

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Практикум для студентов дневного
и заочного отделений факультета
физической культуры и спорта*

2009

УДК 159.9:796(075.8)

ББК 88.43я73

Л12

Авторы-составители: заведующий кафедрой социально-экономических и гуманитарных дисциплин ИПК и ПК УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат психологических наук, доцент **Н.В. Кухтова**; преподаватель кафедры психологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова», магистр психологии **А.А. Ганкович**

Рецензенты:

декан факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент *В.Г. Шпак*; заведующий кафедрой психологии УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат психологических наук, доцент *С.Л. Богомаз*

В издание включены задания, упражнения и материалы для лабораторных занятий по курсу «Психология физической культуры и спорта», позволяющие организовывать и проводить учебные занятия в этой форме, а также способствующие усвоению пройденного материала приобретения практических навыков. Данный материал предназначен для студентов факультета физической культуры и спорта, обучающихся на дневном и заочном отделениях.

УДК 159.9:796(075.8)

ББК 88.43я73

© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Лабораторная работа 1. Психология личности учителя физической культуры	7
<i>Задание 1. Психологический портрет учителя физической культуры</i>	7
<i>Задание 2. Самооценка личностных качеств и умений</i>	10
Лабораторная работа 2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры	12
<i>Задание 1. Изучение способности к переключению внимания</i>	13
<i>Задание 2. Исследование свойств внимания</i>	15
<i>Задание 3. Исследование свойств памяти</i>	18
<i>Задание 4. Исследование особенностей мышления</i>	20
Лабораторная работа 3. Общение как средство воздействия на учащихся и спортсменов	28
<i>Задание 1. Оценка готовности и стремления спортсмена к взаимодействию и общению с тренером</i>	28
<i>Задание 2. Преодоление трудностей педагогического общения</i>	29
<i>Задание 3. Выявление склонности к конфликтным взаимоотношениям</i>	31
Лабораторная работа 4. Особенности психических состояний в спорте	35
<i>Задание 1. Определение предстартовых состояний</i>	36
<i>Задание 2. Определение стадий психического перенапряжения</i>	37
<i>Задание 3. Определение признаков психического напряжения в тренировочном процессе</i>	38
<i>Задание 4. Изучение психических состояний</i>	40
Лабораторная работа 5. Психология личности спортсмена и тренера	42
<i>Задание 1. Изучение личностных качеств</i>	42
<i>Задание 2. Изучение темперамента и путей взаимодействия с учетом преобладающего типа</i>	55
Лабораторная работа 6. Социальная психология спортивных групп	60
<i>Задание 1. Изучение направленности личности в группе</i>	60
<i>Задание 2. Определение ролей группового взаимодействия в коллективе</i>	66

Лабораторная работа 7. Психология спортивного соревнования	71
<i>Задание 1. Индивидуальные особенности восприятия соревнований</i>	71
<i>Задание 2. Анализ ситуаций взаимодействия тренера со спортсменами в ходе соревнования</i>	73
Лабораторная работа 8. Мотивация учебной и спортивной деятельности	76
<i>Задание 1. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе</i>	76
<i>Задание 2. Изучение доминирующего типа мотивации ..</i>	78
<i>Задание 3. Изучение мотивации достижения и избегания неудач</i>	81
Лабораторная работа 9. Основы психорегуляции в спорте ...	88
<i>Задание 1. Вербально-музыкальная психорегуляция в спорте</i>	88
<i>Задание 2. Мысленная репетиция соревновательной ситуации в состоянии релаксации</i>	90
<i>Задание 3. Использование дыхательных упражнений в психорегуляции</i>	93
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	98

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт в современном обществе стали предметом особого внимания. Они превратились в уникальный социально-психологический феномен, особое культурное явление, оказывающее влияние на психическую жизнь и отдельно взятую личность, и социальные процессы общества в целом.

Бурный рост спортивных результатов и их достижений требует использования различных спортивных технологий, определяющее место среди которых занимает психология спорта. Основная проблематика и задача психологии спорта – психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности. Специалистами-практиками признается огромная роль знаний психологии в повышении продуктивности тренерского и воспитательного процесса, роста спортивных результатов, психической и психологической реабилитации, поддержки и защиты воспитанников и спортсменов.

Так, студенты получают знания структуры 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.

Лабораторные занятия по «Психологии физической культуры и спорта» – это форма учебной деятельности, служащая для отработки практических действий. Цель лабораторных занятий – повторение и проверка теоретического и эмпирического материала. Основная задача – формирование конкретных умений и навыков на основе полученных теоретических знаний по лекционному курсу. Кроме того, лабораторные занятия дают возможность приобретения навыков ведения исследовательской работы. На занятиях моделируются и обсуждаются практические ситуации, фрагменты будущей практической деятельности студентов в виде учебных ситуационных задач, отрабатываются различные действия по применению соответствующих знаний.

Таким образом, специалист по физической культуре и спорту в области «Психологии физической культуры и спорта» должен **знать:**

на уровне представления:

– систему подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта, роль психологической науки в профессиональной подготовке специалиста;

на уровне понимания:

– психологические основы профессиональной деятельности, предмет, задачи и методы психологии, основные психологические характеристики и психические свойства личности, психические состояния спортсменов, классификацию и методы психорегуляции, межличностные взаимодействия в спортивных группах, содержание, формы и методы психологической подготовки;

уметь:

– использовать методы психологической диагностики и коррекции личности, пользоваться методами психорегуляции и саморегуляции предстартовых, стрессовых состояний, определять психологическую совместимость спортивной команды, изучать взаимоотношения в спортивных группах.

Контроль на лабораторных занятиях осуществляется посредством оценивания:

- активности студентов в обсуждении и решении практических ситуаций, моделируемых на занятиях;
- умения использовать имеющиеся теоретические знания при выполнении практических заданий;
- степени сформированности навыков исследовательской работы.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 1

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Вводные замечания.

По сравнению с учителями других специальностей учитель физической культуры осуществляет свою деятельность в специфических условиях деятельности, и дальнейшая их самостоятельная профессиональная деятельность требует включения в новую систему отношений новых форм поведения в связи с выполнением новой социальной роли. В том числе уровень профессионального образования существенно влияет на положительную самооценку себя как профессионала. Так, об успешности своей работы учитель физической культуры может судить по многим критериям, в том числе и психологическим.

Задание 1. Психологический портрет учителя физической культуры

Цель и практическая значимость работы. Провести психологический анализ личности и деятельности учителей физической культуры, что способствует овладению ими профессиональным педагогическим опытом.

Материал. Портреты учителей физической культуры, работающих со старшеклассниками. Критерии анализа портретов.

Методика работы. Студенты анализируют предложенные портреты учителей физической культуры соответственно. Затем создают ретроспективно портрет своего школьного учителя физической культуры, определяют уровень его педагогического мастерства.

Критерии анализа портретов.

1. Уровень владения учащимися знаниями, умениями и навыками.
2. Использование учащимися знаний для самовоспитания, самообразования и самосовершенствования.
3. Отношение учащихся к учителю.
4. Отношение учащихся к урокам физкультуры.
5. Отношение учителя к учащимся.
6. Отношение учителя к своей работе.
7. Уровень владения учителем предметом.
8. Общение учителя с учащимися (деловое и личностное).
9. Особенности проведения учителем уроков.
10. Оценочная деятельность учителя.

11. Функции учителя физической культуры.
12. Умения учителя физической культуры.
13. Способности учителя физической культуры
14. Стиль деятельности учителя физической культуры.
15. Авторитет учителя физической культуры.

Портреты учителей физической культуры.

1. Фанатично предан своему делу, считает, что в его работе это самое главное. Предметом владеет в совершенстве. Уроки проводит с большой плотностью, сам все время находится в движении, показывает, объясняет упражнения, указывает на ошибки. Властный, не стремится к тому, чтобы учащиеся проявляли инициативу. Оценивая деятельность и личность учащегося, умеет внушить ему веру в собственные силы, в положительные сдвиги в развитии его личности, в совершенствование двигательных навыков и умений. Редко использует дисциплинарные замечания, заменяя вовлечением учащегося в деятельность. Отношение его ко всем школьникам вне зависимости от их успеваемости и поведения положительное. Учащиеся уважают учителя за преданность работе, сознают, что он хочет их сделать здоровыми и сильными, стремятся к этому сами. Уроки посещают охотно. Многие самостоятельно выполняют утреннюю зарядку, бегают трусцой, занимаются физическими упражнениями после уроков на школьной спортплощадке. Большинство учащихся имеют прочные знания и умения по всем разделам программы.

2. В работе гонится за похвалой. Чтобы постоянно занимать призовые места, на соревнования выставляет только спортсменов ДЮСШ. Уделяет много внимания совершенствованию спортивной базы школы – эта деятельность высоко оценивается администрацией. На уроках обычно мрачен, немногословен. К учащимся относится недоброжелательно. В общении с ними нередко груб и несдержан. Оценивая личность и деятельность учащихся следует стереотипу: «Лучших – хвалить, худших – порицать». За пропуски уроков, отсутствие спортивной формы, нарушение дисциплины на уроке выставляет в журнал «двойки». Учащиеся не любят педагога, избегают общения с ним во внеурочное время, неохотно посещают уроки. Большинство не имеет прочных знаний и умений по предмету.

