

В структуре психологического обеспечения физической подготовки входят: специальные знания, физические качества, методы воспитания физических качеств.

Так, специальные знания – это понятия о физических качествах, которые формируются в процессе изучения специальной литературы и усвоения сложившейся спортивной терминологии. Представления о физических качествах – это воспроизведенный образ физического качества во всем многообразии его структурных элементов. В состав представлений входят: величина и степень дифференциации отдельных элементов структуры, осознаваемые функции организма (частота и глубина дыхания и др.).

Формирование понятий и представлений о физических качествах – это процесс осознания физических качеств, который является неотъемлемой частью воспитания физических качеств. В основе осознания находится акт превращения структурных элементов каждого физического качества в факт сознания. В психологии спорта существует несколько требований к осуществлению процесса осознания: объекты познания должны быть четко выделены в каждом качестве, характер важнейших элементов физических качеств должен быть ясен, сосредоточение внимания на отдельных элементах физического качества, поиск дополнительных ориентиров при овладении структурой конкретного физического качества, использование самоприказов для максимального проявления физических качеств.

Специализированное восприятие физических качеств определяется тем, что все физические качества спортсмена органически взаимосвязаны и находятся в постоянном взаимодействии. В основе этого механизма лежит принцип целостности проявления психики человека.

Для успешного решения задач физической подготовки необходимо не только развитие физических качеств, но и формирование специализированного восприятия их проявления. Формируя специализированное восприятие проявления физических качеств, следует широко использовать психологические упражнения с установкой на точность воспроизведения развиваемых пространственных, временных и силовых параметров движений.

#### ***Психологические особенности технической подготовки спортсменов***

Если говорить о психологическом обеспечении технической подготовки спортсмена, то в первую очередь следует обратиться к его структуре: 1) специ-

альные знания; 2) специальные умения и навыки; 3) образы движений и действий.

**Специальные знания.** *Понятия о технике двигательных действий* – это обобщенное отражение в сознании спортсмена сущности наиболее рациональных способов решения двигательных задач.

Понятия о технике движений составляют основу спортивно-технического мышления. Уровень спортивного мастерства находится в определенной зависимости от богатства приобретенных понятий о технике двигательных упражнений.

*Двигательные представления* – это образы движений и действий спортсмена, обеспечивающие решение конкретной двигательной задачи. Они формируются при многократном выполнении определенных движений и действий. Следует различать *представления о движениях* (несут в себе информацию о внешних признаках движения; где ведущими являются зрительные процессы) и *двигательные представления* (отражают внутреннюю сущность движения; раскрываются при непосредственной двигательной активности; когда ведущая роль переходит уже к кинематическим процессам).

**Специальные умения и навыки.** *Двигательный навык* – это целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнения до определенного уровня совершенства, выполняемое точно, экономично, с высоким качественным и количественным результатом. *Двигательные умения* – это усовершенствованные способы выполнения действий, основанные на полученных знаниях и опыте. Умения требуют творческого использования знаний и навыков в разнообразных, не стандартных условиях спортивной деятельности. *Двигательная реакция* – это осознаваемое двигательное действие в ответ на определенный сигнал.

**Образы движений и действий** осуществляются через особенности психических процессов в осуществлении технической подготовки спортсменов.

**1. Особенности ощущений:** *мышечно-двигательные* (имеют исключительное значение для правильного выполнения физических упражнений), *вестибулярные* (важны в тех видах спорта, для которых характерны резкие движения, повороты, внезапные ускорения), *осязательные* (в совокупности с мышечно-двигательными участвуют в формировании восприятия предметов: их формы, величины, веса, твердости, упругости и положения в пространстве), *органические* (сигнализируют о состоянии самого двигательного аппарата – болевые ощущения в мышцах, суставах, ощущения свободы и легкости сокращения мышц), *зрительные и слуховые* (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).

**2. Особенности восприятия:** *восприятие движения* (при выполнении спортивного действия отражает различные особенности и свойства этого действия – характер, форма, амплитуда, направление, усилие, продолжительность, скорость, положение); *восприятие времени* (отражает длительность, скорость, последовательность, темп и ритм движений); *восприятия темпа* (последовательная смена мышечно-двигательных ощущений, так как темп определяет быстроту, с которой одно движение сменяется другим); *восприятия ритма* (опре-

деленное чередование действий, движений и их размеренность, ритм позволяет установить правильное чередование движений и их элементов, поэтому восприятие ритма исключительно важно в технической подготовке спортсмена).

В процессе занятий конкретным видом спорта у спортсмена следует сформировать *специализированное восприятие*. В основе специализированных восприятий лежит тонкая дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторные системы.

**3. Особенности внимания и памяти.** В технической подготовке спортсмена внимание выполняет организующую, координирующую, контролирующую, регулирующую и стимулирующую функции. Так, отмечают следующие особенности внимания: *сосредоточение* внимания, т.е. способность спортсмена направлять свое сознание на выполнение физического упражнения, не отвлекаясь на восприятие всего остального, необходимо в любых видах спорта; *распределение* внимания на несколько объектов (особенно важно при выполнении технических приемов в сложной обстановке); *переключение* внимания помогает быстро и точно переходить от одних действий и движений к другим; *устойчивость* внимания обеспечивает стабильность, и надежность выполнения технических приемов на протяжении длительного времени.

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.

### ***Психологические особенности тактической подготовки спортсменов***

*Тактика* – это совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования. В свою очередь, *тактическая деятельность* – это решение задач, возникающих в процессе контрдействий (взаимодействия) с соперником (партнером). Так, тактические действия в спорте представляют собой комплексную деятельность спортсмена, которая требует перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений и навыков. Они являются результатом творческой мыслительной деятельности, связанной с оптимальным использованием физических качеств, технических умений, навыков и проявления психических (познавательных, эмоционально-волевых, психомоторных) способностей.

*В структуру тактического действия* входят: 1) восприятие спортивной ситуации; 2) умственное решение тактической задачи; 3) психомоторная реализация тактической задачи.

1. *Восприятие спортивной ситуации* представляет собой первичную фазу тактического действия. От того, насколько полную и точную информацию получил спортсмен, зависит дальнейший ход его тактических действий. В этой фазе большое значение имеют интенсивность и устойчивость внимания, пространственные восприятия спортсмена.

2. *Умственное решение тактической задачи* – сложный процесс, где необходимо: а) на основе непрерывного восприятия действий соперника, партнера оценивать сложившуюся ситуацию и принимать решение; б) принимать решение

не только на основе мыслительных операций, анализа, синтеза и умозаключения, но и на основе разгадывания замыслов противника (предвидения его действий и прогнозирования последующих событий). В этой фазе основную роль играет мышление спортсмена. Определенное значение имеют как память, так и творческое воображение.

3. *Психомоторная реализация тактической задачи* осуществляется в виде движений. Здесь имеют значение сенсомоторная координация, быстрота и точность действий. *Тактическое мышление* спортсмена – это мышление, совершающееся в процессе спортивной деятельности в экстремальных условиях состязания и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач. Для тактического мышления спортсмена характерно, что оно протекает неотрывно от моторных действий и непосредственного восприятия наглядных образов и явлений в условиях жесткого лимита времени, в процессе интенсивных физических напряжений, на фоне разнообразных переживаний и с учетом степени вероятности ожидаемых событий.

Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. А интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта спортсмена: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию и *антиципации* (предвосхищению действий противника). При этом особое место занимают *антиципирующие реакции*, т.е. действия, опережающие начало действий или движений соперника, но они возможны лишь на основе совокупности психических процессов. В одних случаях они осуществляются на основе восприятия движущихся объектов (летающий мяч, движущиеся игроки и т.п.), в других – на основе памяти, мышления, воображения (при прохождении трассы, во время поединка в фехтовании и т.п.).

### ***Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана***

Для успешного решения задач, возникающих в процессе состязания, необходимо предварительно планировать тактические действия. Планирование основывается на возможно полной и точной информации о противнике и условиях соревнований. Планирование должно быть: 1) творческим; 2) богатым по выбору тактических приемов и действий; 3) носить ориентировочный характер (допускать необходимые изменения по ходу состязания).

Степень сложности тактического планирования зависит от вида спорта и особенностей соревновательной борьбы. Сложно планировать тактические действия в единоборствах. Здесь, составляя план, следует изучить тактические и технические возможности противника, чтобы разгадывать его тактические замыслы.

При планировании тактических действий необходимо соблюдать следующие условия:

- 1) уяснить себе цели и задачи соревнования;
- 2) проанализировать сильные и слабые стороны тактической, психологической, технической и физической подготовки противника;
- 3) учесть все условия предстоящего соревнования:

4) осознанно спрогнозировать трудности и препятствия, с которыми, возможно, придется встретиться;

5) продумать средства и приемы, необходимые для достижения успеха;

6) составить запасной план тактических действий с учетом возможных изменений в ходе состязания.

Планирование тактических действий всегда носит вероятностный характер. В ходе состязания, особенно в единоборствах и спортивных играх, ситуации меняются молниеносно и несут в себе массу нюансов, которые невозможно предусмотреть, поэтому реализация тактического плана связана с непрерывным решением текущих задач. Противоборствующая команда или отдельный соперник, так же как и данный спортсмен или команда, стремятся к победе и, чтобы ее достичь, имеют свой тактический план.

Реализация тактического плана предполагает:

1) уяснение тактических замыслов противника;

2) применение приемов, цель которых замаскировать собственный тактический план действий;

3) непрерывное решение частных тактических задач, возникающих по ходу борьбы.

#### **Методы совершенствования тактического мышления**

Переключение от одних тактических действий к другим по заранее обусловленным сигналам.

