

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра психологии**

**Овчаренко Л.А., Савва Н.Б.**

**ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА  
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**



**Волгоград - 2017**

**ББК 88.4.5**  
**O-35**

Рецензенты: д.психол.н., профессор Максимов Л.К.,  
к.психол.н., доцент Ерошенко А.А.

Допущено к изданию решением Учебно-методического совета ФГБОУ  
ВО «ВГАФК» в качестве учебного пособия.

Печатается по решению Ученого совета ФГБОУ ВО «ВГАФК».

**Овчаренко, Л.А**

**O-35** Психология спорта в вопросах и ответах: учебное пособие/  
Л.А.Овчаренко, Н.Б.Савва. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. –  
77 с.

Учебное пособие предназначено для обучающихся по направлению  
подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки  
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

© Овчаренко Л.А., Савва Н.Б., 2016

©ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
«ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА».....	5
ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ.....	6
ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ.....	49
КЕЙСОВЫЕ ЗАДАНИЯ.....	59
КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ.....	68
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	73
ГЛОССАРИЙ.....	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	77

На современном этапе развития российского общества изменились цели и задачи образования. 21 век требует изменения результатов обучения: это феномен интегральных, социально-поведенческих, мотивационно-ценостных, когнитивных, интерактивных и эмпирических составляющих обучающихся различных уровней. Компетентностный подход базируется на основе системно-деятельностного подхода, согласно которому любое явление возникает и существует в рамках достаточно большой системы, связи в которой выступают не как эпизодические и случайные взаимодействия, а определяются как условия существования и развития каждого из них и системы в целом.

Компетентностный подход является вектором современного образования и предполагает учет сензитивных периодов становления, определенных качеств личности, определяющих этапы формирования различных групп компетенций; усвоение значительных объемов информации; овладение способами непрерывного приобретения необходимых знаний, умение учиться самостоятельно; формирование критичного продуктивного мышления.

Выпускник спортивной академии должен обладать дивергентным мышлением, иметь профессиональную психологическую подготовку и адекватно реализовывать это в своей будущей профессиональной деятельности, содействовать сохранению психического здоровья, образовательным интересам и развитию индивидуальности социализирующейся и самоактуализирующейся личности, а также корректировать разного рода затруднения в ее реализации.

Итоговая государственная аттестация – установление уровня подготовки выпускника к выполнению профессиональных задач и соответствие его подготовки требованиям ФГОС.

Вопросы, предлагаемые обучающимся на междисциплинарном экзамене, построены в соответствии с компетентностным походом. Данное пособие поможет выпускнику качественнее подготовиться, логично и системно выстроить материал, вспомнить основные положения, факторы и закономерности, психологические категории физвоспитания и психологии спорта.

## **ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА»**

1. Психолого-педагогические особенности работы учителя ФК, тренера с детьми дошкольного возраста, младшего школьного, подросткового, старшего школьного возраста. Интерес к урокам ФК и спорту как фактор повышения активности обучающихся.
2. Характеристика объективных и субъективных трудностей в учебно-тренировочной деятельности, пути их преодоления.
3. Психолого-педагогические особенности процесса спортивной тренировки, занятий ФК.
4. Мотивация учебной, учебно-тренировочной деятельности, средства и методы мотивации учения и тренировки.
5. Характеристика психологического аспекта технической деятельности.
6. Сущность идеомоторной тренировки, факторы ее обеспечивающие.
7. Антиципация в тактике в аспекте психологической характеристики тактической подготовки спортсмена.
8. Характеристика предстартовых психических состояний. Пути преодоления отрицательных предсоревновательных состояний и невротические реакции спортсменов.
9. Спортивная команда. Психологический климат, психологическая совместимость, сплоченность. Лидерство и руководство спортивной командой. Конфликты в спортивной деятельности и их профилактика.
10. Психологическая структура тактического действия.
11. Психологический отбор в спорте.
12. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.
13. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-тренер» «спортсмен-спортсмен».
14. Психологическая характеристика тактической подготовки спортсмена, особенности тактического мышления.
15. Эмоционально-волевая сфера дошкольников, младших школьников, подростков и ее проявление на уроках ФК и в спортивной деятельности.

## **ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ**

Студентам при подготовке к *первому вопросу* следует особое внимание обратить на то, что согласно теории возрастной периодизации Д.Б.Эльконина, возраст – определенный, ограниченный во времени период в физическом и психическом развитии человек.

Дошкольный возраст – от 3 до 6 (7) лет. У детей 5-6 лет большие познавательные потребности, любознательность, яркое воображение, острое восприятие, память – непроизвольная, наглядно-образное мышление.

Активное участие дошкольников в сюжетно-ролевых играх развивает его способность к регулированию поведения, способность действовать по правилу, соподчинять мотивы.

В двигательной сфере дошкольнику доступны упражнения, требующие проявления быстроты, ловкости, но не доступны упражнения с большими мышечными усилиями.

Период младшего школьника – это возраст от 6 (7) до 10 (11) лет. Учебная деятельность требует новых психических качеств, которые необходимо учитывать учителю на уроках физкультуры и тренеру в учебно-тренировочном процессе. Мышечно-двигательные ощущения у детей этого возраста развиваются неравномерно (гетерохронно). Движения многообразны, но точность выполнения их не высока. Восприятие упражнений осуществляется только в целом, плохо воспринимаются элементы упражнения, затруднено восприятие сходных упражнений. Тренер или учитель ФК должен вначале показать упражнение, а затем начинать объяснение при выполнение элементов упражнения. В этом возрасте необходима многократность повторения.

На тренировках и уроках ФК формируется произвольная двигательная память. Внимание у младшего школьника рассеяно, недостаточная концентрация внимания, трудно переключать внимание с одного элемента на другой. Тренеру и учителю физкультуры необходимо четко формулировать задания, сосредотачивать сознание детей на выполнение конкретных элементов упражнения, укреплять дисциплину.