3. Хороший волейболист, любит этот вид спорта. Главную цель уроков физкультуры видит в том, чтобы дать учащимся подвигаться. Дисциплина на уроках плохая, учащиеся во многом предоставлены сами себе. Предметом владеет слабо, при проведении уроков держится неуверенно. Использует мало обучающих моментов, редко указывает на ошибки в выполнении физических упражнений, почти не оценивает их. При этом может отрицательно характеризовать личность учащего-

ся. Посещаемость уроков физкультуры плохая, зато на переменах спортзал полон учащихся, в основном мальчиков старших классов: играют вместе с учителем в волейбол. К учащимся педагог относится с безразличием. Школьники его не уважают, предмет знают плохо.

4. Считает, что успех в работе педагога может быть достигнут только строгостью по отношению к учащимся. Общение с ними ограничено деловой сферой. В общении суров, требователен, категоричен. Отношение к учащимся во многом зависит от его настроения. Если оно плохое, все учащиеся ему не нравятся, и он с трудом сдерживает внутреннее раздражение. Предмет знает хорошо. Отлично владеет методом показа. Материал преподносит разнообразно и интересно. Всегда проводит тщательный разбор выполнения учащимися физических упражнений, при этом отмечает тех, кто допустил ошибки. Оценивая учащегося, нередко сравнивает его с более сильным или с равным по физической подготовленности учеником и редко – с самим собой. Дисциплинарные замечания делает чаще в прямой, чем в косвенной, форме. Учащиеся сдержанно относятся к педагогу, считают его слишком строгим и придирчивым. Большинство школьников хорошо знают программный материал, но уроки посещают без особого желания.

5. В работе его больше всего привлекает общение с учащимися. Ему нравятся все школьники, со всеми у него добрые отношения. В общении на уроках доброжелателен, тактично указывает на ошибки в выполнении физических упражнений. Учащиеся буквально влюблены в учителя, прибегают к нему на переменах поделиться радостью, посоветоваться, узнать его мнение по интересующему их вопросу. Они с желанием посещают уроки физкультуры и спортивные секции, которые ведет учитель, охотно помогают ему в оборудовании спортзала и спортплощадки, в ремонте спортивного инвентаря. Вместе с тем методикой обучения некоторым физическим упражнениям учитель владеет недостаточно хорошо, не всегда правильно выбирает место для показа упражнений. Отсюда некоторые пробелы в знаниях и умениях учащихся. Обычно дает положительную оценку личности учащегося; в случае необходимости отрицательно оценивает отдельные личностные особенности, а не личность в целом.

6. Любит физкультуру и постоянно занимается сам. Всегда увлеченно преподает любимый предмет, работает над повышением своего профессионального уровня. Правильно и красиво показывает упражнения. Уроки проводит живо и интересно. Всегда подтянут, собран, подвижен. В общении с учащимися на уроках и во внеурочное время доброжелателен, доступен, часто шутит. Учащиеся занимаются с большим желанием и на уроках и самостоятельно, стремясь быть похожими на своего педагога. Они любят его, испытывают удоволь-

ствие от общения с ним. Учитель с уважением относится ко всем учащимся. Оценивая выполнение физических упражнений, подсказывает пути устранения ошибок. Умело использует положительные оценки для стимуляции деятельности учащихся на уроке. Большинство школьников имеют прочные знания и умения по предмету.

Завершение работы. Студенты обсуждают результаты анализа портретов учителей физической культуры и делают заключение об особенностях структурных компонентов деятельности учителя, имеющих первостепенное значение для психологической характеристики.

Задание 2. Самооценка личностных качеств и умений

Цель и практическая значимость работы. Проанализировать собственные качества и умения, как будущего учителя физической культуры.

Материал. Перечень качеств и умений.

Методика работы.

Задание выполняется индивидуально.

Инструкция: «Оцените у себя наличие каждого из ниже перечисленных качеств и умений. Если они проявляются у вас постоянно, и вы считаете, что они у вас выражены, поставьте знак «+», если какое-либо из перечисленных качеств и умений вы проявляете эпизодически, не в достаточной степени, поставьте знак «-».

Качества и умения будущего учителя физической культуры.

Внешний вид.

1. Подтянут, опрятен.

Умение держаться:

1. Собран, деловит.

2. Сохраняю чувство собственного достоинства в разговоре с другими людьми.

3. С сокурсниками установил спокойные деловые отношения.

Нравственные качества:

1. Скромен.

2. Правдив.

3. Принципиален.

4. Вежлив.

5. Добр, гуманен.

Волевые качества:

1. Выдержан в конфликтных ситуациях.

2. Находчив в неожиданных и сложных ситуациях.

3. Требователен к себе и другим.

4. Целеустремлен, настойчив.

5. Смел.
6. Решителен.

Познавательные процессы:

1. Умею хорошо концентрировать внимание.
2. Умею хорошо распределять и переключать внимание.
3. Умею логично мыслить, обладаю критичностью мышления.
4. Изобретателен, быстро схватываю суть дела.
5. Обладаю хорошей памятью на лица.
6. Обладаю хорошей памятью на фамилии, даты.

Физическая подготовка:

1. Постоянно слежу за своим физическим состоянием.
2. Стараюсь ежедневно выполнять физические упражнения.
3. Могу выполнить разрядные нормативы.
4. Обладаю достаточно большой силой.
5. Обладаю выносливостью.
6. Обладаю достаточной гибкостью.
7. С удовольствием хожу в туристические походы.

Педагогическая направленность:

1. Нравится профессия учителя физической культуры, понимаю ее важность для формирования детей.
2. Люблю общаться с детьми.
3. Имеется стремление передать свои знания и умения детям.
4. Мне нравится в школе.

Профессионально важные знания:

1. Хорошо знаю методы обучения и воспитания.
2. Знаю физиологические и психологические особенности детей разного возраста.
3. Могу дать психофизиологическое обоснование физического воспитания школьников.
4. Умею оперативно применять свои знания.
5. Отчетливо представляю себе, как следует использовать дидактические принципы на уроках.
6. Могу опираться на межпредметные связи при объяснении учебного материала.
7. Обладаю достаточной эрудицией: знаком с классической и современной литературой, посещаю музеи и художественные выставки, хожу в театры.
8. Стремлюсь к расширению специальных знаний.
9. Читаю специальную методическую и научную литературу по физическому воспитанию, конспектирую прочитанное и пробую на уроках понравившиеся новинки.
10. Стремлюсь быть в курсе наиболее важных политических со-

бытий у нас в стране и за рубежом.

11. Регулярно просматриваю спортивную прессу (газеты, журналы).

12. Стремлюсь к экспериментированию.

Культура речи:

1. Умею грамотно строить фразы.

2. Делаю правильное ударение в словах.

3. Слежу за тем, чтобы не использовать в речи местный диалект.

4. Умею просто рассказать учащимся о сложных закономерностях работы человеческого организма, законах движения тела и т. д.

5. Умею найти для пояснения образные и жизненные примеры.

6. Для выразительности речи умею использовать интонацию и тональность, паузы и динамику звучания голоса.

7. Обладаю большим словарным запасом.

8. Обладаю хорошей дикцией.

9. Правильно использую специальную терминологию.

10. Умею регулировать темп речи.

11. Умею быть немногословным.

12. Использую метод убеждения, а не ограничиваюсь замечаниями.

Завершение работы.

Студенты обсуждают результаты самоанализа личностных качеств и умений и делают заключение о адекватном представлении и правильном выборе будущего профессионального вида деятельности.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 2 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Вводные замечания.

Успешность обучения во многом определяется тем, насколько активизированы психические процессы учащихся. Вследствие того, что эти процессы обеспечивают получение и переработку информации, познание окружающего мира и самого себя. Так, главным для учителя физической культуры является деятельность, которая обеспечивает активизацию внимания, мышления, запоминания учащихся, то есть наилучшее усвоение учебного материала.

При обследовании внимания необходимо учитывать его зависимость от выполняемой деятельности, условия среды, функционального состояния ученика и его отношения к обследованию. В том

числе большое внимание должно уделяться памяти, так как именно она во многом определяет скорость формирования двигательных навыков. В свою очередь с помощью мышления учащийся узнает о свойствах объектов, связях и отношениях между предметами и явлениями, что позволяет эффективно осуществлять учебную деятельность.

Задание 1. Изучение способности к переключению внимания

Цель и практическая значимость работы. Формирование знаний и умений по изучению переключения внимания.

Материалы. Свисток, флажки.

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

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

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

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

чаются те ошибки перебеганием с места на место. При этом иногда даются ложные сигналы (например, поднимаются вверх два красных флажка) и отмечаются лица, реагирующие на ложный сигнал.

Упражнение 2. Запомни много команд. Обучаемые делятся на 2 группы, одни выполняют предлагаемые действия, другие следят за ошибками. Подаются несколько команд, например: «Шаг вперед, поворот налево, поворот кругом!». Все в играющей шеренге их выполняют, допустившие ошибку делают два шага вперед. Следующая команда включает задание на 4, 5 и 6 действий. Выигрывает группа, которая совершит меньше ошибок после выполнения команд на 6 действий.

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

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

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

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

Упражнение 7. Посчитай флажки. Студенты движутся в колонне по одному, выполняя вольные упражнения в движении. Водящий в центре через 10-15 с подает команды свистками и поднимает 1-3 флажка. Надо считать и суммировать количество поднятых флажков может быть усложнено, если отдельно подсчитывать белые и красные флажки.