Выделение конкретного раздела в общей тактической задаче или создание такой ситуации, из которой спортсмен должен выйти самостоятельно, творчески, без подсказок со стороны.

Применение спецзадач на быстроту и правильность выбора тактических решений.

Проведение товарищеских состязаний с противниками, значительно отличающимися друг от друга по силе, характеру, стилю, способам ведения соревновательной борьбы.

Анализ и критический разбор тактических действий. Разбору должны подвергаться не только ошибки, но и наиболее удачные приемы и действия.

Ведение дневника спортсмена (позволяет развивать наблюдательность, самостоятельность, целеустремленность, готовиться к соревнованиям, учитывая прошлый опыт).

Участие в соревнованиях. Спортсмен приобретает соревновательный опыт, развивает различные стороны тактического мышления.

#### **Вопросы для самоконтроля по разделу 7**

1. Что такое деятельность?

2. Что объединяет и что отличает труд, учение, игру как основные виды деятельности?

3. Какие объективные и субъективные факторы влияют на продуктивность навыков, как и почему?

4. Какие навыки вы считаете необходимым сформировать у спортсменов вашего вида спорта? Как следует организовать упражнения по выработке навыков? Какие ошибки при этом допускают тренеры?

**Задания, упражнения, тесты по разделу 7**

**Задание 7.1.** Из данных понятий постройте логический ряд так, чтобы каждое предыдущее понятие было родовым (более общим) по отношению к последующим.

Деятельность, трудовая операция, трудовое действие, труд, мышечное сокращение, нажатие педали тормоза.

**Задание 7.2.** Распишите с точки зрения структуры следующие формы деятельности.

Письмо, игра в шахматы, езда на велосипеде, обучение в школе, научное изобретение, шитье.

**Тест 7.**

**1. Спортивная деятельность - это**

а) психические явления в их динамике, становления и развития во времени;

б) совершенствование определенных качеств во время занятия физ. упражнениями;

в) подготовка к соревнованиям (тренировка) и участие в них, требующие от спортсменов специальных качеств, навыков, знаний и умений и предельного напряжения физических и духовных сил.

**2. В психологической систематике видов спорта выделяются следующие формы взаимодействия:**

а) противоборство и взаимодействие;

б) количество видов спорта и разнообразие содержательных сторон спортивной деятельности;

в) жесткий физический контакт и отсутствие физического контакта.

**3. Противоборство в спорте характеризуется ... (Выберите нужные ответы)**

а) прямым психологическим контактом;

б) косвенным психологическим контактом

в) сотрудничеством;

г) согласование и координация совместных усилий.

**4. Взаимодействие партнеров в спорте протекает как ... (Выберите нужные ответы)**

а) взаимная помощь, б) поддержка;

в) прямой психологический контакт; г) косвенный психологический контакт;

д) сотрудничество; ж) согласование и координация совместных усилий.

**5. К непосредственному противоборству психологической систематике видов спорта относятся ... (Выберите нужные ответы)**

а) совместно взаимосвязанные действия; б) жесткий физический контакт;

в) физический контакт; г) отсутствие физического контакта;

д) условный физический контакт.

**6. К совместно-индивидуальным действиям жесткого физического контакта относятся ... (Выберите нужные ответы)**

- а) бокс; б) футбол;  
в) борьба; г) теннис; д) фехтование.

**7. К совместно-индивидуальным действиям условного физического контакта относятся ... (Выберите нужные ответы)**

- а) плавание; б) бокс;  
в) лыжные гонки; г) фигурное катание; д) спринт (велo).

**8. К совместно-взаимосвязанным действиям жесткого физического контакта относятся ... (Выберите нужные ответы)**

- а) футбол; б) бокс;  
в) хоккей; г) борьба;  
д) баскетбол.

**9. Соотнесите качество с его психологической характеристикой. (Н-р: 2а, 3б и т.д.)**

1. Быстрота	а) способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения её эффективности;
2. Сила	б) способность человека совершать двигательные действия в минимальных для данных условий отрезок времени;
3. Выносливость	в) способность человека совершать действия с определёнными мышечными напряжениями;
4. Ловкость	г) способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;
5. Гибкость	д) свойство упругой растяжимости телесных структур, определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела.

**10. Двигательный навык - ...**

- а) способность к освоению и вариативному применению спортивной техники;  
б) движения, совершаемые с определённой точностью пространственных, временных и силовых параметров;  
в) действие, доведённое в процессе упражнения до высокой степени совершенства, выполняемое точно, экономно, качественно.

**11. Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из следующих стадий... Выберите правильные ответы.**

- а) ознакомление с общей структурой упражнения;  
б) овладение приемами формирования навыка;  
в) закрепление и совершенствование навыка;  
г) научение упражнениям.

**12. Специализированное восприятие ...**

- а) определяется особенностями вида спорта, в котором специализируется спортсмен;  
б) способность человека совершать действия с определённым напряжением;  
в) психический познавательный процесс, который осуществляется посредством специализированных анализаторов.

**13. В структуру психол. обеспечения технической подготовки спортсменов входит ... Выберите правильные ответы.**

- а) специальные знания; б) специальные умения и навыки;  
в) образы движений и действий; г) физические качества.

**14. В структуру тактического действия спортсменов входят ... Выберите правильные ответы:**

- а) восприятие спортивной ситуации; б) специальные знания.  
в) психомоторная реализация тактической задачи;  
г) умственное решение тактической задачи;

**15. В структуру психологического обеспечения физической подготовки спортсменов входит ... Выберите правильные ответы.**

- а) специальные знания; б) физические качества;  
в) образы движений и действий; г) методы воспитания физических качеств;

**16. Двигательные представления ...**

- а) обобщённое отражение в сознании спортсмена сущности наиболее рациональных способов решения двигательных задач;  
б) образы движений и действий спортсмена, обеспечивающие решение конкретной двигательной задачи;  
в) информация о внешних признаках движения на основе зрительных процессов.

**17. Представления о движениях ...**

- а) отражают внутреннюю сущность движения, раскрываются при непосредственной двигательной активности;  
б) образы движений и действий спортсмена, обеспечивающие решение конкретной двигательной задачи;  
в) информация о внешних признаках движения на основе зрительных процессов.

**18. Установите взаимосвязь...**

1. Двигательный навык	а) это усовершенствованные способы выполнения действий, основанные на полученных знаниях и опыте. Они требуют творческого использования знаний и навыков вразнообразных, не стандартных условиях спортивной деятельности.
2. Двигательные умения	б) это целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнения до определенного уровня совершенства, выполняемое точно, экономично, с высоким качественным и количественным результатом
3. Двигательная реакция	в) это осознаваемое двигательное действие в ответ на определенный сигнал.

**19. Что входит в структуру психологического обеспечения тактической подготовки спортсменов ... Выберите правильные ответы.**

- а) восприятие спортивной ситуации;  
б) умственное решение практической задачи;  
в) психомоторная реализация тактической задачи;



- г) образы движений и действий;
- д) специальные умения и навыки.

**20. Психологическое планирование тактических действий спортсмена должно быть ... Выберите правильные ответы.**

- а) творческим;
- б) богатым по выбору тактических приёмов и действий;
- в) с ориентировочным характером;
- г) осознанно спрогнозированным;
- д) с запасным планом тактических действий.

**21. Мотив – это**

- а) побуждение к деятельности
- б) избегание неудач
- в) стремление к успеху.

**22. Мотивы, связанные с процессом деятельности, – это**

- а) удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствии, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества;
- б) внешние мотивы деятельности;
- в) непосредственные мотивы деятельности;
- д) стремление к самовыражению.

**23. Мотивы, связанные с результатом деятельности...**

- а) вызваны внешними мотивами деятельности;
- б) вызваны удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении и ее социальных нужд;
- в) вызваны удовлетворением потребности в двигательной активности и удовольствии, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества;
- д) вызваны удовлетворением духовных и материальных потребностей.

**24. Что относится к стадиям мотивации спортивной деятельности:**

- а) начальная стадия, стадия спортивной деятельности, стадия завершения;
- б) начальная стадия, стадия специализация, стадия спортивного мастерства, стадия завершения активного выступления;
- в) начальная стадия, стадия развития, стадия совершенствования, стадия ухода на тренерскую работу.

**25. Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру... Выберите правильные ответы.**

- а) непосредственные мотивы спортивной деятельности
- б) конкретные мотивы спортивной деятельности
- в) опосредованные мотивы спортивной деятельности
- г) общие мотивы спортивной деятельности
- д) специфические методы спортивной деятельности

**26. К непосредственным мотивам спортивной деятельности относятся... Выберите правильные ответы.**

- а) потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;
- б) потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью;
- в) чувство долга;

г) потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности

д) стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;

е) стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы;

ж) потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе.

**27. К опосредованным мотивам спортивной деятельности относятся...**

**Выберите правильные ответы.**

а) стремление стать сильным, здоровым;

б) стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни;

в) чувство долга;

г) потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

д) стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;

е) стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы.

**28. К функциям деятельности тренера относятся:**

а) формирующая, гностическая, регулирующая, воспитательная;

б) воспитательная, образовательная, проектировочная;

в) просветительская, организаторская, административная, хозяйственная

**29. Формирующая функция тренера ...**

а) связана с сообщением спортсмену необходимых знаний и умений, со стимулированием его познавательной активности;

б) необходима для разносторонней подготовки спортсмена, так как обеспечивает ему принятие решений, прогнозирование, организацию, руководство, согласование, контроль и коррекцию;

в) направлена на организацию учебно-педагогического процесса для выработки необходимых технико-тактических навыков, развития психических функций, физических качеств и свойств личности спортсмена;

г) направлена на выработку у спортсмена морально-волевых качеств, нравственных черт характера, общественного самосознания;

д) способствует оптимизации действий, процессов, психических состояний личности, организации этических норм поведения.