Период 11-15 лет – это подростковый возраст. В психологическом аспекте на тренировках и уроках ФК подростки эмоциональны, импульсивны, возбудимы. Особое внимание следует уделить развитию таких качеств, как: выносливость, гибкость, сила, быстрота. Подростковый возраст сензитивен для формирования таких волевых качеств как смелость, целеустремленность, ответственность, дисциплинированность.

Физкультурно-спортивная деятельность формирует мотивационную сферу подростка: желание показать лучший результат, заслужить признание тренера, учителя, товарищей, добиться успеха, стремление совершенствоваться. Преобладают в этом возрасте престижные мотивы и мотивы благополучия, нередки мотивы личностного роста. Тренеру следует избегать доминирования в этом возрасте мотивов «избегания неприятностей».

Тренировки и уроки ФК являются одним из средств самоутверждения подростка, именно они способствуют реализации потребности подростков в новых взаимоотношениях со сверстниками, в самостоятельности. Спортивная деятельность помогает осознать подростком потребность внесения своего вклада в общее дело (на благо команды), проявить свои физические качества (ловкость, сила, быстрота, настойчивость, упорство).

Восприятие подростка произвольно, последовательно. Это дает возможность формирования на тренировках и уроках ФК **наблюдения** – целенаправленного и организованного восприятия.

Мышление – системное, логическое, доказательное, подростки способны оперировать абстрактными (отвлеченными) категориями.

Внимание – произвольное; подростки умеют концентрировать, распределять и переключать его, но велика доля рассеянности (колебания).

Период 16-18 лет в психологии принято называть ранней юностью (старший школьный возраст). Роль учителя ФК и тренера особенно велика для старшеклассников, т.к. эти педагоги имеют большее основание объективно и разносторонне судить о физических и психических возможностях учащихся, чем другие учителя.

В их деятельности со старшеклассниками выделяют несколько функций:

1. Консультационная, т.е. советовать избрать ту или иную профессию, учитывая физические данные, способности, склонности.

2. Просветительская – объяснять ребятам, какими физическими упражнениями можно развивать то или иное качество (например, занятия волейболом и баскетболом развивают чувствительность каждой из подушечек пальцев, а спортивной гимнастикой – ухудшают чувствительность из-за омозоленности подушечек; занятия тяжелой атлетикой развивают мышечную силу, но отрицательно влияют на тонкую координацию рук, поэтому такие занятия противопоказаны музыкантам, сборщикам часов, хирургам).

3. Функция психолога заключается в том, чтобы способствовать формированию психических качеств (навыков общения, приемов саморегуляции, самопознания).

Для старшеклассников на уроках ФК и тренировках характерны самостоятельность, инициативность, творчество. У них сформированы произвольность восприятия, внимания, памяти. Мышление – абстрактное. Достаточно развиты волевые качества: настойчивость, упорство, целеустремленность, выдержка, самообладание.

В настоящее время перед учителем ФК и тренером стоит задача обеспечить высокий уровень активности обучающихся на уроках и тренировках. Для этого необходимо, чтобы дети испытывали интерес к урокам ФК и занятиям спортом, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от тренировок.

*Интерес* — это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее ребенка проявлять активность для познания интересующего объекта.

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

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

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

***Факторы, обеспечивающие активность обучающихся на уроках ФК:***

- 1) потребность в движении, потребность в сохранении жизни и здоровья;
- 2) разнообразие средств и методов, используемых учителем — игровые, соревновательные упражнения, повышающие самооценку и уровень притязаний обучающихся;
- 3) создание положительного эмоционального фона на уроках, предполагающего использование музыки при выполнении разминки и различных акробатических упражнений;
- 4) индивидуально-ориентированный подход при обучении упражнениям детей разных возрастных групп и разных уровней физической подготовки.

***Факторы, способствующие повышению активности спортсменов на тренировках:***

- 1) правильная постановка задач тренировки, оптимальная загруженность спортсменов на тренировке;
- 2) распределение упражнений на тренировках в зависимости от степени спортивного мастерства, их индивидуально-психологических особенностей (темперамента, характера) и стадии спортивной карьеры;
- 3) также как и на уроках ФК, создание положительного эмоционального фона на тренировках.

Этому способствуют следующие критерии:

- обстановка на тренировке и поведение тренера существенно влияют на эмоциональность занятий. Тренировка всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят тренера в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда.

- использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, вызывающих сильную эмоциональную реакцию.

- разнообразие используемых в процессе тренировки средств и методов, способствующих преодолению неблагоприятных психических состояний: монотонии, психического пресыщения.

При рассмотрении *второго вопроса* студентам следует помнить, что в учебно-тренировочной деятельности психологами выделены два вида трудностей: объективные и субъективные.

**Трудность** - это внутреннее затруднение, которое возникает у спортсмена, как правило, при преодолении препятствий, когда он не располагает достаточным резервом нужных возможностей. Препятствие возникает, а реальная степень его трудности определяется лишь тогда, когда с предметом или явлением сталкивается человек.

Трудности спортсменов различаются по степени и содержанию:

- различие трудностей по степени позволяет говорить о существовании легких, значительных, максимальных и чрезмерных трудностей;
- различие трудностей по содержанию определяется качественными характеристиками препятствий и теми возможностями спортсмена, которые необходимы для преодоления.

Выделяют две основные категории трудностей:

- биодинамические (непосредственные), возникающие при преодолении сопротивления и противодействия физических сил, действующих на тело и организм спортсмена;
- психологические (опосредкованные), затрудняющие двигательную деятельность спортсмена через угнетение его психического состояния.

В психологии спорта объективные трудности определяются как трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта препятствиями, без преодоления которых невозможно овладеть этим видом спорта (например, быстрота требуется при нанесении удара в боксе; необходимость продолжать усиленную работу мышц в состоянии утомления, высокая координированность движений необходима при выполнении гимнастических упражнений на снарядах).