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

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

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

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

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

Задание 2. Исследование свойств внимания

Цель и практическая значимость работы. Формирование знаний и умений по изучению таких свойств внимания как объем и избирательность.

Материалы. Секундомер, тестовая таблица, материалы, рабочая таблица, проверочные таблицы.

Методика работы.

Методика 1. Исследование объема внимания

Для выполнения исследования группа делится на пары, каждую из которых составляют участник исследования и экспериментатор. Функция последнего заключается в хронометрировании и наблюдении за поведением испытуемого. После выполнения задания участником исследования роли меняются. Время выполнения задания 2 мин.

Шаг 1. Инструкция

Перед Вами тестовая таблица, в которой представлены 25 произвольно расположенных цифр. Вам необходимо записать их в возрастающем порядке в аналогичной рабочей таблице. Постарайтесь работать быстро, поскольку время ограничено.

Тестовая таблица

16	38	98	29	54
80	92	46	56	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	60	34	18

Рабочая таблица

Шаг 2. Обработка и анализ результатов

После завершения выполнения задания результат сверяется по проверочной таблице. Если Вы за определенное время правильно расставили 18 и более цифр, то следует считать, что у Вас хороший, достаточный для успешного выполнения деятельности объем внимания. 15–17 цифр – с объемом внимания у Вас благополучно; 12–14 цифр – объем внимания средний, есть смысл заняться его тренировкой; 11 и менее цифр – Вам нужно серьезным образом заняться тренировкой объема внимания.

Для этого можно воспользоваться методом, предложенным К.К. Платоновым (*Познавательные процессы и способности в обучении / под ред. В.Д. Шадрикова. – М., 1998. – С. 78*).

Проверочная таблица

2	7	8	13	16
18	21	29	34	35
38	40	43	46	54
56	60	65	67	77
80	84	92	98	99

Методика 2. Исследование избирательности внимания

Экспериментатор читает инструкцию и фиксирует время выполнения задания.

Шаг 1. Инструкция

Перед Вами тестовый материал с напечатанными в нем построчно буквами. Постарайтесь обнаружить в нем слова и подчеркнуть их, например: ЮКЛБЮСРАДОСТЬУФРНКП.

Работать следует быстро, поскольку время выполнения задания фиксируется.

Тестовый материал

БСОЛНЦЕТРШОЦРАЙОНЗГУЦНОВОСТ ЪХЭЫГ ЧАФАКТ УЕКЭКЗАМЕНТ РОЧ
ЯГШГЦПРОКУРОРГЦРЕТАБЕСТЕОРИЯЕНТЕДЖЗЬБАМХОККЕЙЫХ ТРОНЦЫ
ФЩУЙГЗХТЕЛЕВИЗОРБОЛДЖШЗХЮЭЛГШЬБПАМЯТЫШОГХЕЮЖИНДРОШ
ХЭНЗВОСПРИЯТИЕИЕЦУКЕНДШИЗХЬВАФЫАПРОЛ ДБЛЮБОВЬАБФЫРПЛО
ЕСЛЖСПЕКТАКЛЯЧСИМТЬБАЮЖЮЕРАДОСТЬВУФЦНЭЖ ДЛКРИНАРОДШ
ЛДЖЬХЭГНЕОК УЫФЙШРЕПОРТАЖ З ЖДОРЛАФЫВЮЭФЬБДЬКОНК УРСЗЖ
ЙФЯЧЬЦУВСКАПФЛИЧНОСТЬЭХЖЭБСЮДШНГЛЫД Ж ЭПРПЛАВАНИЕДТЛ
ЭЗБЪТРЛШРЖНПРКЫВКОМЕ ДИЯТЬШЛДКЦ УЙФОТЧАЯНИЕ ЗФРЯЧАТЛДЖЭ
ХТЬФТАСЕНЛАБОРАТОРИЯГШДШНРУЦГРГШЦТЛОСНОВАНИЕЗШРЭМЪТД
ИТАОНРИК ГВМСТ РПСИХИАТРИЯБПЛМЕТЧЬЙФЯОНТЗАЦЭАНТЗАХТЛИО

Шаг 2. Обработка и анализ результатов

Показателями уровня выраженности избирательности внимания в данном исследовании являются: время выполнения задания и количество ошибок и пропусков при отыскании и подчеркивании слов. Всего в данном тесте 25 слов:

1. Солнце 2. Район 3. Новость 4. Факт 5. Экзамен 6. Прокурор 7. Теория 8. Хоккей 9. Трон 10. Телевизор 11. Память 12. Восприятие 13. Любовь 14. Спектакль 15. Радость 16. Народ 17. Репортаж 18. Конкурс 19. Личность 20. Плавание 21. Комедия 22. Отчаяние 23. Лаборатория 24. Основание 25. Психиатрия.

Проверочная таблица уровня выраженности избирательности внимания

Время, сек	Б а л л	Уровень выра- женно- сти	Время, сек.	Б а л л	Уровень выра- женно- сти	Время, сек.	Б а л л	Уровень выра- женно- сти
250 и более	0	низкий	180–190	7	средний	110–119	14	высокий
240–249	1	низкий	170–179	8	средний	100–109	15	высокий
230–239	2	низкий	160–169	9	средний	90–99	16	высокий
220–229	3	низкий	150–159	10	средний	80–89	17	высокий
210–219	4	низкий	140–149	11	средний	70–79	18	высокий
200–209	5	низкий	130–139	12	средний	60–69	19	высокий
190–199	6	низкий	120–129	13	средний	Менее 60	20	высокий

Результаты оцениваются при помощи проверочной таблицы. Баллы начисляют в зависимости от затраченного на поиск слов времени. За каждое пропущенное слово снижается по одному баллу.

Баллы дают возможность количественно установить уровень выраженности избирательности внимания. В случае, когда у испытуемого от 0 до 3 баллов, важно по самоотчету и наблюдению за ходом опыта выяснить причину низкой избирательности внимания. Ею

могут быть: состояние сильного эмоционального переживания, внешние помехи, приведшие к фрустрации испытуемого, скрытое нежелание тестироваться и др.

Очень высокий уровень избирательности внимания – это свидетельство феноменальной психической активности человека.

В большинстве случаев имеется связь пропущенных и найденных слов с индивидуальным опытом и деятельностью тестируемого.

Избирательность внимания поддается тренировке. Можно предложить упражнения, подобные данному тесту, для ее улучшения.

Завершение работы.

На основе выполненного задания делается письменный вывод о способах организации устойчивости внимания, которое должно содержать описание приемов, применяемых с целью привлечения произвольного внимания, учитывая выявленную устойчивость внимания.

Задание 3. Исследование свойств памяти

Цель и практическая значимость работы. Формирование знаний и умений по изучению свойств и видов памяти.

Материалы. Серия экспериментов, ключ ответов.

Методика работы.

Для выполнения исследования группа делится на пары, каждую из которых составляют участник исследования и экспериментатор.

Методика. Исследование объема кратковременной памяти

Процедура исследования включает четыре одинаковые серии. Испытуемому предъявляется последовательно 7 рядов цифр, содержащих от 4 до 10 элементов. В каждой серии экспериментатор зачитывает один из 4 наборов цифровых серий.

Серия 1	Серия 2	Серия 3	Серия 4
1372	9321	5241	7106
64805	57340	960 2 3	89934
725318	395175	254061	856086
0759438	4013906	7842389	5201570
52186355	93821535	34682538	82744525
132697843	824934528	598374623	715843139
3844528716	2483754692	7623843207	1524836897

Элементы ряда предъявляются с интервалом в 1 с. После прочтения каждого ряда через 2–3 секунды по команде «Пишите!» испытуемые в протоколе воспроизводят элементы ряда в том же порядке, в каком они предъявляются экспериментатором. В каждой серии независимо от ре-

зультата зачитываются все семь рядов. Инструкция во всех сериях опыта одинаковая. Интервал между сериями не менее 6 – 7 мин.

Шаг 1. Инструкция

Вам будут названы несколько цифр. Слушайте внимательно и запоминайте их. По окончании чтения по команде «Пишите!» запишите то, что запомнили, в том порядке, в каком читали цифры.

Шаг 2. Обработка и интерпретация результатов

В процессе обработки результатов исследования необходимо установить:

- ряды, воспроизведенные полностью и в той же последовательности, с которой они предъявлялись экспериментатором. Для удобства их обозначают знаком «+»;
- наибольшую длину ряда, которая во всех сериях воспроизведена правильно;
- количество правильно воспроизведенных рядов, больших, чем тот, который воспроизведен во всех сериях;
- коэффициент объема памяти, который вычисляют по формуле

$$P_k = A + \frac{C}{n},$$

где P_k – обозначение объема кратковременной памяти; A – наибольшая длина ряда, который испытуемый во всех опытах воспроизвел правильно; C – количество правильно воспроизведенных рядов, больших, чем A ; n – число серий исследования (в данной методике их 4).

Уровень выраженности объема кратковременной памяти	
10	Очень высокий
8–9	Высокий
7	Средний
6–5	Низкий
3–4	Очень низкий

Анализируя результаты исследования, важно обратить внимание на крайние варианты показателей объема кратковременной памяти.

Уровень выраженности объема кратковременной памяти, равный 10 баллам, как правило, является следствием использования испытуемым логических средств или специальных приемов мнемотехники.

Если получен очень низкий уровень выраженности, то исследование данного свойства памяти испытуемого нужно повторить через несколько дней. Уровень выраженности объема кратковременной памяти, равный 3–4 баллам, обусловлен, как правило, непониманием инструкции.