**30. Гностическая функция тренера ...**

а) связана с сообщением спортсмену необходимых знаний и умений, со стимулированием его познавательной активности;

б) необходима для разносторонней подготовки спортсмена, так как обеспечивает ему принятие решений, прогнозирование, организацию, руководство, согласование, контроль и коррекцию;

в) направлена на организацию учебно-педагогического процесса для выработки необходимых технико-тактических навыков, развития психических функций, физических качеств и свойств личности спортсмена;

г) направлена на выработку у спортсмена морально-волевых качеств, нравственных черт характера, общественного самосознания;

д) способствует оптимизации действий, процессов, психических состояний личности, организации этических норм поведения.

**31.Регулирующая функция тренера ...**

а) связана с сообщением спортсмену необходимых знаний и умений, со стимулированием его познавательной активности;

б) необходима для разносторонней подготовки спортсмена, так как обеспечивает ему принятие решений, прогнозирование, организацию, руководство, согласование, контроль и коррекцию;

в) направлена на организацию учебно-педагогического процесса для выработки необходимых технико-тактических навыков, развития психических функций, физических качеств и свойств личности спортсмена;

г) направлена на выработку у спортсмена морально-волевых качеств, нравственных черт характера, общественного самосознания;

д) способствует оптимизации действий, процессов, психических состояний личности, организации этических норм поведения.

**32.Воспитательная функция тренера ...**

а) связана с сообщением спортсмену необходимых знаний и умений, со стимулированием его познавательной активности;

б) необходима для разносторонней подготовки спортсмена, так как обеспечивает ему принятие решений, прогнозирование, организацию, руководство, согласование, контроль и коррекцию;

в) направлена на организацию учебно-педагогического процесса для выработки необходимых технико-тактических навыков, развития психических функций, физических качеств и свойств личности спортсмена;

г) направлена на выработку у спортсмена морально-волевых качеств, нравственных черт характера, общественного самосознания;

д) способствует оптимизации действий, процессов, психических состояний личности, организации этических норм поведения.

**33.Управленческая функция тренера ...**

а) связана с сообщением спортсмену необходимых знаний и умений, со стимулированием его познавательной активности;

б) необходима для разносторонней подготовки спортсмена, так как обеспечивает ему принятие решений, прогнозирование, организацию, руководство, согласование, контроль и коррекцию;

в) направлена на организацию учебно-педагогического процесса для выработки необходимых технико-тактических навыков, развития психических функций, физических качеств и свойств личности спортсмена;

г) направлена на выработку у спортсмена морально-волевых качеств, нравственных черт характера, общественного самосознания;

д) способствует оптимизации действий, процессов, психических состояний личности, организации этических норм поведения.

**Психодиагностический инструментарий по разделу 7**

**Задание 14. Индивидуальные особенности восприятия соревнований.**

**Цель и практическая значимость работы.** Закрепление у студентов знаний об индивидуальных особенностях восприятия факторов публичных соревнований. Формирование практического умения диагностировать отношение (установку) к условиям и факторам публичных соревнований.

**Материал.** Опросник, шкала оценок.

**Методика работы.** Инструкция: «Вам предлагается участвовать в психологическом опыте с целью изучения ваших отношений и установок при восприятии различных факторов публичных соревнований. Воспользуйтесь своим спортивным опытом и заполните опросник', в котором из каждой пары утверждений вы должны выбрать только одно (А или Б), а затем оценить степень его предпочтения в баллах от 0 до 10, пользуясь следующей шкалой:

всегда 10 9876543210 никогда

Начертите протокол опыта. Работайте самостоятельно».

Опросник и шкала оценок Я всегда лучше и увереннее выступаю в соревнованиях, когда...

1. А. Соревнования проходят в чужом городе  
Б. Соревнования проходят в своем городе
2. А. На трибунах много зрителей  
Б. На трибунах мало зрителей
3. А. Зрители ведут себя шумно  
Б. Зрители ведут себя сдержанно
4. А. Зрители (пресса) ждут от меня результата  
Б. Зрители (пресса) не ждут от меня результата
5. А. На старте хорошо различаю лица  
Б. На старте никого не замечая
6. А. На трибунах есть родные и близкие  
Б. На трибунах нет родных и близких
7. А. Настраиваюсь на борьбу за место (очки)  
Б. Настраиваюсь на достижение личного результата
8. А. Судьи внимательны ко мне  
Б. Судьи не выделяют меня
9. А. Соперники сильнее меня  
Б. Соперники слабее меня
10. А. Тренер внимательно следит за мной  
Б. Тренер специально не следит за мной

После заполнения протоколов опыта преподаватель предлагает студентам проанализировать их. Первое - выделить те утверждения, которые оцениваются максимально большими баллами (10– 8 баллов). Это опорные отношения или установки к факторам соревнований. Они являются доминирующими в структуре отношения к соревнованию и оказывают наиболее сильное влияние на формирование предстартового состояния спортсмена. Утверждения, оцененные средними по величине баллами (7–4 балла), – это отношения к факторам, которые оказывают меньшее влияние на психику спортсмена. Утверждения, оцененные ниже 4 баллов, – это отношения к факторам, оказывающим сенсibiliзирующее влияние на предстартовые состояния спортсменов. Необходимо обратить внимание студентов на два типа восприятия обстановки соревнований – персонифицированный («На старте я хорошо различаю лица вокруг») и неперсонифицированный («На старте я никого не замечая») и др.

**Завершение работы.** Студенты дают письменную характеристику индивидуальным особенностям восприятия и отношения спортсмена к факторам пуб-

личных соревнований (на обороте протокола опыта), выделяют опорные и сенсублизирующие установки в структуре отношения.

**Задание 15. Анализ ситуаций взаимодействия тренера со спортсменами в ходе соревнования.**

**Цель и практическая значимость работы.** 1) Раскрыть психологическое содержание процесса общения тренера со спортсменами в условиях соревнований; 2) приобрести некоторые практические знания и коммуникативные умения по выстраиванию спортивного общения, представляя себя в роли тренера; 3) сформировать представление о социально-психологическом тренинге коммуникативных умений

**Материал.** Задачи, в которых раскрывается процесс общения тренера со спортсменами в условиях соревнований.

**Методика работы.**

Предлагаемые для анализа ситуации общения представлены в виде проблемных задач.

*Инструкция:* «Читая задачи (1-6), необходимо уяснить ситуации, манеру общения, способы воздействия, индивидуальные особенности, характерные для общения отдельных лиц и сделать соответствующие записи предложенных решений».

**Задача 1.** Определите, какая ситуация могла предшествовать такому обращению тренера к спортсмену и к какому результату она могла привести: «Знаете что? Вам сейчас снова на дорожку. Так вот, идите и проиграйте. Нет, я серьезно. Разрешаю вам проиграть и ругать не буду. Но нанесите пару уколов. Поборитесь немного, покажите, что вы кое-что умеете».

**Задача 2.** Объясните обоснованность такого несправедливого обращения тренера к спортсмену: «На последних тренировках вы позволяете себе уходить от силовой борьбы под щитом, экономите силы, не проявляете настойчивости в борьбе за мяч. Такая игра в предстоящей решающей встрече может дорого стоить команде». Ситуация: известный спортсмен – спокойный, добрый, чуткий человек; спокойствие сопутствовало ему даже в решающих матчах.

**Задача 3.** Подберите манеру общения, соответствующую особенностям свойств темперамента.

Свойства темперамента	Пути педагогического воздействия
<b>тревожные</b>	повышение требовательности, контроль тренера за посещаемостью занятий
<b>нетревожные</b>	приобщение к коллективному разбору результатов соревнований
<b>импульсивные</b>	требование ограничения в условиях соревнований чрезмерной общительности
<b>экстравертированные</b>	мягкое, тактичное, внимательное, чуткое отношение перед стартом (не допускать критических замечаний в адрес спортсменов)
<b>интровертированные</b>	терпеливо и настойчиво убеждать гимнасток в том, что все замечания тренера справедливы

**Задача 4.** Сравните первое и второе обращения тренера к спортсменке и проанализируйте ситуацию.

Перед первой дистанцией – 800 м тренер сказал: «Не ждут от тебя золото, это не твоя дисциплина. Будешь в шестерке – хорошо, а в призерах – просто замечательно».

Перед второй дистанцией – 1500 м он сказал: «Одна золотая медаль у тебя уже есть, а если не будет второй, не страшно».

**Ситуация:** Монреаль, тренер не без терзаний согласился выставить спортсменку не только на 1500 м, но и на 800 м, перед этим она выдержала шесть стартов подряд.

**Задача 5.** Проведите психологический анализ установки тренера команде перед решающей встречей.

«В предстоящем матче нужно сыграть так, как вы умеете играть решающие встречи, как вы должны играть матчи на золотые медали. Результат будет зависеть от вашей собранности и самоотверженности, от умения помочь друг другу в трудную минуту. Прошу вас не брюзжать, если партнер ошибется, а прийти ему на помощь. Сегодня нужно сражаться за каждый мяч, за каждое очко, не щадить себя, падать на мяч, когда это нужно, даже лидерам, таким, как Белов. Все делать в интересах команды. Без полной самоотдачи и самопожертвования невозможно будет выиграть этот матч.

Сегодня вы обязаны забыть о невзгодах, о личных обидах, которые, естественно, могут быть у каждого из вас. Личное «я» надо полностью подчинить интересам команды» (Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М., Ф и С, 1976).