Отличительной чертой объективных трудностей является то, что по содержанию они одинаковы для всех спортсменов, стремящихся совершенствоваться в данном виде спорта. Варьируются они лишь по количественным нормативам, устанавливаемым для спортсменов разного возраста и квалификации, не меняясь по своему психологическому качеству.

Преодоление объективных трудностей возможно на базе соответствующей данному виду спорта физической, технической подготовки спортсмена.

У учителя ФК возникают также субъективные и объективные трудности, но они отличаются от трудностей в тренировочной деятельности.

Объективные (не связанные с личностью учителя)	Субъективные (зависящие от личности учителя)
Большая площадь спортивного зала Работа с детьми разного возраста в один день Многочисленный инвентарь и оборудование	Связанные с индивидуально-психологическими особенностями учителя (тип темперамента, черты характера, стиль руководства) Эмоциональное перевозбуждение,

использование которого связано с риском)	нездержанность, импульсивность
Одновременность занятий с учащимися разного пола	Медлительность, неумение объяснить элементы и упражнения в целом, вовремя заметить ошибки учащихся
Высокая моторная плотность урока при большом количестве учеников	Неумение выполнить самому упражнение
Руководство одновременно работой нескольких групп на разных снарядах	Возраст и состояние здоровья, не позволяющие показать технику опорного прыжка, прыжка в высоту, лазанья по канату
Отсутствие учебников и учебных пособий по предмету	Нежелание заниматься самообразованием, повышать свой профессиональный уровень

Преодоление объективных трудностей:

- быстро и точно ориентироваться в пространстве, благодаря широкому полю зрения, большому объему внимания, его распределению и быстрому переключению, большому объему двигательной памяти, быстроте протекания мыслительных процессов;
- высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, самообладание, настойчивость, инициативность;
- иметь обширные прочные знания в различных областях (педагогике, психологии, биомеханике);
- владеть педагогическими умениями и навыками.

Преодоление субъективных трудностей:

- научиться сдерживать эмоции, внимательно относится к учащимся с низким уровнем физического развития и подготовки;
- компенсировать общую замедленности протекания психических процессов, вырабатывать привычку к более частым контактам и дополнительному общению с учащимися;
- развивать наблюдательность, деловитость, доброжелательность;
- формировать профессиональную компетентность;
- творчески относиться к урокам, формируя двигательный и познавательный интересы обучающихся.

При рассмотрении *третьего вопроса* стоит обратить внимание на то, что урок ФК и спортивная тренировка имеют свои отличительные особенности. Урок физической культуры ограничен рамками времени – 45 минут. Отсюда проявляются психологические особенности обучающихся на уроке:

- сосредоточенность внимания на теме и плане урока;
- мышление на уроке носит и наглядно-действенный, и наглядно-образный, и словесно-логический.

При помощи физических упражнений формируются мыслительные операции учащихся:

- анализ упражнения;

- синтез упражнения (соединение изученных элементов упражнения в единое целое;
- систематизация упражнений и их классификация.

Уроки физической культуры развивают гибкость мышления, быстроту, самостоятельность, пытливость и т.д.

Мотивы на уроках физической культуры характеризуются разнообразием: широкие социальные, престижные, связанные с процессом и содержанием урока ФК, избегание неприятностей.

Также учитель в своей деятельности создает положительный эмоциональный фон: это разнообразие соревновательных упражнений, формирующих стенические эмоции обучающихся. Это и музыкальное сопровождение урока, и игровые упражнения, фронтальные и индивидуальные. Это применение на уроках при изучении упражнения кинограмм, технических средств обучения, использование разнообразного спортивного инвентаря.

Волевые проявления на уроках ФК связаны с возрастными особенностями. Младшему школьнику трудно ставить цель действия, у него слабо выражена готовность к преодолению трудностей, решительность, дисциплинированность. Уроки ФК вырабатывают сознательные волевые действия. Подростки на уроках физической культуры могут проявлять такие волевые качества как смелость, инициативность, решительность, но в этом возрасте наблюдаются и недостатки воли, такие как отступление от цели, недоведение упражнения до конца, неспособность к интенсивным волевым усилиям при выполнении упражнения. Не осознают различия между упрямством и настойчивостью, лихачество и озорство принимают за смелость, не различают такие качества как самостоятельность и дисциплинированность, активность и выдержка, смелость и осторожность.

Тренировка не имеет жестких ограничений во времени.

Обучающиеся приходят на тренировку, имея различный уровень мотивации. В основном такими мотивами являются:

- интерес к данному виду спорта;
- стремление укрепить свое здоровье;
- самоутверждения и самореализации;
- социальные мотивы.

Тренировка способствует развитию волевых действий и качеств, добиться нужного результата в определенный момент. Используя различные приемы, тренер воспитывает способность к проявлению волевого усилия путем создания комплекса упражнений различного вида сложности. Тренировка учит сохранять выдержку, самообладание, настойчивость и упорство. Воспитывать волевые усилия в процессе тренировки помогают следующие правила:

- 1) от незначительных трудностей при выполнении упражнения к постепенному повышению их интенсивности; эти трудности должны быть преодолимы тренирующимся;

2) вызвать у тренирующихся стремление выполнить поставленную задачу путем выдвижения соревновательных целей. Участие в соревновании способно побудить на значительные усилия, даже если сами задания по своему содержанию и характеру не вызывают у занимающихся достаточного интереса;

3) вызывать на тренировках у спортсмена быстрые и энергичные волевые напряжения, вялость и расслабленность будут приносить вред;

4) применение упражнений на выдержку с целью выработки у занимающихся способности к продолжительным волевым усилиям.

В *четвертом вопросе* рассматривается один из важных аспектов психологии ФК и спорта - **мотивация** учения на уроках физической культуры и в учебно-тренировочной деятельности. Студентам следует учесть, что **мотивация** - это совокупность мотивов, потребностей, целей, интересов и установок на уроках ФК и тренировках.