Низкий и средний уровни выраженности объема кратковременной памяти могут быть повышены благодаря систематической тренировке памяти по специальным мнемотехническим программам.

Шаг 3. Отчет по результатам исследования объема кратковременной памяти.

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования объема кратковременной памяти, ориентируясь на схему, предложенную в таблице.

Уровень выраженности		Влияние объема кратковременной памяти	
объема кратковременной памяти	на обыденное поведение	на общение в студенческой группе	на учебную деятельность
10	Очень высокий		
8–9	Высокий		
7	Средний		
6–5	Низкий		
3–4	Очень низкий		

Завершение работы.

На основании проведенной методики необходимо сделать вывод об уровне развития памяти и дать краткую характеристику полученным результатам и их интерпретацию.

Задание 4. Исследование особенностей мышления

Цель и практическая значимость работы. Формирование знаний и умений по изучению особенностей мышления.

Материалы. Протокол исследования, тестовый материал, бланк, ключ к обработке данных.

Методика работы.

Группа разделяется на пары по принципу: испытуемый и экспериментатор; впоследствии участники исследования меняются ролями.

Методика 1. Исследование рефлексивности мышления

Испытуемому предлагается тестовый материал с анаграммами; экспериментатор фиксирует время выполнения каждой анаграммы в протоколе исследования.

Шаг 1. Инструкция

Вам предлагаются для решения анаграммы, т.е. слова, полученные путем перестановки входящих в них букв. Необходимо работать быстро, поскольку время решения каждой анаграммы фиксируется.

Протокол исследовани

Номер анаграммы	Время	Самоотчет испытуемого о решении анаграмм
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Тестовый материал

- | | |
|---------|------------|
| 1. ЛБКО | 6. ЕРАВШН |
| 2. РАЯИ | 7. РКДЕТИ |
| 3. УПКС | 8. АШНРРИ |
| 4. ГИАР | 9. ЛФЖАКО |
| 5. ТИГО | 10. РГПУАП |

- 11. ОКАМДНРИ
- 12. ЛГНИЗОМЕ
- 13. РБКАДОЛЕ
- 14. ЛКБУИНАК
- 15. ТОРКТЫАК

После окончания исследования экспериментатор просит испытуемого объяснить, каким образом он решал анаграммы, обнаружил ли он последовательности расположения букв и какие именно. Отчет испытуемого фиксируется в протоколе.

Шаг 2. Обработка и анализ результатов

В ходе обработки результатов необходимо получить показатель уровня выраженности рефлексивности мышления, показатель времени решения задач и ранговый показатель сложности решения анаграммы.

Для получения *показателя уровня выраженности рефлексивности мышления* за каждую правильно решенную задачу ставится 1 балл и по одному баллу прибавляют за те задачи, которые были решены по обнаруженной испытуемым последовательности перестановки букв анаграммы (см. ключ к решению анаграммы). Показатель уровня выраженности рефлексивности мышления определяется путем деления набранных испытуемым баллов на их максимальное количество, в данном случае оно равно 29.

Ключ

Номер анаграммы	Порядок перестановки букв
1–5	2143
6–10	214365
11–15	21436587

Уровни выраженности рефлексивности мышления	
0–0,3	Низкий
0,31–0,7	Средний
0,71–1,0	Высокий

Показатель времени представляет собой среднее арифметическое время, затраченное на решение анаграмм.

Показатель ранга соответствует номеру самой сложной из решенных анаграмм.

При анализе результатов, в первую очередь, важно определить стратегию решения испытуемым анаграмм, выяснить, как протекал у него мыслительный процесс.

Стратегия решения может быть:

- хаотической, при которой поиск решения отличается бессистемностью и сопровождается выдвижением значительного количества замыслов, логически не связанных между собой; создаваемые при этом гипотезы не подвергаются окончательной проверке;
- формально-алгоритмической, для которой характерен последовательный перебор возможных вариантов решения с отдельными возвратами к ранее рассматривавшимся; при этом доминирует репродуктивное движение в содержательном плане, а регулирование в смысловом аспекте явно недостаточно;
- содержательно-адаптивной, представляющей собой логически связанное движение по семантически значимым признакам; преобла-

дающим является движение мысли в уровнях, образующих смысловую сферу, а именно – личностном и рефлексивном;

- свернутой, для которой характерна сокращенность оценочных действий и слитность их с поисковыми, что позволяет довольно быстро находить верное решение.

Рефлексивность мышления позволяет в ходе решения задач выработать наиболее эффективную стратегию и ускорить мыслительную деятельность. В предложенной методике рефлексивность проявляется в изменении стратегии решения в ходе выполнения задания, которое обнаруживается при анализе влияния предыдущего решения анаграммы на последующие.

Стоит обратить внимание на роль мыслительной деятельности в обучении. Высокий уровень развития особенностей мышления, например рефлексивности, входящих в структуру обучаемости, обеспечивает легкость и быстроту анализа и обобщения признаков, существенных для решения проблемы. Рефлексивность выполняет функцию контроля и оценки человеком собственных мыслительных действий, дает возможность обнаруживать и учитывать свои ошибки, оценивать правильность поисков новых путей решения задачи. В данном исследовании о высоком уровне выраженности рефлексивности мышления свидетельствует показатель ранга не ниже 12–13.

Методика 2. Исследование аналитичности мышления

Группа разделяется на пары, в каждой из которых распределяются роли испытуемого и экспериментатора; впоследствии участники исследования меняются ролями. Испытуемому выдается бланк с 15 рядами чисел, проставленными в определенной последовательности. Экспериментатор фиксирует время выполнения задания испытуемым.

Шаг 1. Инструкция

В тестовых бланках, на которых представлены ряды цифр, попытайтесь определить, по какой закономерности составлен каждый из 15 предлагаемых рядов чисел. В соответствии с этой закономерностью требуется продолжить каждый ряд, дописав в нем еще два числа. На работу отводится 7 мин. Не следует задерживаться долго на одном ряду; если не можете правильно определить закономерность, переходите к следующему ряду. Продолжать ряд необходимо от последнего числа, имеющегося в данном ряду.

Тестовый бланк

№	Числовые ряды							
	1	2	4	6	8	10	12	14
2	6	9	12	15	18	21	24
3	3	6	12	24	48	96	192
4	4	5	8	9	12	13	16
5	22	19	17	14	12	9	7
6	39	38	36	33	29	24	18
7	16	8	4	2	1	1/2	1/4
8	1	4	9	16	25	36	49
9	21	18	16	15	12	10	9
10	3	6	8	16	18	36	38
11	12	7	10	5	8	3	6
12	2	6	9	27	30	90	93
13	8	16	9	18	11	22	15
14	7	21	18	6	18	15	5
15	10	6	9	18	14	17	34

По истечении 7 мин дается команда «Стоп!».

Шаг 2. Обработка и анализ результатов

В процессе обработки результатов с помощью ключа подсчитывается количество правильно решенных испытуемым рядов чисел. Если испытуемый записал в каком-то ряду только одно число, хотя оно и правильное, ряд не засчитывается.

Ключ

Номер числового ряда	Продолжение числового ряда	Номер числового ряда	Продолжение числового ряда	Номер числового ряда	Продолжение числового ряда
1	16; 18	6	11; 3	11	1; 4
2	27; 30	7	1/8; 1/16	12	279; 282
3	384; 768	8	64; 81	13	30; 23
4	17; 20	9	6; 4	14	15; 12
5	4; 2	10	76; 78	15	30; 33

Уровень выраженности аналитичности мышления определяется по количеству правильно решенных рядов чисел.

Если испытуемый решил 14–15 рядов, то его уровень выраженности аналитичности мышления очень высокий, или отличный; если 11–13 – высокий, или хороший; если 8–10 – средний, или удовлетворительный; если 6–7 – низкий, или неудовлетворительный; если 5 и менее – очень низкий.

Аналитичность является важной характеристикой мышления, проявляющейся в индуктивности мышления и способности опериро-

вать объектами, в данном исследовании – числами. Она представляет собой главный компонент способности теоретизировать информацию, находить причинно-следственные связи между предметами и явлениями, составляет основу общих способностей человека и необходима для успешного овладения разными видами деятельности.

Аналитичность активно развивается в юношеском возрасте, ее формированию способствуют такие предметы, изучаемые в вузах, как логика, высшая математика и др. Поэтому можно сопоставить результаты тестирования с успеваемостью по соответствующим предметам.

Методика 3. 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, находящиеся 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.

На основании проведенных трех методик 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.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 3 ОБЩЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА УЧАЩИХСЯ И СПОРТСМЕНОВ

Вводные замечания.

Мастерство учителя и тренера во многом базируется на искусстве общения. В процессе общения осуществляется обмен идеями, знаниями, преодолеваются трудности, решаются конфликты. Предлагаемые задания предназначены для формирования у студентов умений целесообразно влиять на сознание и поведение учеников, спортсменов, овладевать психологическими техниками эффективного общения, ведения беседы с учащимися и спортсменами. Для успешной реализации любых целей общения требуется установленный минимум знаний, и возможность использовать коммуникативные умения.

Следует также отметить, что конфликты во взаимоотношениях людей не только неизбежны, но и нередко необходимы для совершенствования этих взаимоотношений. Однако скрытые конфликтные взаимоотношения могут снижать сплоченность спортивной команды, и может привести к досадному проигрышу в соревнованиях с более слабой, но более дружной командой.