**Задача 6.** Проведите психологический анализ способов управления действиями игроков в соревновательных условиях таких выдающихся советских тренеров, как А. И. Чернышев, А. В. Тарасов, Б. П. Кулагин и В. В., Тихонов (Жариков Е. С. и Шигаев А. С. Психология управления в хоккее. М., ФиС, 1983, с. 102–104). Сделайте заключение о внешней манере общения, уровне его эмоциональности, своеобразии приемов управления командой, характерных для каждого тренера.

А.И. Чернышев руководит командой во время игры спокойно, деловито, даже сидя. Он всегда корректен, вежлив, осмотрителен в выборе выражений. Однако тот, кто считает А. И. Чернышева человеком, лишенным темперамента, ошибается. Просто этот человек, опытный наш тренер, обладает колоссальной волей, редкой внутренней дисциплиной. И эта дисциплинированность, сдержанность передавалась игрокам, вселяя в них уверенность в своих силах, успокаивала не в меру горячих. А. И. Чернышев, как писал в своей книге «Три начала» Валерий Харламов, «искусно снимает психическое напряжение, вносит некую утешающую, если так можно выразиться, струю».

А.В. Тарасов, объясняя подопечному просчеты или давая советы, стоял, сидел, вставал перед игроком на корточки, возмущался, целовал игроков и громко удивлялся, мрачнел и смеялся, обижался и... обижал. Но смеем утверждать: его эмоциональность не шла вслед за ходом матча, а опережала события и управляла событиями. И это главное. А.В. Тарасов предвосхищал надвигающуюся грозную ситуацию, изменял в нужном направлении настроение отдель-

ного игрока или даже всего звена (порой и команды), управлял ходом матча, вкладывая в процесс управления всего себя, всю душу. Думаем, что лишь авторитет, помноженный на талант, дает возможность управлять командой именно так.

Б.П. Кулагин внешне статичен, мало вмешивается в «скамеечные» дела, но в ключевых моментах вдруг (а вдруг ли?!) возникает по мере надобности точная реплика, ироничность, строгость. Команда буквально чувствует, что ей дают простор, но если собьешься, тебя поправят. Б. П. Кулагина можно сравнить с классным наездником, который не дергает коня постоянными командами (повод, казалось бы, опущен), но на малейшую неточность отвечает корректирующей реакцией, абсолютно соразмерной этой неточности – ни больше, ни меньше. Такое управление, пожалуй, в наибольшей степени подходит для игроков высшего класса: оно как бы организует возможность для творческого самовыражения.

В.В. Тихонов не выделяется экстравагантностью поведения: если игра идет по плану – скуп на слова и жесты; если нет – быстро реагирует на ошибки игроков. Но чтобы понять его «режиссуру» в ходе матча, необходимо знать, насколько кропотливой была работа, проведенная им до начала поединка. Как никто другой, умеет он отдать (подчеркиваем!) буквально все личное время анализу прошедшей игры или разбору игры будущего соперника. Использует все доступные средства информации – от записи игровой деятельности до видеосъемки. Видеозаписи игр просматривает многократно, пока не приходит к определенным выводам, которые и рождают установку на будущую игру. В ходе такого углубленного анализа, порой проходящего даже ночью, ему становятся предельно ясными и сильные стороны соперника, и слабые, успехи и ошибки своей команды.

Выполнение или невыполнение плана действий влечет соответствующие коррекции в ходе матча. Быстрые и своевременные вмешательства в ситуации, складывающиеся на площадке, – точные решения. Это и есть не что иное, как управление командой в ходе матча.

Порой Тихонов резок с игроками, допустившими ошибку (видимо, от того, что самому-то ему все ясно, в ходе формирования установки буквально все разложено по полочкам, а вот при воплощении задуманного допустили брак). В этих случаях в роли «противовеса», регулирующего микроклимат на скамейке ЦСКА, выступает Ю. И. Моисеев. Продолжая разговор о ЦСКА, можно утверждать: в критические моменты руководство игрой команды становится коллективным.

**Завершение работы.** Студенты под руководством преподавателя обсуждают итоги выполненной работы в форме дискуссии.

## **РАЗДЕЛ 8.** **ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

### **Тема 8.1. Психологическая подготовка в спорте**

#### ***Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.***

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на формирование свойств личности и психических состояний, которыми обусловлена успешность и стабильность выступлений. Ее целью является адаптация к соревновательной ситуации вообще, совершенствование и оптимизация реактивности на специфичные экстремальные условия спортивных соревнований. Необходимые психические свойства и качества формируются на базе индивидуальных особенностей спортсмена. Чаще всего психологическая подготовка представляет собой коррекцию или дополнение этих особенностей (например, эмоциональной возбудимости, тревожности, сенситивности, неуверенности, несобранности, немобилизованности – с одной стороны; спокойствия, хладнокровия, уверенности в себе, боевого духа – с другой).

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейно-политической работой со спортсменами. На этом фоне и проводятся специальные мероприятия общей психологической подготовки, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер формируется уже в тренировочном процессе. Но по-настоящему он проявляется и закрепляется в период соревнований. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие соревновательные результаты по сравнению с тренировочными, лучшие результаты в финале, чем в предварительных выступлениях, и др.

Формирование и совершенствование спортивного характера – это изменение действенной стороны отношений к тренировочному процессу и соревнованиям. Чем чаще и систематичнее спортсмен самостоятельно реализует содержание этих отношений в конкретных действиях, поступках, поведенческих актах, тем лучше его спортивный характер. Без активного желания и стремления познать себя в спорте и создать себя для спорта воспитание спортивного характера невозможно. Поэтому эффект психологической подготовки более высок, когда воспитание сочетается с самовоспитанием. Отсюда процесс психологической подготовки спортсмена предусматривает два основных направления деятельности педагога, воспитателя: использование средств воздействия на спортсменов и обучение спортсменов методам самовоздействия. Тесная взаимосвязь воспитания и самовоспитания, переход одного в другое, особенно показательно демонстрируется самовнушением и самоубеждением. Но естественный переход воспитания в самовоспитание должен быть дополнен и специальным обучением. В зависимости от того, на что направлено, на чем сосредоточено сознание, выделяют 4 группы способов саморегуляции, базирующихся на отражении спортсменом:



1) окружающего материального мира; 2) физического «Я»; 3) духовного «Я»; 4) социального «Я».

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие, как на сознание, так и на подсознание спортсмена с применением возможно большего числа приемов смешанного влияния на промежуточные компоненты управления действиями и переживаниями спортсмена. *Методы и психолого-педагогические мероприятия представлены в связи с уровнями воздействия на организм и поведение человека.*

1. Беседы, лекции, направленные на психологическое образование спортсменов: объяснение особенностей психических состояний в спорте, обучение специфическим ритуалам, приемам, поведенческим актам. Главным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание бесед косвенно направлено на него. Главная задача – снятие противодействия внушением, убеждением, борьба с негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.

3. Гетеротренинг, или сеанс обучения аутогенной тренировке. В состоянии расслабления, суженного сознания спортсмены изучают, повторяют специально разработанные формулировки внушений – самовнушений.

4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается глубокий покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести расслабленного тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулировки, ничего не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь, но и не отвлекаясь. Метод воздействия – внушение, влияние как на сознательный, так и на подсознательный уровень управления функциями организма и поведением спортсмена.

5. Внушенный сон (гипноз) с сохранением раппорта (в данном случае означает связь между ведущим сеанс и спортсменом, высокую восприимчивость спортсмена к тому, что говорит ведущий). Задачей является воздействие на подсознание. Метод воздействия – императивное внушение, с формированием установки на реализацию его содержания в поведении, действиях, переживаниях, волевых усилиях.

6. Аутотренинг. Этот метод представляет собой самостоятельное, без посторонней помощи использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления (или так называемого аутогенного погружения) с целью создания необходимого психического состояния. Цель – перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции.

7. Размышления, рассуждения. Это основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения.

Комплексное использование рассмотренных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем, в период соревнований, это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям. Кроме того, необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям:

1. *Контрольные мероприятия.* Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п. Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

2. *Товарищеские встречи.* Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. *Психофизические упражнения.* Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств. Использование психофизических упражнений требует: 1) постановки и решения конкретной тактической задачи; 2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи).

4. *Психотехнические упражнения.* В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера. Осуществление этих упражнений требует: 1) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) психологических задач; 2) использования для решения поставленной задачи основных технических соревновательных действий.

5. *Интеллектуальные задачи* (без физической нагрузки и технических действий). Этот прием требует: 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных); 2) решение их спортсменом за определенное время (срок зависит от опытности спортсмена); 3) последующего обсуждения принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий).

#### ***Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.***

Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию – создание состояния его психической готовности к выступлению в соревнованиях.

Как утверждает А. Ц. Пуни, состояние психической готовности к соревнованию – целостное проявление личности спортсмена. Оно представляет со-

бой: трезвую уверенность в своих силах (основана на определении соотношения своих возможностей и сил противника с учетом условий предстоящих соревнований); стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу (выражается в целеустремленности спортсмена, в его готовности до последнего мгновения вести соревновательную борьбу за достижение цели); оптимальный уровень эмоционального возбуждения (эмоциональное возбуждение должно соответствовать условиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена, масштабу и рангу соревнований); высокая помехоустойчивость (выражается по отношению к неблагоприятным внутренним и внешним влияниям, проявляется в «нечувствительности» к разнообразным помехам или в активном противодействии к их отрицательному влиянию), способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением (при любой вариативности соревновательной обстановки спортсмен должен принимать целесообразные решения, регулировать свои действия, согласовывать их с партнерами, управлять своими эмоциями, строить свое поведение соответственно морально-этическим нормам).

Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию включает:

1) сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования (является исходным пунктом для формирования состояния готовности к соревновательной борьбе); содержание и характер информации (зависят от вида спорта: в лыжных гонках – важно знать место проведения, в некоторых других случаях – основой является информация о соперниках и т.п.);

2) определение и формулировку соревновательной цели (в цели находят выражение объективно существующие возможности достигнуть определенного результата, она является главным регулятором деятельности спортсмена);

3) формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании (побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели, могут быть побуждения только личного значения; мотивы повышают интерес к соревнованию, способствуя созданию увлеченности процессом подготовки и самой соревновательной борьбой, стремлению достигнуть цели);

4) вероятностное программирование соревновательной деятельности (осуществляется в ходе разработки тактического плана действий; всегда носит вероятностный характер);

5) саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний (при подготовке к соревнованию спортсмен пользуется эффективными и наиболее приемлемыми для него способами саморегуляции, которыми овладел в процессе общей психологической подготовки; от соревнования к соревнованию использование приемов саморегуляции все более становится своеобразным ритуалом предсоревновательного поведения);

6) сохранение и восстановление нервно-психической свежести (имеются в виду особенности поведения спортсмена за некоторое время до соревнований, когда необходимо правильно построить режим дня, уметь отвлекаться от мыслей

о соревновании и т.п. – все эти мероприятия должны быть источником накопления нервно-психического потенциала).

Весь процесс психологического обеспечения спортивной деятельности можно представить как *управление подготовительной деятельностью и соревновательной деятельностью*. Особенно выделяется своей сложностью *управление соревновательной деятельностью* спортсмена.

Управление деятельностью спортсмена достаточно целесообразно и в случаях явных пробелов в психической готовности спортсмена к определенным экстремальным ситуациям, поэтому в психологии спорта особенное место занимает понятие *ситуативное управление*. Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена называются *секундированием*. В современной практике метод секундирования спортсмена разрешается использовать в различных видах спорта. Определяющим звеном для проведения сеанса секундирования обычно служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей секундирования является снижение психического напряжения.

***Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.***

В практическом решении проблем психологической подготовки спортсменов к соревнованиям очень важным является вопрос о ее планировании. Речь идет об общем планировании психологической подготовки. Конкретный план должен быть составлен только самим тренером и исходить из комплекса особенностей: вид спорта, возраст и спортивное мастерство спортсменов, их индивидуальные особенности.

Общий план (образец) психологической подготовки спортсменов к соревнованию имеет ряд общих требований:

1) необходимо знать возраст спортсменов, для которых предназначена разработка;

2) следует учитывать уровень их спортивного мастерства;

3) важно определить цели и задачи психологической подготовки и включать в план конкретные мероприятия в полном соответствии с ними;

4) средства обучения и воспитания, включенные в план, должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки) и предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования);

5) комплекс мероприятий следует планировать на годичный цикл подготовки;

6) важно определить средства психодиагностики (отбор, переводные мероприятия, средства для определения динамики роста личностного развития и спортивного мастерства), средства психогигиены (контрольные средства слежения за психическим состоянием спортсмена, восстановительные мероприятия), средства общего психического развития (средства, предназначенные для развития памяти, интеллекта, волевых качеств и т.п.), средства специального психического развития (мероприятия, способствующие развитию таких психических качеств, способностей и свойств, которые необходимы в данном виде спорта);

- 7) необходимо включить в план методы и средства гетеротренинга;
- 8) в комплекс следует включить методы и средства, направленные на формирование эмоциональной устойчивости спортсмена к экстремальным ситуациям соревновательного характера;
- 9) при составлении плана важно использовать условное его разделение на блоки, которые символизируют определенную законченность развития, формирования или совершенствования какого-либо качества спортсмена (например, блок мероприятий, направленных на формирование волевых качеств спортсмена и т.п.).

После составления общего плана психологической подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо провести конкретизацию разработки. Сущность этого процесса определяется адаптацией общей формы (общего плана для всех членов спортивной группы) к каждому спортсмену в отдельности (индивидуализация плана для каждого члена спортивной группы). Основой механизма реальной конкретизации общего плана становятся результаты психодиагностики, определяющие уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях, т.е. индивидуальные особенности в психическом развитии, сформированность личностных качеств и общих специальных умений каждого из спортсменов.

Цели и задачи психологической подготовки должны полностью соответствовать целям и задачам физической, технической и тактической подготовки. Сформулировав конкретные цели и задачи (общие для всех членов спортивной группы), перед определением средств обучения и воспитания тренер должен исследовать (провести диагностирование) уровень подготовленности спортсменов (определить уровень спортивного мастерства каждого члена спортивной группы) в психологическом аспекте. Затем следует разделить (условно) группу на три подгруппы

## Тема 8.2. Основы психорегуляции в спорте

### *Основы психорегуляции в спорте*

*Психорегуляция в спорте* – это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем организма. В любой момент с доминирующей функциональной системой, которая обеспечивает ту или иную деятельность человека или поддерживает его состояние (состояние покоя с целью восстановления), конкурирует другая из представленных систем.

Конкурирующую систему называют *субдоминантной*. Например, если спортсмен выполняет какое-то определенное задание на тренировке, то этот процесс обеспечивается *доминированием* эрготропной системы. Однако в это же время субдоминантная трофотропная система делает все возможное, чтобы организм не перерасходовал свою энергию.

Известно, что организм человека не может переходить от одного вида деятельности к другому сразу. Иногда этот процесс может значительно затягиваться. Особенно часто такой вид перехода выражается при снижении психической работоспособности. Но, как показывает спортивная практика, часто именно в периоды снижения психической работоспособности спортсмену необходима высокая активность и значительная быстрота психической реакции.

Методы психорегуляции разнообразны и достаточно многочисленны. Можно говорить о различных принципах их классификации, но наиболее рациональным является принцип, предлагаемый В.М. Мельниковым.

Он выделяет две группы методов:

- 1) гетерорегуляционные (могут быть реализованы в обычном состоянии бодрствования или в измененном состоянии сознания – гипноз);
- 2) ауторегуляционные (это методы саморегуляции). Рассмотрим схему классификации методов психорегуляции.

#### ***Методы ментального тренинга в спорте.***

В современной теории и практике спорта *ментальный тренинг* рассматривается как целостная система методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, используемая в процессе систематического воспитания и самовоспитания спортсмена. Поэтому содержание понятий «психологическая подготовка» (ПП) и «ментальный тренинг» (МТ) в отечественной спортивной психологии в известном смысле тождественно. Традиционная для советской психологии спорта система методов морально-волевой подготовки спортсменов в системе ментального тренинга дополняется аутогенной, идеомоторной, сюжетно-ролевой умственной подготовкой спортсменов, методами умственной репетиции соревнований.

*Ментальные методы психотренинга (ММП)* ныне подкреплены использованием тренерами и спортсменами аудиовизуальной аппаратуры, компьютерных методов ввода информации в сознание, подсознание и непосредственно в мозг спортсменов, применением электронных технических средств для организации биологической обратной связи в процессе МТ. Однако как бы ни были высоки успехи электронной компьютерной техники и создания видео- и аудиосеансов МТ, самым главным и основным инструментом психотренинга остается психика и мозг спортсменов и их тренеров. Психика и мозг действующего спортсмена для ученого, изучающего личность спортсмена, – тождественные понятия.

Мозг человека является универсальным *психобиокомпьютером*, способным мгновенно обрабатывать огромный и массив информации объемом равносильному числу Звезд в видимой части Вселенной. Отметим также и то, что по современным научным данным мозг нормального человека загружен лишь на 7-9% своей природной энергоинформационной мощности, а в спортивной деятельности еще меньше. Следовательно, методы ментального психотренинга полезны для мобилизации скрытых в мозгу, в психике, в организме человека еще не реализованных функциональных возможностей развития человека как вида *Homo sapiens*, на что и направлен спорт.

Ниже приводится краткий обзор некоторых методов ментальной тренировки (МТ), применяемых в современной общей и специальной психологической подготовке спортсменов к соревнованиям.

*Характеристика методов ментального тренинга:*

- 1) Аутогенная тренировка.
- 2) Идеомоторная тренировка.
- 3) Мысленная репетиция.
- 4) Ментальный имаготренинг.
- 5) Психотренинг волевого внимания.
- 6) Методы гипноза.
- 7) Медитационные методы.
- 8) Ментальный видеотренинг
- 9) Макетное моделирование действий

**1) Аутогенная тренировка (АТ).**

Название "аутогенная тренировка" образуется от двух греческих слов: "аутос" - сам и "геннао" – порождать. В основе существующих методов АТ лежит механизм самовнушения (психического самовоздействия).

➤ АТ впервые изучена в практических целях французским аптекарем Э.Куэ в начале XX века;

➤ АТ впервые применена во врачебной практике немецким терапевтом И.Шульцем в 1930-х годах. И.Шульц написал монографию "Аутогенная тренировка – сосредоточенное саморасслабление", тем самым заложил основы метода аутогенной тренировки. Большой вклад в популяризацию метода АТ в послевоенное время внес Х.Линдеман, который используя методы аутогенной тренировки, в одиночку преодолел океан на безмоторной яхте. У нас в стране большое влияние на развитие метода аутогенной тренировки оказали такие ученые как И.М.Сеченов, И.П.Павлов, В.С.Лобзин, М.М.Решетников, В.Е.Рожков и др.

➤ АТ впервые применена в практике отечественного спорта Л.Н.Радченко при подготовке борцов к соревнованиям в 1962 г.