Потребность в спортивной деятельности – это есть необходимость спортсмена в определенных условиях, которых не достает для развития и совершенствования его психических и физических качеств. Потребность в занятиях спортом развивает на тренировках и соревнованиях поисковую активность личности спортсмена, направленную на способ ее удовлетворения. В основе потребностей спортсмена можно назвать следующие: в активности, в деятельности, в движении, в соперничестве, в самоутверждении, престиже, благополучии, в общении, в новых впечатлениях, быть полноправным членом спортивной команды.

Потребности как выражение активности личности спортсмена проявляются в **мотивах**. Следует вспомнить, что мотив - это психическое явление, становящееся побуждением к действию. В спортивной деятельности преобладают разные мотивы: некоторые из них доминируют, некоторые находятся в подчинении. Иерархия мотивов может быть устойчивой, а может меняться. Мотивы могут быть неосознанными, полуосознанными или осознанными. Мотивы спортивной деятельности возникают и формируются под влиянием общего развития личности спортсмена и ростом его спортивного мастерства.

Обучающиеся должны вспомнить, что мотивы спортивной деятельности придают занятиям и тренировкам субъективный личностный смысл. Мотивы занятий спортом весьма динамичны по своему содержанию, они изменяются, преобразуются под влиянием целенаправленной спортивной деятельности.

В спортивной психологии мотивы можно разделить в соответствии со стадиями спортивной деятельности.

1. *Мотивы начальной стадии занятий спортом.* К ним относятся:

а) мотив эмоциональной привлекательности физических упражнений, базирующихся на естественной потребности в физической активности;

б) мотив долженствования, определяемый необходимостью заниматься спортом. Общими для мотивов этой стадии являются такие особенности, как

недостаточная осознанность потребностей, лежащих в их основе, неопределенность и взаимозаменяемость различных способов удовлетворения.

У детей, приходящих в спорт доминируют мотивы, связанные с условиями среды (близость секции), стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья) и самоутверждению (желание быть не хуже других; иметь красивую фигуру, быть сильным – поэтому приходят в секции борьбы, бокса и восточных единоборств), социальные установки (мода на спорт, здоровый образ жизни, семейные спортивные традиции).

2. *Мотивы стадии специализации* характеризуются следующими показателями: чувство долга, самоутверждение, непосредственно-соревновательные мотивы (азарт, соперничество), эстетические мотивы, мотивы благополучия.

3. *Мотивы стадии высшего спортивного мастерства* меняются, и на первое место выходят: мотив достижения успеха, стремление поддержать и улучшить свои результаты, широкие социальные мотивы (умножить престиж и славу в своем виде спорта, содействие своими успехами прославлению города, страны), личностные мотивы (добиться материального благополучия).

На этой же стадии формируются также мотивы избегания неудачи. Постоянный успех на соревнованиях, победы на различных уровнях актуализируют у спортсмена мотив достижения успеха, но одновременно это может породить и опасения неудачи или мотив избегания неприятностей. Какой мотив возникает – зависит от субъективных оценок вероятности достижения целей, которые складываются под влиянием соревновательного и жизненного опыта спортсмена. Мотив достижения успеха выражен значительно сильнее, чем мотив избегания неудач. Это способствует высокой продуктивности и устойчивости в различных видах соревновательной борьбы, что развивает потребность в достижении успеха, высокую активность, настойчивость и упорство в достижении спортивных целей. Наличие в мотивации умеренно выраженного стремления к избеганию неудач обусловливает действия спортсмена, направленные на предупреждения возможных неудач, побуждает его тщательно отрабатывать технику упражнений, продумывать и планировать тактику и стратегию соревновательного поведения, собирать информацию о предполагаемых соперниках.

Для эффективного формирования мотивации спортсменов предлагается следующее психологами спорта:

1. Стимулирование, представляющее собой побуждение спортсмена извне с целью интериоризации (внешнее побуждение присваивается спортсменом, становясь внутренним). Оно может быть: положительным, отрицательным, моральным, материальным.

2. Стимулирование, представляющее собой поэтапное подключение мотивов по мере приобретения спортсменом успешных результатов в соревновательной и тренировочной деятельности.

На начальном этапе приоритетными являются процессуальные мотивы (проявление склонностей и развитие интересов в сфере конкретного вида спорта). Только они могут удержать в спорте детей и подростков, приходящих туда под влиянием случайных побуждений. Этому служат: спортивная ориентация, содержательность и эмоциональность тренировок, рассказы тренера о спорте и спортсменах, психологический климат в группе.

На этапе спортивной специализации важно продолжать обогащение сферы интересов спортсменов за счет более глубокого проникновения в суть вида спорта, тренировки, соревнований, спортивной жизни в целом. Тренер и спортсмен начинают работу «на результат», а значит, только процессуальные мотивы уже не могут обеспечить прогресс спортсмена. Тренер может предложить спортсмену образцы для подражания, помочь выбрать идеал в данном виде спорта, особенно это будет важно для подростка, так как его идеалы - это прообразы жизненных целей. Способствовать своим личным примером осознать спортсмену тот вид спорта, в котором он себя проявил как ценность, как важнейшую сферу самореализации своих спортивных возможностей.

Стадия высшего спортивного мастерства позволяет спортсмену решать важную для него задачу - профессионального самоопределения. Спортсмен ищет индивидуальный путь, в связи с этим, важное значение приобретают: его мировоззрение, обобщение спортивного опыта в форме принципов спортивной жизни, постановка больших спортивных целей.

На данном этапе основными задачами тренера будут:

а) координация спортивных целей и планов с жизненными целями; без навязывания спортсмену своих взглядов, помочь в формировании мировоззрения, собственных принципов спортивной жизни, постановке реальных перспективных целей в данном виде спорта;

б) учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов при использовании различных видов стимулирования.