Задание 1. Оценка готовности и стремления спортсмена к взаимодействию и общению с тренером

Цель и практическая значимость работы. Провести анализ готовности и стремления к взаимодействию и общению с тренером.

Материал. Описание критериев, суждения.

Методика работы. Студент внимательно читает предложенные критерии оценки общения с тренером и записывает в тетрадь номер того суждения, которое соответствует(ло) его взаимодействию с тренером.

Инструкция: «Внимательно прочтите каждое из приведенных ниже суждений. Выберите одно, которое наиболее точно отражает ваше взаимодействие с тренером».

Критерии оценки межличностного взаимодействия между тренером и спортсменом (составлены В.Л. Марищуком и Л.К. Серовой).

Суждения:

1. Стремлюсь к всестороннему общению с тренером, полностью выполняю его указания, проявляю при этом элементы творчества.

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

3. К общению не стремлюсь, не отвергаю советы тренера, но за-интересованности в них не проявляю.

4. К общению с тренером отношусь негативно, указания выполняю формально, проявляю раздражительность, ищу доводы к тому, чтобы не выполнить указаний.

5. Стремлюсь избежать контактов с тренером, не выполняю его указаний, пытаюсь делать наоборот, открыто конфликтую.

Примечание. Номер ответа соотносится с пятибалльной шкалой: № 1 оценивается в 5 баллов, № 2 – в 4 балла, № 3 – в 3 балла, № 4 – 2 балла, № 5 – 1 балл.

Завершение работы. Обсуждаются полученные результаты. Студентам, выбравшим ответы под номерами 3, 4, 5, целесообразно подумывать о причинах недостаточно благоприятного общения с тренером.

Задание 2. Преодоление трудностей педагогического общения

Цель и практическая значимость работы. Формирование у студентов – будущих специалистов по спорту – адекватной психолого-педагогической установки в общении «на ученика»; создание у студентов представления о «техниках слушания», способствующих или затрудняющих понимание собеседника; формирование умения активного слушания ученика, коллеги, партнера.

Материал. Описание критериев, упражнения, список типов высказываний.

Методика работы.

Упражнение 1. Трудности педагогического общения.

Преподаватель зачитывает список речевых шаблонов. Затем предлагает студентам высказать свое мнение, вспомнить их опыт общения со своим тренером. Обобщая их высказывания, преподаватель кратко сообщает студентам о том, что все люди, в том числе учителя и тренеры в спорте, обычно слушают не столько другого человека (ученика), сколько собственные мысли, которые у нас возникают в ответ на речевое сообщение партнера. Кроме этого, профессиональные речевые стереотипы педагогов в общении затрудняют эффективное общение с учениками, зачастую делая его формальным. Следовательно, для тренера как педагога очень важно избегать авторитарности в разговоре и научиться слушать ученика, чтобы понимать его.

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

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

1. Приказы, команды: «Делай, как я тебе говорю!», «Сейчас же встать на место!» и др.

2. Предупреждения, предостережения, угрозы: «Пеняй на себя!», «Посмотрим, что вы скажете, когда будете сдавать на оценку» и др.

3. Моральные призывы, нравоучения, проповеди: «Ты обязан хорошо учиться!», «Как тебе не стыдно!» и др.

4. Советы, готовые решения: «Я бы на твоём месте извинился», «Я в вашем возрасте делал так...» и др.

5. Доказательства, логические доводы, «лекции»: «Пора бы знать, с какого места тебе удобнее делать разбег!», «Сколько ошибок! И все потому, что не слушаешь меня» и др.

6. Критика, выговоры, обвинения: «Что другого можно ожидать от вашей команды!», «Ты как всегда...» и др.

7. Обзывание, высмеивание: «Посмотрим на нашего "героя" в деле», «Что ты молчишь, будто язык проглотила?» и др.

8. Догадки, интерпретация: «Я знаю, почему ты забываешь форму», «Я знаю, что ты врешь» и др.

9. Выспрашивание, расследование: «Лучше сам скажи, ведь все равно узнаю» и др.

10. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания: «Да перестань ты! Ничего страшного не случилось!», «Не обращай внимания» и др.

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

Упражнение 2. Психотренинг активного слушания методом перефразирования.

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

Примерный перечень педагогически малоэффективных высказываний учителей и тренеров.

1. «Ты должен хорошо учиться!».

2. «Сколько можно бездельничать! Займись, наконец, учебой!».

3. «Хватит "дурака" валять! Сейчас мы посмотрим, сколько раз ты сможешь отжаться!».

4. «Кто разбил стекло? Если этот "герой" не признается сам, всему классу проставляю двойку».

5. «Завтра придешь без формы – пеняй на себя!».

6. «Хватит кривляться!».

7. «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки».

8. «Будете стоять, пока не будет тишины!».

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

Задание 3. **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 стараюсь 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.

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 сотрудничества 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?

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 4 ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СПОРТЕ

Вводные замечания.

Психические состояния, их смысловые и количественные характеристики достоверно различны и по-разному влияют на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Анализ показателей различных психических состояний позволяет обнаружить момент рассогласований функций, момент утомления интегративных отделов нервной системы и помочь эффективно использовать эти знания.

В основном только сам спортсмен знает о своем состоянии. Именно это субъективное состояние спортсмена на основе его оценки своих ощущений, чувств и мыслей и нужно знать не только самому спортсмену, но его тренеру для того, чтобы в случае необходимости помочь спортсмену, ободрить его, сказать нужные слова напутствия перед ответственным днем.

Задание 1. Определение предстартовых состояний

Цель и практическая значимость работы. Провести психологический анализ предстартовых состояний спортсменов.

Материал. Случаи из практики.

Методика работы.

Самостоятельный анализ студентами 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 студенты обмениваются мнениями о предстартовых состояниях спортсменов в каждом конкретном случае и аргументируют с комментариями свой ответ.

Задание 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 недовольство условиями тренировки: ему кажется, что планка установлена неровно, тренер грубо с ним обращается, он жалуется на неустойчивость погоды, к тому же он «неважно» себя чувствует, а тренер при этом много от него требует.

2. Фехтовальщик. Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, 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 называли его слабаком.

Завершение работы.

В обсуждении студенты обмениваются мнениями о стадиях психического перенапряжения спортсменов в каждом из случаев и аргументируют с комментариями свой ответ.

Задание 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 студентами 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 отрицательную 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 лишнего 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 чет-

вертый 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 достижения 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 нарветься всласть. 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 студенты 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.

Задание 4. Изучение психических состояний

Цель и практическая значимость работы. Изучение студентами собственных психических состояний.

Материал. Опросник психических состояний.

Методика работы.

Задание студенты выполняют 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.

№ 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.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 5 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА

Вводные замечания.

Занятия спортом служат причиной весьма заметных изменений личности, как спортсмена, так и тренера. В свою очередь от формирования и развития целого ряда свойств личности зависит успешность спортивной деятельности. В связи с этим задача спортсмена и тренера заключается в том, чтобы уметь себя диагностировать на предмет определения степени сформированности определенных качеств и свойств на том или ином этапе профессионального становления, намечать пути и средства дальнейшего развития положительных качеств и нейтрализации, и вытеснения отрицательных.

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.

a) верно; *в)* не знаю; *с)* неверно.

13. Если мне кто-нибудь нагрубит, могу быстро забыть об этом.

a) верно; *в)* не знаю; *с)* неверно.

14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-то работы, чем придерживаться испытанных приемов.

a) верно; *в)* не знаю; *с)* неверно.

15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно без чьей-либо помощи.

a) верно; *в)* иногда; *с)* неверно.

16. Я думаю, что я менее чувствительный и легковозбудимый, чем большинство людей.

a) верно; *в)* затрудняюсь ответить; *с)* неверно.

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решение.

a) верно; *в)* не знаю; *с)* неверно.

18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникает чувство раздражения к моим родителям.

a) да; *в)* не знаю; *с)* нет.

19. Я скорее рассказал бы свои сокровенные мысли:

a) моим хорошим друзьям; *в)* не знаю; *с)* в своем дневнике.

20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу слову «неточный», это:

a) небрежный; *в)* тщательный; *с)* приблизительный.

21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо.

a) да; *в)* трудно сказать; *с)* нет.

22. Меня больше раздражают люди, которые:

a) 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.

a) верно; *в)* не знаю; *с)* неверно.

24. Я думаю, что:

a) 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.

a) 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?
а) луна; в) воздух; с) солнце.
38. 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; в) 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 удастся, 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. Все несчастья происходят из-за людей, которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов.
а) да; в) иногда; с) нет.

83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости.

a) да; *в)* иногда; *с)* нет.

84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной.
a) верно; *в)* иногда; *с)* неверно.

85. Мне кажется, что я менее раздражительный, чем большинство людей.

a) верно; *в)* не знаю; *с)* неверно.

86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной.

a) верно; *в)* иногда; *с)* неверно.

87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать.

a) часто; *в)* иногда; *с)* никогда.

88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 мин, отмеренных по точным часам, то эти часы:

a) отстают; *в)* идут правильно; *с)* спешат.

89. Мне бывает скучно:

a) часто; *в)* иногда; *с)* редко.

90. Люди говорят, что мне нравится делать все своим оригинальным способом.

a) верно; *в)* иногда; *с)* неверно.

91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомляют.

a) да; *в)* иногда; *с)* нет.