Самовнушения являются условием, повышения активности процессов саморегуляции состояний. В качестве критерия эффективности АТ обычно берется уровень психомышечкой релаксации, достигнутый субъектом в процессе упражнений АТ. Таким образом, саморегуляция в АТ реализуется посредством аутокоммуникации между «Я» субъекта и частями его тела («не-Я»), воспринимаемыми субъектом как субличности или элементы внутриличностной сферы. Техника и процедуры АТ подробно описаны в спортивно-психологической литературе в работах Л.Н.Радченко, Л.Д.Гиссена, А.Т.Филатова, В.Л.Марищука, Е.Генова, Г.Д.Горбунова, А.В.Родионова и др.

*Аутогенная тренировка (АТ)* – активный метод психотерапии, психопрофилактики и психогигиены, направленный на восстановление динамического равновесия саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенных в результате стрессового воздействия.

Показаниями для АТ являются системы психогигиенической и психопрофилактической подготовки спортсменов, людей, работающих в условиях эмоциональной напряженности и в экстремальных условиях, различные эмоцио-

нальные нарушения невротического уровня (нарушения сна, речевые нарушения, вегетативная дистония) и соматические заболевания, сопровождающиеся спазмом гладкой мускулатуры органов и сосудов (артериальная гипертония, стенокардия, бронхиальная астма, язвенная болезнь 12-перстной кишки и т.д.) и т.д.

Противопоказаниями для применения АТ являются состояния помраченного сознания и бреда. Не рекомендуется АТ во время острых соматических приступов и вегетативных кризов. При выраженной артериальной гипотонии используются некоторые специальные приёмы для преодоления нежелательного снижения артериального давления (модификация Мировского-Шогама).

Существуют три принципа аутогенной тренировки:

1 принцип – все должно делаться спокойно, без принуждения самого себя и напряжения.

2 принцип – в основе действия АТ наряду со словесными формулами важен чувственный образ – представление. При расслаблении словно мы отстегиваем, отсоединяем мышцы от кости; ощущение теста сопровождается представлением рук на солнце или заполняемых теплой артериальной кровью, омываемых теплой водой. Чем ярче образы ощущений тепла, тем больше эффект тренинга.

3 принцип – формула самовнушения должна сочетаться с дыханием. При вдохе мысленно называется часть тела и туда направляется внутренний «взгляд» – пассивное внимание. При выдохе и паузе – расслабление и ощущение того, что сам себе внушаешь.

Основные требования к инструктору (при обучении):

1) спокойная, ровная интонация проговаривания самих формул и четкая речь между формулами;

2) выдерживание точной длительной паузы после очертания формулы для повторения ее спортсменами мысленно в том же ритме и той же интонацией.

Во время самостоятельных занятий (без инструктора) нужно мысленно произносить каждую формулу не менее двух раз. Закономерность простая: сначала формулы общие – успокаивающие, затем формулы спокойного лица и рук, потом возврат к лицу и переход внимания на ноги, снова возвращение к лицу и общие формулы успокоения, мобилизации.

Аутогенную тренировку можно проводить в трех положениях: лежа на спине, сидя в удобном кресле или на диване, сидя на стуле или скамейки. Все они создают условия для максимального расслабления мышц.

После принятия позы АТ глаза закрываются и сначала выполняется простое дыхательное упражнение: на счет 1-2 – вдох, 3-4 – выдох несколько раз.

Аутогенная тренировка полиэффектна: она применяется не только как метод успокоения и снижения излишнего нервно-психического напряжения на старте и при усилении эмоционального возбуждения, а также как средство снижения и снятия утомления после тренировок и соревнований и восстановления работоспособности, как средство мобилизации духовных и физических сил к максимальным напряжениям, как прием отключения от окружающей обстановки в случае необходимости, например, в перерывах между стартом, как прием для



быстрого засыпания в тех случаях, когда оно затруднено (предстартовое волнение, остаточное возбуждение после сильных эмоциональных потрясений, резкая смена часового пояса и т.д.).

### **2) Идеомоторная тренировка (ИТ).**

В основе идеомоторной тренировки лежит "загадочный эффект" связи мысли и движения. Представление о движении каким-то образом тесно связано с самим движением. Образ движения (представление о движении) вызывает само движение, что проявляется в идеомоторных актах – микродвижениях мышц, ответственных за выполнение данного движения в целом.

Идеомоторные акты были известны ученым еще в XVII веке, но экспериментально стали изучаться лишь в конце XIX века. Первые экспериментальные исследования, проведенные М.Шаврель, Дж.Бредом, Д.Менделеевым, а в спорте – П.Ф.Лесгафтом, А.Ц.Пуни, Р.С.Абельской, А.А.Белкиным, Г.Д.Горбуновым, П.В.Будзеном и др., показали, что чем ярче и полнее представляет человек желаемое движение, тем легче и точнее оно воспроизводится в реальной спортивной деятельности. На основе ИТ в 1970-е годы возник новый метод ментального психотренинга, получивший название «мысленной репетиции» предстоящего соревнования.

### **3) Мысленная репетиция (МР).**

Как пишет В.П.Некрасов с сотрудниками, «оптимальное психическое состояние не является подарком судьбы. Требуется систематическая работа над собой для того, чтобы уметь управлять своими эмоциями и чувствами, снимать влияние психологического груза временных неудач, боязни предстоящей деятельности». Этой цели лучше всего соответствует метод мысленной репетиции, широко используемый в практике психологической подготовки спортсменов высокой квалификации. *Примером эффективности этого метода может служить психологическая подготовка известного немецкого теннисиста Бориса Беккера, который, начиная с 14-летнего возраста, часами «прокручивал» в воображении мысленные картины его предстоящих встреч со звездами мирового тенниса в положении лежа после просмотра очередной видеозаписи с участием звезд тенниса.* Метод мысленной репетиции успешно используется для адаптации психики спортсменов к условиям предстоящего соревнования в сочетании с ментальным видеотренингом (просмотр видеозаписей соревнований).

### **4) Ментальный имаготренинг (ИВ).**

Метод имаготренинга (образ, изображение) основан на функциях продуктивного (творческого) воображения, позволяющего спортсмену создать в своем уме нужную картину предстоящих действий, представить себя в желаемом образе, спроектировать этот образ в будущее, вжиться в него. Для этого и существует имаготренинг и его групповые варианты психодрама и социодрама, что помогает изобразить и пережить себя тем, кем желаешь, перевоплотиться в образ. Данные методы широко практикуются в сценической подготовке актеров. Существует большое число психотехнических упражнений для имаготренинга.

Спортсмен во многом подобен актеру, что очевидно для артистических видов спорта, например, акробатики, футбола, гимнастики, синхронного плавания, фигурного катания на коньках и др. "...Однако неталантливому, актеру не

помогут никакие законы творчества. Но эти законы помогут одаренному актеру проявить талант и развить его".

*Известно, например, что мировой рекордсмен по спортивному плаванию Марк Спитц использовал в своей маготренировке образ прыгающего со стартовой тумбочки тигра, а другой рекордсмен мира австралиец Холландер (800,1500 м в/с) отождествлял себя в своей ментальной тренировке и на соревнованиях с образом маленькой рыбки, пугливо убегающей от желающей проглотить ее акулы.*

*Известный спринтер Джесси Оуэне, прозванный "черной пулей" {мировой рекорд в беге на 100 м –10,2 с на Берлинской Олимпиаде 1936 г.}, использовал образ пули, выстреливаемой со стартового пистолета.*

Вживаясь в избранный образ, спортсмен растормаживает свои скрытые функциональные возможности, демонстрируя высшие спортивные результаты. Принятая "маска-образ" создает спортсмену эффект "психологической защиты" и делает его недосыгаемым для соперников уже на старте.

#### **5) Психотренинг волевого внимания (ГШВ).**

К этой группе методов ментального тренинга относятся традиционные приемы и упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, навыков тактического мышления, принятие решений, коррекцию самооценки и др.

В психологии спорта существует обширная научная литература по методам ментального тренинга произвольного и волевого внимания, разработанным и апробированным в практике спорта высших достижений (Р.М.Найдиффер, Дж.Салмел, А.Ц.Пуни, Г.Д.Горбунов, Б.Н.Смирнов и др.) Систематическое описание психотехнических упражнений для психотренинга процессов внимания спортсменов можно найти в работе Н.В.Цзена и О.В.Пахомова «Психотехнические игры в спорте» (М.:ФиС, 1985).

#### **6) Методы гипноза (МГ)**

Данная группа методов относится к специальным методам интенсивной психологической подготовки спортсменов к конкретным соревнованиям. Гипноз оперирует состоянием транса, в которое спортсмен вводится с помощью внушения. Применение этих методов в спорте ограничено, поскольку многие спортсмены и тренеры не желают подвергать психику спортсменов гипнотическому воздействию, опасаясь, что последние утратят чувство самодостаточности и возникнет подсознательная зависимость спортсмена от волн гипнолога. Однако для мобилизации резервных возможностей в спорте методы гипноза, как показали эксперименты со спортсменами и космонавтами, весьма эффективны, но их использование требует высокой профессиональной подготовки психолога (гипнолога). Кроме того, имеется, например эффекта привыкания.

Данные методы применяются лишь с согласия спортсмена и тренера, что также ограничивает сферу их применения в спорте. Систематическое использование гипноза в ментальной тренировке спортсменов в нашей стране начал в 1970-х годах психолог В.В.Кузьмин. Затем эти же методы успешно применяли на сборных командах СССР А.Т.Филатов, А.В.Алексеев, Г.Д.Горбунов, И.П.Волков и другие спортивные психологи. Однако по сих пор нет методических публикаций по результатам применения этих методов, что затрудняет их

анализ и дальнейшее внедрение в спорт без опасений повредить психике спортсменов. Большой оптимизм внушают методы неформального гипноза, разработанные американским психологом Милтоном Эриксоном (1900-1980).