На уроках ФК формируются иные мотивы. Наиболее изучены в психологии формируемые учителями следующие мотивы:

- мотивы, связанные с содержанием занятий ФК (овладение определенными двигательными навыками, с тем, что лежит в основе упражнения), с процессом занятий ФК (сам ход урока, ритм, темп, обстановка на уроке);

- социальные мотивы (лоб, ответственность перед учителями и одноклассниками);

- мотивы благополучия (стремление получить одобрение, похвалу).

Не желательно формировать мотивацию избегания неприятностей (хожу на урок, чтобы не было пропусков, жалоб учителя родителям).

Для формирования положительной мотивации учителю следует использовать обсуждение результатов урока, взаимопроверку, взаимооценку. Учитель не должен предлагать непосильные упражнения, учить ребят способам взаимодействия не быть диктатором. Формировать положительную

мотивацию на уроках ФК означает – поставить ученика в такие условия и ситуации развертывания активности, где бы желательные мотивы и цели складывались и развивались с учетом прошлого опыта, индивидуальности, внутренних стремлений самого учащегося.

В пятом вопросе рассматривается психологический аспект *технической подготовки*, направленной на овладение двигательными действиями до уровня автоматизма (*навыка*).

1. Навык – это целостное сознательное, автоматизированное действие, доведенное спортсменом в процессе тренировок до известной степени совершенствования, выполняемое точно, экономно, с высоким качественным и количественным результатом.

#### **Особенности двигательного навыка в спорте:**

1. Целостный характер выполнения двигательного действия.
2. Высокая степень совершенства в выполнении всех элементов целостного действия, что выражается в точности, устойчивости и гибкости навыка.
3. Осознанный характер выполнения двигательных действий.
4. Наличие автоматизма в выполнении двигательных навыков.

Навыки в спорте многообразны и сложны. В зависимости от вида спорта можно выделить: сенсорные, интеллектуальные и двигательные.

Формирование двигательных навыков, в основном, осуществляется за счет чувственных сигналов с двигательных, зрительных, слуховых, кожных, вестибулярных рецепторов, непрерывно поступающих при выполнении упражнений. Хотя это ощущения возникают и от комплекса взаимосвязанных анализаторов, однако в качестве основного фактора выступает двигательный анализатор, играющий первенствующую роль в координации движений. Экспериментальные исследования мышечно-двигательных ощущений в спорте, позволили установить психологам ряд закономерностей:

1. Отчетливость двигательных ощущений выражается в тончайшей дифференцировке амплитуды движений, а также в интенсивности мышечных напряжений и развития в ходе тренировки.
2. В различных видах спорта развитие отчетливости двигательных ощущений происходит, главным образом, в специфической направленности.
3. Развитие отчетливости двигательных ощущений теснейшим образом связано с ходом овладения техникой спортивных упражнений, т.е., с формированием навыков.
4. Уровень развития отчетливости двигательных ощущений, достигнутый в процессе тренировки, отличается известной устойчивостью.

Спортсмену необходимо уяснить психологическую структуру двигательного действия, состоящую из трех блоков:

1. Блок формирования моторных функций, в котором преобладают зрительные компоненты; мышечно-двигательные (проприоцептивные) ощущения и восприятия несовершенны. Правильное выполнение действия

отыскивается интуитивно, при многократном повторении и словесном анализе.

2. *Блок реализации программы*, в котором мышечно-двигательные ощущения более точны, уясняется связь между отдельными элементами упражнения. Дифференцируются восприятия упражнения в целом и отдельных его компонентов.

3. *Блок контроля и коррекции*; в нем точно и дифференцированы представления, преобладают двигательные компоненты, действие становится заученным, спортсмен мысленно проделывает все упражнение.

Компонентом технической подготовки является *сенсорная культура*, заключающаяся в развитии отчетливости мышечно-двигательных ощущений, в умении наблюдать за своими действиями, точно их дифференцировать по параметрам пространства, времени, интенсивности мышечных усилий, распределять и переключать внимание, проводить анализ, сравнения, оценочные суждения.

В технической подготовке следует учитывать реакции спортсмена, представляющие собой сознательное ответное действие, когда он заранее знает о предстоящих раздражениях и готовится ответить на них определенным образом.

Реакции носят кратковременный характер, ограничены определенной системой движения, укладывающиеся в относительно короткие промежутки времени.

По своей структуре реакция состоит:

- из восприятия заранее известного условного раздражения;
- осознания этого раздражения;
- выполнения соответствующих ответных действий.

Они называются предварительным периодом реакции: например, «Внимание!» и исполнительный период, например: «Марш!» далее следует центральный, латентный (скрытый) период реакции. В этот период спортсмен остается неподвижным. Но в коре головного мозга развиваются интенсивные нервные процессы, подготавливающие ответное движение. Среди них различают:

- а) сенсорный момент скрытого периода реакции, заключающего в восприятии сигнального раздражения;
- б) ассоциативный момент – осознание воспринятого раздражения (именно оно является сигналом к действию в понимании спортсмена)
- в) моторный момент скрытого периода реакции – возникновение моторных реакций в двигательном участке коры и посылки их к соответствующим мышцам;
- г) эффекторный период реакции – отрезок времени от момента начала ответного движения и до его полного завершения.

В психологии спорта выделяют три типа реакций: *сенсорный, моторный и нейтральный*.

**Сенсорный тип** – направленность внимания спортсмена в предварительном периоде на восприятие исполнительного сигнала: слуховой

анализатор сильно возбужден и подготовлен к лучшему и наиболее быстрому восприятию сигнального раздражения. Двигательная часть заторможена или возбуждена очень слабо по сравнению со слуховым анализатором. Такая направленность внимания обеспечивает малую подготовку к совершению стартового движения. Эта подготовка требует большего времени и значительной затраты нервных сил, доминантным является нервное возбуждение в сенсорных, а не в моторных центрах коры. Реакции сенсорного типа протекают медленнее других.