92. Дома в свободное время я:

a) болтаю и отдыхаю;

в) затрудняюсь ответить;

с) занимаюсь интересующими меня делами.

93. Я робко и осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с новыми людьми.

a) да; *в)* иногда; *с)* нет.

94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно также выразить прозой.

a) 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.

a) да, в большинстве случаев; *в)* иногда; *с)* нет.

96. Я думаю, что даже самые драматические события через год уже не оставят в моей душе никаких следов.

a) да; *в)* иногда; *с)* нет.

97. Я думаю, что было бы интереснее быть:

a) 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.

a) да; в) иногда; с) нет.

99. Я люблю размышлять о том, что можно было бы улучшить мир.

a) да; в) трудно сказать; с) нет.

100. Я предпочитаю игры:

a) 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.

a) да; в) иногда; с) нет.

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время я ощущаю тревогу и страх.

a) да; в) иногда; с) нет.

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся.

a) да; в) иногда; с) нет.

104. Какое слово менее связано с двумя другими?

a) думать; в) видеть; с) сломать.

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

a) 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 ответов

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

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 – $B = 1$, $C = 2$;

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 – $A = 2$, $B = 1$;

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	40	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. Сред-

ние данные (4–7 стенов) – более оптимальное отношение к авторитетам. Низкая оценка (3 стена) – чрезмерная застенчивость, конформность, склонность уступать дорогу другим.

5-м фактор (P) «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-й фактор (H) «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, сомнение, 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, сомнения 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.

Задание 2. Изучение темперамента и путей взаимодействия с учетом преобладающего типа

Цель и практическая значимость работы. Определить доминирующий тип темперамента.

Материал. Методика по изучению темперамента, разработанная А.В. Беловым, ключ ответов для обработки результатов.

Методика работы.

Исследование студенты выполняют самостоятельно.

Студенты определяют 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 растрачиваете 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 приспосабливаетесь 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 в личности. Энергичность, увлеченность, пылкость, трудоспособность, целеустремленность, возможность влиять на других, не выносят состояния бездействия, не боятся перегрузок.

Проблемное поле. Горячность, невыдержанность, нетерпеливость, конфликтность, затруднения в переключении внимания, склонность к бурным эмоциональным вспышкам, смене настроения, демонстрируют свое отношение к антипатичным людям, вызывающе ведут себя, если что-то угрожает их независимости, занимают внутреннюю позицию превосходства, привычку упрямиться.

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 эмо-

ционального дискомфорта обнаруживают эффективность, бравировать 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 отсутствие 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 ограниченному 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, социальный 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.

Завершение работы.

Исходя из педагогических рекомендации в деятельности с учетом преобладающего типа темперамента сделать вывод о выраженности доминирующего типа темперамента и дать краткую характеристику полученным результатам.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 6 СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ ГРУПП

Вводные замечания.

Кроме информации о состоянии психологической атмосферы команды тренеру важно иметь достаточно четкое представление о сплоченности команды, то есть о том, в какой мере ценности игроков, их устремления и представления о путях достижения общекомандных целей и конкретных задач совпадают и являются подобными. Понятно, что удовлетворенность ситуацией в команде у спортсменов, как правило, неодинакова, и это может быть одной из причин недостаточной игровой отдачи и низкой результативности игрока.

Задание 1. Изучение направленности личности в группе

Цель и практическая значимость работы. Изучить основные жизненные ориентации – направленность, установки, субъективные отношения личности.

Материал. Ориентировочная анкета (В. Смекал, М. Кучера), ключ ответов для обработки результатов.

Методика работы.

Исследование студенты выполняют самостоятельно.

Инструкция: ответив на утверждения анкеты, вы получите сведения о некоторых особенностях вашего 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 в 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:

- 4) ссоры и споры;
- 5) отметание всего нового;
- 6) людей, ставящих себя 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 я хочу сделать;
- 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
1	1	16	2	1	3	16	3	1	2	16	1
2	2	17	1	2	3	17	3	2	1	17	2
3	1	18	1	3	3	18	3	3	2	18	2
4	1	19	1	4	2	19	2	4	2	19	3
5	2	20	3	5	1	20	2	5	3	20	1
6	3	21	3	6	1	21	1	6	2	21	2
7	1	22	3	7	3	22	1	7	2	22	2
8	3	23	2	8	2	23	3	8	1	23	1
9	3	24	3	9	1	24	1	9	2	24	2
10	3	25	2	10	2	25	1	10	1	25	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 всего 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 обоснованы;
- 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;
- по 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 непринужденно.

Завершение работы.

Необходимо сделать вывод о собственной направленности и дать краткую характеристику полученным результатам.

Задание 2. Определение ролей группового взаимодействия в коллективе

Цель и практическая значимость работы. Изучение ролей в групповом взаимодействии в коллективе.

Материал. Тест «Групповые роли», таблица для ответов с примером заполнения, «образец-ключ» для обработки и интерпретации полученных результатов.

Методика работы.

Задание выполняется индивидуально.

Инструкция: «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.
3. 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.
- З.** 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.
- З.** 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, а искать 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 – формироваватель. *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, и дать им интерпретацию.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 7

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

Вводные замечания.

Соревнования составляют неотъемлемую часть спортивной деятельности. Так, для целей и выбора адекватных методов психологической подготовки спортсменов к предстоящим соревнованиям тренеру необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности восприятия спортсменами различных факторов на его результаты. В связи с этим необходимо формирование у тренера (спортсмена) практического умения диагностировать отношение к условиям и факторам соревнований. Также цель данной работы состоит в ознакомлении студентов, с особенностями процесса общения тренера со своими спортсменами в условиях соревнований.

Задание 1. 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 замечаю.
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 замечаю») и др.

Завершение работы. Студенты дают письменную характеристику индивидуальных особенностей восприятия и отношения спортсмена к факторам публичных соревнований (на обороте протокола опыта), выделяют опорные и сенсibiliзирующие установки в структуре отношения.

Задание 2. 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
тревожные	повышение требовательности, контроль тренера за посещаемостью занятий
нетревожные	приобщение к коллективному разбору результатов соревнований
импульсивные	требование ограничения в условиях соревнований чрезмерной общительности
экстравертированные	мягкое, тактичное, внимательное, чуткое отношение перед стартом (не допускать критических замечаний в адрес спортсменок)
интровертированные	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 шадить 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.: ФиС, 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, опытнейший 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 отдельного 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 за-

думанного 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.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 8 МОТИВАЦИЯ УЧЕБНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вводные замечания.

В спорте обнаруживаются несколько различных типа мотивов занятий спортом – в тренировках и соревнованиях. Изучение мотивов спортивной деятельности помогает педагогически правильно построить процесс обучения и воспитания спортсменов. Очень важен учет мотивов и в подготовке спортсменов к соревновательной борьбе, например мотивы достижения успеха ради победы над соперниками и мотивы избегания неудачи ради той же цели. Цель у всех участников спортивных соревнований может быть одна – улучшение спортивного результата, победа над собой, над соперниками, а мотивы и следующие за ними действия соревнующихся спортсменов могут быть у участников соревнований разными. Различные типы мотивов тесно переплетены в сознании спортсменов, образуют единую систему внутренних побуждающих к деятельности духовных сил.

Задание 1. 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 (свой вариант ответа):

- 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 2. 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 прочитаю о новых способах:

- а) защиты от инфекционных заболеваний;
- б) повышения спортивного мастерства.

2. Большая часть стипендии должна расходоваться на:

- а) модную одежду;
- б) вкусную еду.

3. В профессии тренера меня привлекает возможность:

- а) больше узнать о закономерностях физического развития;
- б) заниматься делом, достойным всеобщего уважения.

4. Денежную премию лучше использовать следующим образом:

- а) сохранить на «черный» день или на случай болезни;
- б) купить родителям что-нибудь нужное.

5. Работа тренера хороша тем, что позволяет:

- а) проявить свои качества руководителя;
- б) научиться налаживать взаимоотношения с людьми.

6. Врач в команде должен прежде всего заботиться:

- а) о восстановительных процедурах;
- б) о предупреждении травматизма.

7. В хорошем молодежном журнале должны печататься статьи:

- а) о современной музыке;
- б) о современных фасонах одежды.

8. Будь я врачом, я бы предпочел:

- а) поехать работать в отдаленные районы, где нет врачей;
- б) потратить свои силы на поиск лекарства от рака.

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 учиты-

ваются не только абсолютная степень выраженности мотивов, но и их соотношение: какой мотив является ведущим, 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 3. 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 затратчу 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 возвращения 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, не-

реалистичный 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.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА 9 ОСНОВЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ

Вводные замечания.

Психорегуляция – это система теоретических принципов, методов и комплекса мероприятий, направленных на обучение спортсмена саморегуляции состояний и формирование у него, желаемого психического состояния в период подготовки к соревнованиям. Владение приемами психической регуляции состояний способствует наиболее полной реализации потенциальных возможностей спортсменов во время соревнований.

Задание 1. Вербально-музыкальная психорегуляция в спорте

Цель и практическая значимость работы. Ознакомить студентов с методикой использования музыки для снятия монотонии в тренировке и восстановления.

Материал. Магнитофон, кассеты с несколькими 45-минутными программами. Желательно использование произведений И.-С. Баха (клавесин, орган). Можно нарушить целостность произведений и непрерывную запись сделать из отдельных частей, отличающихся мяг-

кими ритмами, благозвучностью, плавностью, спокойствием, оптимизмом. Из легкой музыки можно использовать инструментальные записи романтического, лирического характера, электронную музыку. Помещение, оборудованное креслами или матами.