#### **7) Медитационные методы (ММ).**

Ментальный психотренинг спортсменов с помощью медитационных методов является новым и нетрадиционным для отечественного спорта по сравнению с вышеописанными методами. Причиной непопулярности этой группы методов является их иррациональность, ориентация на религиозные доктрины восточных духовных учений и оккультную практику их применения. Тем не менее, нельзя отрицать полезность этих методов, их высокую психологическую эффективность при правильном использовании. Медитативные техники ментального тренинга еще с древних времен использовались в практической йоге, в духовных практиках первых христиан, в обучении дзен- и чань-буддистов, и подготовке спортсменов к соревнованиям в разнообразных видах восточных единоборств. В последние годы эти методы начали применяться и в спортивной практике при подготовке квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям (В.В.Шлахтер).

Известный американский спортсмен и психолог Р.М.Найдиффер в статье “Трансцендентальная медитация” (1988) отмечает, что с помощью медитационных методов спортсмен может быстро восстанавливать свой биоэнергетический потенциал, легко управлять своим вниманием и психическим состоянием, достигать ясности мышления в критических ситуациях соревновательной борьбы и др. В статье описывается техника медитационных упражнений для спортсменов.

#### **8) Ментальный видеотренинг (ВМ).**

Это весьма популярная ныне техника ментальной психологической подготовки спортсменов, осуществляемая с использованием видеозаписей игр и спортивных соревнований. Просмотр видеозаписей соревнований позволяет спортсменам воочию увидеть собственные ошибки и промахи на соревнованиях, лучше изучить своих соперников, повысить уровень собственной саморегуляции состояний.

Психологические эффекты психотренинга достигаются в этом методе путем группового просмотра и обсуждения в групповой дискуссии по поводу тех или иных демонстрируемых в фильме действий или коммуникативных актов спортсменов. Вовлечение в групповую дискуссию активизирует коммуникативный потенциал спортсменов, заставляет корректировать аутокоммуникативные процессы с помощью визуальных картин и представлений, почерпнутых из видеофильмов. В практике спорта бывали случаи, когда правильный подбор видеофильма и его просмотр накануне соревнований, обеспечивал команде процессов и психических сил спортсмена.

#### **9) Макетное моделирование действий.**

Данный метод наиболее популярен в тактической подготовке спортигровиков, разыгрывающих различные тактические варианты своих возможных действий в предстоящих соревнованиях на макете реального игрового поля, на котором цветными фишками представлены игроки своей и чужой команды. Анало-

гичный тактико-психологический тренинг осуществляют участники в спортивном туризме, используя карту местности предстоящих соревнований.

### Вопросы для самоконтроля по разделу 8

1. Какие два основных направления деятельности педагога предусматривает процесс психологической подготовки спортсмена?
2. Какие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям вам известны?
3. Какова основная задача специальной психологической подготовки спортсменов к конкретному соревнованию?
4. Опишите возможности применения аутогенной тренировки в психологическом сопровождении спортсменов.

### Задания, упражнения, тесты по разделу 8

#### Задание 8.1. Прочитайте.

С Александром Беловым и игра была - сказка. Как сам Сергей (Тараканов) со светлой грустью вспоминал о тех временах - таким эффективным в передачах он себя больше не знал. Любой мяч, который бросался в сторону Белова, доходил до назначения. Тараканов не был мастером бросков под щит, но Белов никогда не выговаривал ему зане совсем удачно посланный мяч - он эти мячи ловил. Все до одного, хотя его меньше двух игроков никогда не держали. А уж поймав мяч, Белов знал, что с ним делать.

*Охарактеризуйте надёжность спортсмена - Александра Белова. Какие факторы надёжности проявляются в данном описании? Правильно ли проведён спортивный отбор в данном случае?*

**Задание 8.2. Определите, к какому виду психологической подготовки можно отнести следующие факты.**

1. Чемпион мира по стендовой стрельбе Мишель Каррегал на вопрос корреспондента: «...Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» - ответил: «Это само собой, но ещё ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный приём. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты».

2. Тренер штангистов П. Савицкий рассказал, что однажды Д. Ригерт вошёл в зал, где тренировались члены сборной команды общества «Труд», увидел штангу и сказал: «Я её сейчас вырву». Посчитали на штанге - 160 килограммов. Ригерт попросил: «Дайте только один подход на 90 кг». Дали... Ригерт стоял у этой штанги четыре минуты. Казалось, что он ничего не делает, но на лбу у него выступили капли пота и струйками потекли по щекам. Поднял 90 кг. Тут же подошёл к штанге 160 кг и её тоже поднял. Его спросили: «Зачем это тебе?» Он ответил: «После баранки в Мюнхене учусь собираться в любых условиях».

**Задание 8.3. Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной:**

1. Оценка самооценка тренированности.
2. Овладение идеомоторной тренировкой
3. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом.

4. Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов.

5. Владение приёмами саморегуляции.

6. Воспитание волевых качеств спортсмена.

7. Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям.

8. Воспитание умения преодолевать всё увеличивающиеся трудности.

**Задание 8.4. Укажите, какие из перечисленных приёмов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии», и какие – при «стартовой лихорадке».**

1. Упражнения с большой амплитудой, небыстрые.

2. Успокаивающий самомассаж,

3. Интенсивная специальная разминка.

4. Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом.

5. Резкие, быстрые движения в неровном ритме.

6. Сосредоточение взгляда на сине-зелёных тонах.

7. Прослушивание любимых мелодий.

8. Идеомоторная разминка.

### Тест 8

#### 1. Специальная психологическая подготовка к соревнованию ...

а) формирование свойств личности и психических состояний, которыми обусловлена успешность и стабильность выступлений;

б) очень важная неотъемлемая часть спортивной деятельности спортсмена на протяжении всей его спортивной деятельности;

в) создание состояния его психической готовности к выступлению в соревнованиях и целостное проявление личности спортсмена.

#### 2. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на ...

а) формирование свойств личности и психических состояний, которыми обусловлена успешность и стабильность выступлений;

б) простые и доступные способы – отключение и переключение перед соревнованием;

в) снижение предсоревновательной напряженности.

#### 3. К психологическим особенностям спортивного соревнования относятся... Выберите правильные ответы.

а) спортивное соревнование обладает стимулирующим влиянием;

б) целью выступления в соревнованиях является достижение победы или лучшего результата. Это основная причина экстремальности условий этой деятельности;

в) соревнования всегда социально значимы: их результаты, как правило, получают широкую общественную известность и оценку;

г) результаты выступления в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена;

д) соревнования являются специфичным фактором, создающим экстраординарные эмоционально-волевые состояния.

---

**4. Психологическая подготовленность спортсмена к соревнованию – это**

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

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

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

**5. Психическая готовность – это**

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

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

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

**6. Психическая готовность спортсмена к соревнованию – это**

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

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

в) состояние спортсмена в определенный момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению (реализации) всех его возможно-

стей в конкретном соревновании. Данное состояние сохраняется на протяжении всего периода соревнований.

**7. К способам психологической подготовки спортсменов к соревнованиям... Выберите правильные ответы.**

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| а) контрольные мероприятия.  | б) товарищеские встречи.        |
| в) психофизические упражнения.   | г) психотехнические упражнения. |
| д) интеллектуальные задачи и (без физической нагрузки и технических действий). |                                 |
| е) секундирование;   | ж) внушение                     |

**8. Психорегуляция в спорте ...**

а) целостная система методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, используемая в процессе систематического воспитания и самовоспитания спортсмена;

б) комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализацией его потенциальных возможностей;

в) система, разрабатывающая и осуществляющая мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья спортсменов.

**9. К методам психорегуляции относятся... Выберите правильные ответы.**

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| а) ауторегуляционные; | б) гетерорегуляционные |
| в) наблюдение;        | г) эксперимент.        |

**10. Методами гетерорегуляции являются... Выберите правильные ответы.**

- |                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| а) вербальные методы внушения | б) невербальных методов |
| в) гипносуггестия.            | г) адаптогения          |

**11. К вербальным методам ауторегуляции относятся... Выберите правильные ответы.**

- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| а) самоубеждения,        | б) самоприказы,    |
| в) мимические упражнения | г) гетерорегуляция |

**12. Ментальный тренинг в спорте рассматривается как**

а) целостная система методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям;

б) механизм психического самовоздействия;

в) представление о движении тесно связанным с самим движением.

**13. Аутогенная тренировка – это...**

а) целостная система методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям;

б) механизм психического самовоздействия;

в) представление о движении тесно связанным с самим движением.

**14. Идеомоторная тренировка – это...**

а) целостная система методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям;

б) механизм психического самовоздействия;

в) представление о движении тесно связанным с самим движением.

**15. Мысленная репетиция – это...**

а) адаптация психики спортсменов к условиям предстоящего соревнования;

б) механизм психического самовоздействия;

в) представление о движении тесно связанным с самим движением.

**16. Ментальный имаготренинг – это...**

а) адаптация психики спортсменов к условиям предстоящего соревнования;

б) представление о движении тесно связанным с самим движением основан «на функциях продуктивного (творческого) воображения, позволяющего спортсмену создать в своем уме нужную картину предстоящих действий, представить себя в желаемом образе, спроектировать этот образ в будущее, вжиться в него.

в) концентрация внимания, развитие памяти, навыков тактического мышления, принятие решений, коррекция самооценки и др.