**Моторный тип** – направленность внимания спортсмена в предварительном периоде на подготовку ответного движения. Возбуждены двигательные центры, заторможены или значительно ослаблены участки коры, где находится слуховой анализатор. Оптимальная подготовленность участка к совершению ответного движения. Моторный момент скрытого периода реакции протекает быстро, с минимальной затратой энергии.

**Нейтральный тип** – уравновешенность возбудительных процессов в сенсорном и моторном участках коры; внимание одновременно и в равной степени направлено как на ожидание сигнала, так и на подготовку ответного движения. Этот тип реакции наблюдается редко.

Виды реагирования – простое и сложное.

**Простая реакция** – имеется только один, заранее известный сигнал, на который надо реагировать, и только одно, заранее известное и хорошо заученное ответное движение, которым надо отвечать на сигнал (взятие старта спортсменом является примером простой реакции).

**Сложная реакция** – несколько возможных сигналов и ответных движений спортсмена. Неизвестно заранее, какой именно сигнал наступит в действительности, и каким именно движением надо будет отвечать (ответные действия боксеров во время состязания на ринге – пример сложной реакции).

Динамика реакций определяется имеющимся у спортсмена представлением о величине мышечных усилий, которые должны быть затрачены на совершение данного движения (например, лыжный спорт приучает к мощным движениям с большой затратой энергии. У боксеров – наоборот, вырабатывается способность к очень тонкой дифференциации динамических усилий).

*Шестой вопрос* рассматривает **идеомоторную подготовку** спортсмена, являющуюся тренирующей функцией в технической подготовке и успешно использующуюся в спортивной практике. Для этого у спортсмена должны быть сформированы двигательные представления – образы собственных движений и действий, обеспечивающие решение конкретных двигательных задач.

Двигательные представления выполняют ряд функций:

1. Программирующая. Основа в процессе овладения новыми двигательными действиями на начальных этапах становления спортивной техники.
2. Тренирующая. Выражается в возможности построения, закрепления, совершенствования и переделки моторных инструкций, т.е., программ

двигательных действий и их реализация только путем мысленного выполнения действий.

3. Регулирующая. В основе этой функции лежит высокая дифференцировка не только образа целостного двигательные действия, но и всех его параметров. Суть его заключается в следующем: в ходе выполнения двигательные действия по различным каналам обратной связи непрерывно поступает информация о внешних условиях, в которых оно выполняется (преимущественно зрительная и слуховая) и о самом выполнении задания (преимущественно, кинестетическая, осязательная, вестибулярная). Эта информация сличается с сформированным двигательным образом действия в результате чего в процессе выполнения в это действие вносятся необходимые поправки. Благодаря регулирующей функции двигательных представлений воспроизведение действия выполняется с высокой точностью.

Используя представления движений, спортсмен может выполнить может выполнить идеомоторную тренировку, смысл которой заключается в том, что предварительное мысленное воспроизведение действий способствует лучшему их овладению и совершенствованию, а также сохранению, восстановлению и переделке двигательных навыков. В процессе идеомоторной подготовки спортсмен оживляет систему механизмов произвольных движений, вследствие чего возникают микрореакции нервно-мышечной, вегетативной и других функциональных систем организма. Эти реакции идентичны реальным, которые возникают при практическом выполнении движений.

Сущность идеомоторной тренировки заключается в повышении внимания к деятельности и ее осознанности, в результате чего улучшается качество выполнения упражнения, повышается точность движений, ускоряется процесс обучения и появляется возможность начального овладения незнакомыми действиями элементов упражнения. Использование идеомоторной тренировки возможно, если спортсмен путем усиленной тренировки воспитывает способность в нужный момент вызывать мышечно-двигательные представления о движении.

К факторам, обеспечивающим эффективность идеомоторной подготовки относятся:

а) развитие отчетливости мышечно-двигательных ощущений, в частности, через акцентированные задания, связанные с активизацией проприоцентрированного (мышечно-двигательного) самоконтроля, поочередно-пространственных, временных, а затем и силовых признаков движений;

б) преимущественная выраженность двигательных образов в представлении движений;

в) мысленное выполнение упражнения волевым усилием, мышечным напряжением и расслаблением, имитационными действиями;

г) умение разделить упражнение на части и находить в них основные фазы двигательных действий;

д) сравнение и анализ мышечно-двигательных ощущений реального действия с представляемыми;

е) вербализация идеомоторной тренировки – активное использование конструктивных речевых формул;

ж) выполнение упражнения после сокращенной специальной разминки и без нее.

Идеомоторную тренировку целесообразно использовать:

- при обучении новым сложным двигательным действиям (например, целесообразно вначале провести объяснение, затем представить движение мысленно, а затем совместить с реальной тренировкой, в процессе которой вносятся корректизы в исполнение действий, спортсмен избавляется от лишних движений);

- при коррекции движений, исправлении ошибок;

- для исправления и совершенствования технико-тактических операций (например, в командных видах спорта и единоборствах лучше прорабатывать мысленно, чтобы знать, как и в какой ситуации отреагировать);

- при невозможности реальной тренировки (например, травма, болезнь).

*Седьмой вопрос* содержит информацию о том, что будущему специалисту необходимо разбираться в психологических основах не только технической подготовки в спорте, но еще и тактической.

**Тактика в спорте** – целесообразное ведение соревновательной борьбы, подчиненное определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Компонентом тактической подготовки является тактическое мышление, заключающееся в реализации предварительного тактического плана; эта реализация связана с решением тактических задач. **Тактическое мышление** характеризуется наглядностью и образностью, быстротой и интенсивностью, ситуативностью, включенностью в практическую деятельность. Еще один немаловажный компонент в тактике - тактическое действие - выбор приемов в определенной ситуации на решение определенных задач, которые должен решить спортсмен во время соревновательной деятельности.

Тактику в спорте разделяют на индивидуальную, групповую и командную (коллективную).