Текст словесных внушений:

- ваше внимание без усилий, мягко сосредоточивается на музыке;
- музыка приковывает к себе ваше внимание независимо от вас;
- слушайте спокойно, без какого-либо напряжения;
- поддайтесь, подчинитесь настроению музыки;
- на смену вашим мыслям, заботам, печалям, впечатлениям дня приходит эта умиротворяющая музыка;
- снижается ваша психическая активность, замедляется внутренний темп;
- все заботы ушли, вместе с музыкой спокойствие окутывает вас;
- уменьшается, сбрасывается напряжение;
- музыка расслабляет вас;
- все тело приятно, спокойно расслабляется;
- расслаблены мышцы лица... рук... ног. Приятная тяжесть в расслабленном теле. Тепло в каждой мышце;
- все больше, все дальше вы уносите в мир завораживающих звуков, успокаивающих ритмов, красивых гармоний, приятных переживаний;
- музыка уносит вас в прекрасный мир спокойствия и отрешенности;
- на волнах красивых звуков – отдыхайте;
- союз расслабления, покоя и музыки несет вам глубокий отдых и отличное восстановление;
- музыка успокоила, убаюкала вас;
- с каждой последующей мелодией отдых будет все приятней, все спокойней, все глубже. Отдыхайте... отдыхайте глубоко и спокойно.

Методика работы. Студенты располагаются удобно в креслах; голова на опоре; максимальное расслабление. Преподаватель демонстрирует фрагменты музыки из различных программ, с тем чтобы сделать подборку, наиболее соответствующую желаниям большинства студентов. В установке сообщается, что основной задачей является восприятие музыки, слова лишь сопровождают ее. Слушать нужно не напрягаясь, проникаясь настроением музыки, не отвлекаясь на мысли или образы, не связанные с ней.

Вербальная часть сеанса начинается через 1–2 мин после включения музыки и с перерывами продолжается от 3 до 15 мин.

Время окончания сеанса зависит от его характера и глубины дремотного состояния студентов. По окончании кассеты говорится: «Вы отлично отдохнули. Музыка создала хорошее настроение, помогла вам восстановиться. Голова чистая, ясная, свежая. Бодрость наполняет вас. Открыли глаза. Потянулись!»

Завершение работы. Обсуждение эффекта воздействия сеанса.

Задание 2. Мысленная репетиция соревновательной ситуации в состоянии релаксации

Цель и практическая значимость работы. Психотренинг адаптации спортсменов к соревновательной ситуации.

Материал. Стулья, метод мысленной репетиции.

Методика работы.

Задание проводит преподаватель со всей группой.

Первый этап. Задача – короткая релаксация.

Инструкция: «Устраиваемся поудобнее. Ничего не мешает. Спокойно и мягко, не напрягаясь, но и не отвлекаясь, следуйте за моими словами и вызывайте нужные ощущения. Расслабляются мышцы лица: лоб расслаблен... глаза... щеки... зубы разжаты. Лицо словно маска. Расслабляются мышцы рук: пальцы расслаблены... кисти... предплечья... плечи. Руки, словно плети, лежат расслабленные. Расслабляются мышцы ног: пальцы... стопы... голени... бедра. Ноги полностью расслаблены. Расслаблены плечи, спина. Совершенно спокойно, легко-легко лежит голова. Расслаблены грудь и живот. Дыхание ровное и спокойное».

Второй этап. Задача – оживление образов представлений.

Инструкция: «Открыли глаза. Сосредоточенно смотрим на "этот предмет" (инструктор показывает ручку или другой предмет). Внимательно изучаем его, запоминаем детали. Закрывать глаза. Как можно четче представить себе эту ручку. Не открывая глаз, вспомнить обстановку комнаты, в которой мы сейчас находимся. Открыть глаза. Не поворачивая головы, изучить то, что находится сейчас перед вами. Закрывать глаза. Как можно четче воспроизвести увиденное на внутреннем экране представлений. Закончили. Воссоздать образ титульного листа книги, желательной той, которую вы читали сегодня или любой другой. Закончили. Представьте себе грозу с громом и молнией... Вспомните ощущения, когда вы стоите под душем... Представьте себе "чувство воды", которое было у вас в состоянии хорошей спортивной формы». На каждое представление дается 10–15 с.

Третий этап. Задача – воспоминание о заплыве в олимпийском бассейне.

Инструкция: «Вы стоите на тумбочке четвертой дорожки олимпийского бассейна. Никто не плавает. Представьте себе гладь воды, дорожки, трибуны. Вспомните себя в последних соревнованиях в этом бассейне. На воспоминание дается 3 минуты. Фрагментарно воспроизведите свои действия, а главное, переживания перед выходом на старт, у тумбочки, когда вы готовились к старту, и все детали заплыва: старт, "чувство воды", технику, поворот, финальные усилия».

Четвертый этап. Задача – сюжетное воображение ситуации будущего старта на предстоящих соревнованиях.

Инструкции:

1. Вечер накануне старта. «Четко представьте себе, как вы отправляетесь в постель на отдых. Вы чувствуете себя спокойно и уверенно. Вы удобно устроились в постели... расслабились... быстро и незаметно заснули».

2. Утро в день соревнований. «Просыпаетесь отдохнувшими, в праздничном настроении. Представьте себя, как вы спокойно, четко выполняете обычный утренний ритуал».

3. Путь в бассейн. «Представьте себя в автобусе. Вокруг знакомые лица, кто-то включил магнитофон. Ваше внимание останавливается на лице вашего соперника».

4. Разминка. « После выполнения очередного отрезка вы стоите у бортика. На соседней дорожке стоит ваш соперник. Четко представьте себе его образ, ваши переживания».

5. Проплывание контрольного 25-метрового отрезка. «По моему сигналу оттолкнитесь от бортика. Ощутите всем телом, образно представьте себе проплывания 25-метрового отрезка с толчка. Образ должен быть не столько зрительным, сколько мышечно-двигательным. Когда закончите, приподнимите кисть руки, чтобы я зафиксировал время. По окончании угадайте время проплывания отрезка. Внимание! Толчок».

Пятый этап. Задача – сюжетное воображение старта.

Инструкция: «Четко вообразите себя в предстоящих соревнованиях, в общении с тренером, в комнате судьи, при участниках, в окружении товарищей и соперников. Заострите внимание на переживаниях, на своем волнении... Воссоздайте боевое воодушевление, уверенность в себе, в своих силах, все нарастающее желание вступить в борьбу, дышите свободно, насладиться счастьем победителя... Вот судья приглашает вас на старт. Вы выходите на стартовую площадку в зал бассейна. Справа на трибуне сидит ваша команда. Тренеры, спортсмены приветствуют вас. Четко представьте себе лица, их конкретные движения, слова. Постарайтесь отчетливо увидеть и себя как бы со стороны. Вы идете к старту твердой уверенной походкой, улы-

баетесь, отвечаете на приветствия. У стартовой тумбочки еще раз воссоздайте боевое воодушевление, дышите легко и свободно. В деталях представьте себе все ваши привычные движения согласно сигналам стартера. Нарисуйте зрительный образ, как вы стоите в ожидании выстрела на старте, теперь вы в состоянии максимальной сосредоточенности... Выстрел. Второй выстрел – это фальстарт. Представьте себе, как вы выходите из воды, возвращаетесь к своей стартовой тумбочке. После слова "старт", которое я сейчас произнесу, представьте себе весь ваш будущий заплыв. Я включу секундомер, а вы в конце дистанции попробуйте угадать время, за которое "проплывете" ее. Теперь старайтесь представить себе весь заплыв в целом и зрительно, и мышечно-двигательно, прочувствуйте все детали техники плавания – движения на поворотах, гребковые усилия, финишный рывок, – нет тяжести утомления, вы уверены в себе, дышите легко и свободно! Внимание! Снова первый сигнал стартера. Второй. Старт! Секундомер включен» (пауза 1–2 мин).

Завершение сеанса психотренинга.

Инструкция: «Итак, вы проиграли в своем уме предстоящее соревнование, вы уверены в себе, можете рассчитывать на успех. А сейчас я буду считать до 5, на счет "пять!" вы откроете глаза, ощутите бодрость и ясность сознания, вы встанете и пойдете заниматься своими делами. Итак, я начинаю счет... 1... 2... 4... 5». Методика работы со студентами. На основе изучения этапов и содержания сеанса студенты самостоятельно составляют текст сеанса психотренинга адаптации для соревнований своего вида спорта. Преподаватель выбирает лучший из текстов и проводит сеанс с ним.

Первые два этапа, единые для любой специализации, берутся из примера. В конце второго этапа добавляются специфические ощущения, актуализируются зрительные, слуховые, кожные, мышечно-двигательные образы, имеющие отношение к соревновательной деятельности спортсмена. Далее идет воссоздание ситуации прошедших ранее соревнований. Наконец, в деталях описывается картина предсоревновательных действий спортсмена, наиболее распространенный вариант ритуала предсоревновательного поведения в конкретном виде спортивного упражнения, описывается сам процесс участия в конкретных соревнованиях. При этом рекомендуется вживаться в соревновательную ситуацию, предельно четко представлять все образы, особенно стараться представить и внутренне воспроизвести мышечно-двигательные ощущения, «чувство воды» и пр. Во время сеанса постоянно фиксируется внимание на переживаниях, их значимости, на ожидаемом позитивном итоге соревнований и их воображаемых условиях (в том числе возможных трудностях), адаптация к которым

и является целью данной специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию.