**17. Ментальный видеотренинг – это ...**

а) техника ментальной психологической подготовки спортсменов, осуществляемая с использованием видеозаписей игр и спортивных соревнований;

б) целостная система методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям;

в) представление о движении тесно связанным с самим движением основан «на функциях продуктивного (творческого) воображения, позволяющего спортсмену создать в своем уме нужную картину предстоящих действий, представить себя в желаемом образе, спроектировать этот образ в будущее, вжиться в него.

**18. Медитационные методы – это...**

а) адаптация психики спортсменов к условиям предстоящего соревнования;

б) механизм психического самовоздействия;

в) восстановление биоэнергетического потенциала, управление вниманием и психическим состоянием, достижение ясности мышления в критических ситуациях соревновательной борьбы и др.

**Психодиагностический инструментарий по разделу 8**

**Задание 16. Опросник «Стиль саморегуляции поведения человека» (В.И. Моросанова)**

**Методика работы.** Исследование студенты выполняют самостоятельно

*Инструкция:* Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: “Верно”, “Пожалуй, верно”, “Пожалуй, неверно”, “Неверно” и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.



*Текст опросника:*

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.
14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.
22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.
24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.
29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.

31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следуя чужим советам.

32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.

33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.

34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.

35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.

36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.

37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.

38. Редко отстаю от начатого дела.

39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.

40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.

41. Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.

42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.

43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.

44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.

45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.

46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где “Да” означает положительные ответы, а “Нет” – отрицательные.

*Ключ:*

Шкалы	«да»	«нет»
Шкала планирования	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Шкала моделирования	11, 37	3, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Шкала программирования	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Шкала оценки результатов	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Шкала гибкости	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 23
Шкала самостоятельности	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Шкала общего уровня саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

**РАЗДЕЛ 8.**

**ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ**

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4-6	>7
Моделирование	<3	4-6	>7
Программирование	<4	5-7	>8
Оценивание результатов	<3	4-6	>7
Гибкость	<4	5-7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24-32	>33

Шкала “Планирование” (Пл) характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности.

При *высоких показателях* по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

У испытуемых с *низкими показателями* по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала “Моделирование” (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности.

Испытуемые с *высокими показателями* по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий.

У испытуемых с *низкими показателями* по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала “Программирование” (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

*Высокие показатели* по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изме-

няются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности.

*Низкие показатели* по шкале программирования говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуя путем проб и ошибок.

Шкала “Оценивание результатов” (ОР) характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения.

*Высокие показатели* по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

*При низких показателях* по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, не критичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала “Гибкость” (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий.

Испытуемые с *высокими показателями* по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении неподвижных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала “Самостоятельность” (С) характеризует развитость регуляторной автономности.

Наличие *высоких показателей* по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Испытуемые с *низкими показателями* по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Опросник в целом работает как единая шкала “Общий уровень саморегуляции” (ОУ), который характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека.

Для испытуемых с *высокими показателями* общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

У испытуемых с *низкими показателями* по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

---

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Высокие достижения в современном спорте, в отличие от физической культуры и так называемого массового спорта, достигаются путём больших физических и психических напряжений, на фоне постоянной тренировочной работы с большим объёмом и высокой интенсивностью общих и специальных упражнений. Психические состояния спортсмена зависят не только от степени ответственности соревнования, но и от его индивидуальных особенностей. В одной и той же стрессовой ситуации разные спортсмены переживают различные психические состояния. Чем меньшую дискоординационную деятельность они вызывают, тем можно считать «надежнее» такой спортсмен, тем более способен он эффективно действовать при высокой степени психической напряженности.

Пособие «Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена (теория и практика)» посвящено актуальной проблеме изучения особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента в спортивной деятельности, их диагностике и учету в учебно-тренировочном процессе. Рассматриваемая тема является значимой для практической профессиональной деятельности тренера и спортивного психолога, а также полезной для спортсменов и их родителей.

В данной работе компактно изложены основные вопросы в области изучения особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента у спортсменов, сделан упор на практическое овладение основами знаний и их использовании в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Представленный в пособии диагностический инструментарий адаптирован к спортивной деятельности, большинство из них уже было апробировано на выборке спортсменов различных видов спорта. Полученные данные могут служить исходной предпосылкой для организации индивидуальной работы со спортсменами. В выборе и применении конкретных приемов обучения и воспитания большое значение имеет правильный учет индивидуальных особенностей того или иного спортсмена.

---

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Андреева, Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. - М.: Аспект Пресс, 2012. - 363 с.
2. Аспер, К. Психология нарциссической личности. Внутренний ребенок и самооценка / К. Аспер. - М.: Добросвет, КДУ, 2013. - 366 с.
3. Баксанский, О.Е. Современная психология: теоретические подходы и методологические основания. Книга 3: Аффективная сфера личности и психология общения / О.Е. Баксанский, В.М. Самойлова. - М.: КД Либроком, 2013. - 368 с.
4. Белинская, Е.П. Социальная психология: Хрестоматия / Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. - М.: Аспект-Пресс, 2012. - 456 с.
5. Болотова, А.К. Социальные коммуникации. Психология общения: Учебник и практикум для академического бакалавриата / А.К. Болотова, Ю.М. Жуков, Л.А. Петровская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 327 с.
6. Бороздина, Г.В. Психология общения: Учебник и практикум для СПО / Г.В. Бороздина, Н.А. Кормнова. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 463 с.
7. Веракса, Н.Е. Социальная психология: Учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Е. Веракса, А.Н. Веракса. - М.: ИЦ Академия, 2011. - 224 с.
8. Горбунов Г.Д.: Психология физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2009.
9. Гуревич, П.С. Психология личности: Учебное пособие для студентов вузов / П.С. Гуревич. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013. - 559 с.
10. Дерябин, В.С. Психология личности и высшая нервная деятельность: Психофизиологические очерки / В.С. Дерябин. - М.: ЛКИ, 2016. - 202 с.
11. Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: Учебник / М.И. Еникеев. - М.: Норма, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 640 с.
12. Ефимова, Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: Учебное пособие / Н.С. Ефимова. - М.: ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 192 с.
13. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. - М., 2009. - 120 с.
14. Загайнов Р.М.: Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. - М.: Советский спорт, 2010.
15. Иванников, В.А. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В.А. Иванников. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 480 с.
16. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
17. Ильин, Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2011. - 432 с.
18. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2013. - 576 с.
19. Калина, Н.Ф. Психология личности: Учебник для ВУЗов / Н.Ф. Калина. - М.: Академический проект, 2015. - 214 с.
20. Калошина, И.П. Психология творческой деятельности: Учебное пособие / И.П. Калошина. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 655 с.

- 
21. Котова, И.Б. Общая психология: Учебное пособие / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. - М.: Дашков и К, Академцентр, 2013. - 480 с.
  22. Лаундес, Л. Как говорить с кем угодно и о чем угодно. Психология успешного общения. Технологии эффективных коммуникаций / Л. Лаундес. - М.: Добрая книга, 2016. - 384 с.
  23. Лютова С.Н. Основы психологии и коммуникативной компетентности: курс лекций / МГИМО(У) МИД России, каф. философии. - М.: МГИМО- Университет, 2007. - 267 с. - ISBN 978-5-9228-0307-6.
  24. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс; Пер. с англ. З.С. Замчук.. - СПб.: Питер, 2013. - 800 с.
  25. Макарова, И.В. Общая психология: Учебное пособие для СПО / И.В. Макарова. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 182 с.
  26. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2013. - 583 с.
  27. Под ред. А.В. Родионова ; рец.: Г.Д. Бабушкин и др: Психология физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2010.
  28. Полозов, А.А. Модули психологической структуры в спорте: монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. - М.: Советский спорт, 2009. - 296 с.
  29. Рамендик, Д.М. Общая психология и психологический практикум / Д.М. Рамендик.. - М.: Форум, 2013. - 304 с.
  30. Реан, А.А. Психология личности / А.А. Реан.. - СПб.: Питер, 2013. - 288 с.
  31. Романова, Н.Н. Словарь. Культура речевого общения: этика, прогматика, психология / Н.Н. Романова, А.В. Филипов. - М.: Флинта, 2009. - 304 с.
  32. Серова Л. К. Психология личности спортсмена. М., 2007.
  33. Сидоренков, А.В. Социальная психология малых групп: Учебное пособие / А.В. Сидоренков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 381 с.
  34. Смирнов, Б.А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б.А. Смирнов, Е.В. Долгополова. - М.: Гуманитарный центр, 2007. - 292 с.
  35. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010. - 120 с.
  36. Столяренко, Л.Д. Психология общения: Учебник / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. - Рн/Д: Феникс, 2013. - 317 с.
  37. Тихвинская Е. О. Психология переживания в спорте. СПб., СПбГУ, 2007.
  38. Шадриков, В.Д. Общая психология: Учебник для академического бакалавриата / В.Д. Шадриков, В.А. Мазилев. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 411 с.
  39. Шадриков, В.Д. Психология деятельности человека / В.Д. Шадриков. - М.: Институт психологии РАН, 2013. - 464 с.



Учебное издание

**ПСИХОЛОГИЯ**  
**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ 1-03 02 01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**СО СПЕЦИАЛИЗАЦИЕЙ 1-03 02 71**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА**  
**В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

Учебно-методический комплекс по учебной дисциплине

Составители:

**БОГОМАЗ** Сергей Леонидович  
**КУХТОВА** Наталья Валентиновна  
**ГИРИНСКАЯ** Анастасия Юрьевна

Технический редактор  
Компьютерный дизайн

*Г.В. Разбоева*  
*И.В. Волкова*

Подписано в печать 2018. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 14,01. Уч.-изд. л. 14,85. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.