Индивидуальная тактика ярко проявляется в ситуациях спортивного единоборства. Если в боксе, борьбе, фехтовании она исчерпывает всю тактику данных видов спорта, то в командных играх становится одним из тактических элементов (например, единоборство нападающего с защитником или вратарем в футболе).

Разновидность индивидуальной тактики встречается в ряде видов спорта циклического характера, (например, в конькобежном спорте имеет форму единоборства, а в беге на средние и длинные дистанции форму борьбы буквально со всеми соперниками). При выборе индивидуальной тактики спортсмен учитывает свои физические, психические качества, технический арсенал, тактическую подготовленность.

Групповая тактика применяется тогда, когда взаимодействуют микроколлективы внутри более крупного спортивного коллектива, (например, парные игры в теннисе, где действуют не два игрока с определенным уровнем спортивного мастерства, а пара как единое целое с присущими только ей психологическими особенностями).

В современных спортивных играх при возрастающей их интенсификации и необходимости взаимодействия в условиях острейшего дефицита времени, особое значение приобретают пары и тройки (например, в хоккее).

Коллективная (командная) тактика определяется целой мозаикой ходов, что позволяет команде выбрать те или иные атакующие или оборонительные построения, что создает лицо спортивной команды. Коллективные тактические действия эффективны, если команда представляет собой сплоченный коллектив, где распределение обязанностей отвечает задачам командам и индивидуальным особенностям каждого конкретного спортсмена.

Следует отметить **тактические способности** - психологические особенности и качества спортсмена: перцептивные, и интеллектуальные, психомоторные, которые являются условием успешного выполнения тактических действий. Особое значение имеет рефлексивное управление поведением в тактических действиях. Это сознательная передача определенной информации противнику, с целью получения заранее запланированного и нужного для себя результата. Говоря о психологических основах тактической подготовки, следует вспомнить об антиципации. **Антиципация** заключается в способности спортсмена предвидеть, прогнозировать, действовать с определенным пространственно-временным опережением. Эта особенность определяется способностью мозга забегать вперед. Антицирующий эффект становится возможным на основании совокупности психических процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения).

Предвидение изменений тактической ситуации зависят от типологических особенностей спортсмена. Спортсмены-флегматики способны к перестройке плана действия, но не успевают это сделать. Например, ситуация, когда баскетболист собирается передать мяч партнеру и остается лишь завершающее движение кистями, и в последнее мгновение он понимает, что адрес передачи выбран не лучший. Менять решение поздно, передача скомкана. Им труднее проявлять способность к импровизации в ходе тактической борьбы, они медленно перестраиваются при смене противником рисунка тактических действий. Спортсмен-холерик не может хладнокровно оценить все особенности обстановки и увлеченный борьбой, выдает желаемое за действительное. Они излишне возбуждены, резко реагируют на малейшую смену обстановки, «хватаясь» то за одно, то за другое решение тактической задачи, чрезмерно субъективны в оценке ситуации.

В психологии спорта выделяют следующие виды антиципации:

- а) *пространственную* - способность предвидеть место нахождения в пространстве (как далеко, близко противник, в какую сторону полетит мяч);
- б) *временную* - способность предвидеть время, скорость передвижения объекта (когда, какой момент быть готовым к действию);
- в) *альтернативную* - умение предвидеть ответные действия соперника на свои собственные действия, и наоборот, умение планировать собственные действия в ответ на замысел соперника (какие действия может предпринять противник и в связи с этим, какие ответные действия предпринять самому);
- г) *семантическую* (смысловую) - умение предвидеть тактический замысел соперника (почему и ради, чего следует провести то или иное тактическое действие, каков смысл намерений и действий противника).

Понятие антиципации включает два важных для психологического анализа момента:

во-первых, предвосхищение, предвидение и ожидание тех или иных событий в тактике спортсмена;

во-вторых, готовность к встрече с этими событиями и упреждение их в тактической борьбе.

Диапазон антиципации в деятельности спортсмена весьма широк. Например: стрелок на ее основе определяет величину упреждения движущейся мишени, чтобы выстрел достиг цели; в спортивных играх спортсмен может предвидеть ожидаемые действия противника при составлении тактического плана ведения борьбы в предстоящем соревновании и т.п.

В ходе поединка боксеры используют удары и обманные движения (финты). Обороняющийся боксер на действия атакующего противника правильно и однозначно ответил защитой. Это есть прогноз удара. А если на действия атакующего среагировал только отходом назад, «разорвав» - это был прогноз «финта».

Любое антиципирующее действие основывается на совокупности психических процессов: на восприятии движущихся объектов (например, летящего мяча, движущихся игроков); на образах памяти, творческого воображения и мышления (например, при проектировании плана ведения боя в боксе, фехтовании, единоборствах).

В футболе эффективность прогнозирования и правильность принятого решения основаны на распознавании зрительно различаемых признаков положения стопы опорной ноги противника (расстояние ее от мяча и разворот), положения бьющей ноги (колена над мячом) и т.п. Процесс распознавания предстоящих действий спортсменов-противников рассматривается как упреждающее предсказание (нахождение мысленного ответа на вопрос: как достичь лучшего результата, всегда базируется на составлении антиципирующих планов тактических действий и предвидении возможных действий противника).

В *восьмом вопросе* раскрывается одна из ключевых проблем спортивной психологии: характеристика **предстартовых психических**

**состояний**, и какими методами и средствами должен владеть тренер, чтобы предотвратить негативные предсоревновательные состояния спортсмена. Известно, что предстартовое (предсоревновательное) состояние - состояние, переживаемое спортсменом перед выступлением в соревновании. Эти состояния делятся на негативные (отрицательные) и благоприятные (положительные).



К положительным относятся:

- состояние боевой готовности;
- состояние спокойного ожидания.

К неблагоприятным относятся:

- стартовая лихорадка;
- предстартовая самоуспокоенность;
- предстартовая апатия.