Завершение задания. По окончании сеанса студенты делятся своими ощущениями, впечатлениями, мыслями о пережитом в сеансе. Преподаватель комментирует их высказывания, подводит итоги.

Задание 3. Использование дыхательных упражнений в психорегуляции

Цель и практическая значимость работы. Ознакомить студентов с методикой использования техник холотропного дыхания.

Материал. Дыхательные упражнения, стулья.

Методика выполнения.

Упражнения можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Если спина прямая, то дыхательные мышцы (главным образом диафрагма) могут функционировать легко и непринужденно. Убедитесь сами, какой глубокий вдох позволяет сделать распрямленная спина. Попробуйте глубоко вдохнуть, сначала сгорбившись и опустив плечи, потом выпрямившись и расправив, – и вы сами почувствуете колоссальную разницу.

Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание: шея ни в коем случае не должна быть судорожно напряжена! Вы должны убедиться сами, что она действительно расслаблена. Сделать это легко. Пока вы ищете, где какая мышца напряжена, расслабьте шею и постарайтесь, чтобы во время выполнения дыхательных упражнений она оставалась релаксированной. Если все в порядке и мышцы расслаблены, то сразу же начинайте упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. Такой способ дыхания постепенно должен быть доведен до автоматизма, стать для вас естественным.

Методика выполнения дыхательных упражнений

1. Сесть на стул (боком к спинке), выпрямить спину, расслабить мышцы шеи.

2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.

3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).

4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы, особенно чтобы при вдохе не расправлялись плечи. Плечи должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6. А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем – пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2–3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна – гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить.

Далее следует выполнить какой-либо из описанных ниже типов дыхания.

Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание».

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

И. п. – сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух и легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

Упражнение 2. «Грудное (среднее) дыхание».

Для более легкого усвоения методики среднего дыхания можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением.

И. п. – то же. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем – полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

Упражнение 3. «Брюшное (нижнее) дыхание».

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки.

И. п. – то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух – живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

Упражнение 4. «Глубокое (полное) дыхание».

И. п. – то же, однако предпочтительнее лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

Этап 1. Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее – на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

Этап 2. Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас – там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 сек, затем, по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5–3 сек.

Этап 3. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри грудной клетки. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 сек.

Этап 4. Медленно начните выдыхать – опустошать мешок. По мере того как вы делаете это, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше продолжительности двух предыдущих этапов. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3–5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха и (или) число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

Делайте это упражнение ежедневно 10–20 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте его в стрессовых ситуациях. Поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка, важно практиковать его, по меньшей мере, 10–20 раз в день. Поначалу вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако после 1–2 недель регулярных занятий вы будете способны на время расслабляться «ментально». Помните, что, если вы хотите овладеть этим навыком вы должны заниматься систематически. Регулярное последовательное выполнение этих ежедневных упражнений в конечном счете сформирует у вас более спокойное и мягкое отношение ко всему, своего рода антистрессовую установку, и когда у вас будут возникать стрессовые эпизоды, то они будут гораздо менее интенсивными.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение 1. «Мобилизующее дыхание».

И. п. – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4(2) 4, 5 (2) 4; 6(3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;
8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;
8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома – мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнять к скорости шагов.

Упражнение 2. «Ха-дыхание».

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

Упражнение 3. «Замок».

И. п. – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2–3 с), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение 1. «Отдых».

И. п. – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2-х минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение 2. «Передышка».

Обычно, когда мы бываем расстроены, начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение 3 минут дышать медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Упражнение 3. «Успокаивающее дыхание».

И. п. – сидя, лежа. Медленно выполняется глубокий вдох через нос, на пике вдоха – задержать дыхание, затем сделать медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох – длиннее на 1–2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения.

Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй – выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы – задержки дыхания: 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2); 4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3); 8-8 (4); 8-8 (4); 7-8 (3); 6-7 (3); 5-6 (2), 4-5 (2). Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

Завершение работы.

Проанализировать способы саморегуляции и выделить наиболее эффективные для каждого из студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Бундзен П.В., Баландин В.И. Основы ментального тренинга: методические рекомендации. – СПб.: СПбНИИФК, 1997. – 24 с.
2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер, 2001. – 528 с.
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
4. Гуревич К.М., Борисова Е.М. и др. Психологическая диагностика: учеб. пособие. – М., 1997.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и факультетов физической культуры. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2000. – 486 с.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 512 с.: ил. (Серия «Мастера психологии»).
7. Коломейцев Ю.А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю.А. Коломейцев. – Мн.: БГПУ, 2004. – 292 с.
8. Марищук В.Л. и др. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984.
9. Марищук Л.В. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
10. Медведев В.В. Психологические особенности личности спортсменов: лекции для студентов и слушателей повыш-я квалификации и Высш. шк. тренеров Акад / В.В. Медведев. – М.: Рос. гос. Акад. физ. культуры, 1993.
11. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.: ил.
12. Попов А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для спортивных вузов. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1999. – 152 с.
13. Психология: учебник для ин-тов физич. культ. / под ред. П.А. Рудика. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
14. Психология: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.: ил.
15. Психология физического воспитания и спорта / под общ. ред. Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пуни. – М., 1979.
16. Психология спорта: хрестоматия / сост.-ред. А.Е. Тарас. – М.: АСТ; – Мн.: Харвест, 2005. – 352 с.

17. Психология: учебное пособие для учащихся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.
18. Практические занятия по психологии: пособие для ин-тов физ. культ. / под ред. Д.Я. Богдановой, И.П. Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.
19. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.: ил.
20. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М., 1969.
21. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
22. Соболюк И.К. Психология спорта: учеб. пособие для уч-ся олимп. резерва. – Могилев: Ком. по физ. культуре и спорту Могилевского облисполкома, 1995. – 65 с.
23. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
24. Сурков Е.Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 451 с.
25. Фатин С.Б., Соболюк И.К. Психологическое обеспечение занятий физической культурой и спортом в средних учебных заведениях: метод. пособие. – Могилев: МГУ им А.А. Кулешова, 2003. – 32 с.
26. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учеб. пособие. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.

Дополнительная

27. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
28. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
29. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
30. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: ФиС, 1987.
31. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М., 1978.
32. Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. – Смоленск, 1989.

33. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. – М., 1971.
34. Гогунев Е.Н. Методические рекомендации по организации подготовки стрелков из лука к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера. – М.; Тольятти, 1998.
35. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М, 1986.
36. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 1995.
37. Данилина Л.Н., Плахиенко В.А. Проблемы психической надежности в спорте. – М.: ГЦОЛИФК., 1980.
38. Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. – М., 1983.
39. Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. – М., 1982.
40. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта: учеб. пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание». – М.: Просвещение, 1985. – 335 с.
41. Загайнов Р.М. Психолог в команде: Из дневника психолога. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
42. Загайнов О.М. Доверие души: Записки спортивного психолога. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.
43. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе. – М., 1984.
44. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М., 1987.
45. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М., 1987.
46. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – М., 1977.
47. Клочков Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. – М., 1984.
48. Коледа В.А. Психология физической подготовки молодежи. – Мн.: Изд-во «Полымя», 1990.
49. Кретти Дж. Психология в современном спорте. – М.: ФиС, 1978. – 222 с.
50. Левонтин Р. Человеческая индивидуальность: наследственность и среда / пер. с англ. – М., 1993.
51. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена. – М., 1981.
52. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ.культуры. – М., 1991.
53. Маркова А.К. Психология труда учителя. – М., 1993.
54. Марищук В.Л. и др. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984.

55. Мартенс Р. Социальная психология и спорта. – М.: ФиС, 1979.
56. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал. – М., 1994.
57. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию. – М.: Просвещение, 1985.
58. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – М.; Воронеж, 1996.
59. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. – М.: ФиС, 1979.
60. Некрасов В.П., Худадов Н.А. и др. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – Кишинев: Штиинца, 1983.
61. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М., 1970.
62. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М., 1986.
63. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
64. Психология спорта высших достижений / под ред. А.В. Родионова. – М.: ФиС, 1979.
65. Психология и современный спорт: сб. научных работ психологов спорта социалистических стран. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 328 с.
66. Психологическая подготовка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 176 с.
67. Психологические аспекты подготовки спортсменов: сб. научных трудов / под общ. ред. А.Д. Ганюшкин. – Смоленск, 1980.
68. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта / сост.: А.В. Родионов, Н.А. Дудадов; предисл. М. Ванека. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
69. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер; под ред. В.П. Некрасова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
70. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М., 1986.
71. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. – М.: ФиС, 1959.
72. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. – М., 1969.
73. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М., 1983.
74. Родионов А.В. Спортсмен прогнозирует решение. – М., 1971.
75. Спорт в современном обществе / под ред. В.М. Выдрина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 272 с.

76. Сингер Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта: пер. с англ. / предисл. А.В. Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 152 с.
77. Станкин М.И. Учитель физической культуры: личность, общение. – М., 1993.
78. Толковый словарь спортивных терминов / сост.: Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: ФиС, 1993.
79. Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности учащейся молодежи. – Тула, 1993.
80. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985.
81. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. – М., 1987.
82. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М., 1980.

Репозиторий ВГУ