Боевая готовность проявляется в осознании спортсменом важности предстоящей задачи, в понимании ответственности и сложности предстоящей борьбы, в активном стремлении вести эту борьбу в полную силу. Психологическая характеристика данного состояния представлена следующими психическими познавательными процессами: мышлением, памятью и вниманием.

Мышление спортсмена обеспечивается такими операциями как анализ, обобщение, систематизация и качествами ума: пластичностью, быстротой, сообразительностью, гибкостью.

Память – двигательная, произвольная, четко работают следующие мнемические процессы: воспроизведение, сохранение, реминесценция.

Внимание – произвольно, ярко выражены такие свойства как концентрация, переключение, объем, распределение.

Наблюдается оптимальный эмоционально-волевого напряжения: эмоциональная уравновешенность преобладает, эмоции стенические (интерес, радость, волнение). Волевая сфера характеризуется способностью к проявлению волевого усилия, преодолению трудностей и препятствий, целеустремленностью, выдержкой, самообладанием, настойчивостью и упорством.

Состояние спокойного ожидания выделено психологом О.А. Черниковой. Этот вид состояния характерен только для спортсменов с высокой подвижностью нервных процессов. По эмоциональной насыщенности, стремлению выступать, оно уступает состоянию боевой готовности. Спокойное ожидание характеризуется трезвой уверенностью в своих силах, высокой помехоустойчивостью, способностью произвольно (целенаправленно) управлять своими действиями.

Стартовая лихорадка характеризуется излишним возбуждением, беспокойством, тревожностью, страхом спортсмена перед предстоящим соревнованием. Пик стартовой лихорадки находится на границе возможностей нервной системы спортсмена выдержать длительное концентрированное возбуждение. Преобладает эмоциональное возбуждение, снижается надежность спортсмена и вероятность достижения высокого результата. Хотя это не означает, что результат обязательно будет низким. Это состояние мешает спортсмену максимально мобилизоваться, реализовать все свои возможности, потому что отмечаются нарушения в психических познавательных процессах, в частности, внимание рассеянно, частая отвлекаемость и колебания, спортсмен не способен сконцентрироваться на старте.

При стартовой апатии снижено чувство ответственности, проявляется нежелание спортсмена выступать на соревнованиях, выражается явное безразличие и подавленность настроения, потеря интереса к предстоящим действиям, резкое снижение мотивации деятельности и волевой активности, что мешает спортсмену не только вскрыть свои резервные возможности, но и реализовать уже достигнутый уровень подготовленности. При этом состоянии резкое снижение активности, спортсмен находится в отрешенной позе, замедленно реагирует, иногда зевает.

Характеристики этих двух состояний представлены в следующей таблице:

Предстартовая лихорадка	Признаки	Предстартовая апатия
Значительное преобладание возбуждения над торможением (большая интенсивность возбуждения). Учащенный	Баланс нервных процессов возбуждения и торможения и связанные с ними	Преобладание торможения над возбуждением, возникновение охранительного

пульс, учащенное и поверхностное дыхание, увеличение тонуса мышц, потливость, усиление диуреза.	<i>вегетативные сдвиги в организме.</i>	торможения. Вегетативные сдвиги незначительные (снижение ЧСС, ЧД, малая подвижность).
Колебание и снижение интенсивности внимания, ухудшение памяти, направленность мышления на возможный конечный результат (итог соревнования). Эмоциональная неустойчивость.	<i>Особенности протекания психических процессов</i>	Снижение отчетливости ощущений и восприятий, интенсивности внимания, мыслительной активности. Пониженная эмоциональная возбудимость, плохое настроение
Суетливость, резкость и прерывистость движений, неестественность и частая смена статических поз. Более громкая и частая речь, жестикуляция при речи, напряженная мимика. Раздражительность, склонность к аффективным вспышкам.	<i>Особенности движения, речи, поведения</i>	Замедленные движения, длительное сохранение даже неудобных статических поз. Более тихая и менее выразительная, чем обычно, речь. Пониженная реактивность, зевота, сонливость.
Сомнение в своих силах и в будущем успехе. Нетерпеливое желание как можно скорее начать действовать.	<i>Типичное отношение к предстоящему соревнованию</i>	Неуверенность и даже потеря веры в свои и успех, безразличие к окружающему и к предстоящей предсоревновательной борьбе, нежелание участвовать в соревновании.

Состояние самоуспокоенности выражается в недооценке трудностей и сложностей предстоящего соревнования, переоценкой своих сил и возможностей, в излишней уверенности в легкой победе.

Отдельно выделен в психологии спорта стресс - психическое состояние, возникающее ситуациях и переживаемое с большой внутренней напряженностью. Причиной стресса перед соревнованием может быть

большая физическая или умственная нагрузка: осознание спортсменом необходимости принимать ответственное решение.

Для снятия отрицательных предстартовых состояний существуют различные индивидуально-значимые методы регуляции и саморегуляции. Прежде всего, необходим щадящий режим, снижение физических и психических нагрузок. Вместе с тем, полезно использовать перед соревнованием средства искусства и культуры, которые должны играть отвлекающую роль. Полезными могут быть гипносуггестивные средства, используемые с целью восстановления работоспособности. Внимание уделяется внушению покоя, расслабления и отдыха. Хорошо, если внущенный сон переходит в естественный. Для этого спортсмену необходимо соблюдение общих принципов гигиены сна и бодрствования, применение музыкотерапии, лекарственных растений, прогулок (вечерний мюцион), теплых ванн, в том числе и ножных. Можно использовать фракционный метод: вслед за формулой внушения через 1 минуту покоя, спортсмены выводятся из этого состояния, проводится краткий опрос о том, как они себя чувствовали, что им мешало, и с учетом сделанных замечаний вновь осуществляется погружение в дремотное состояние, а затем, в спноподобное состояние. Фракционный метод повышает эффективность восстановления работоспособности, оперативно устраниет различные помехи для спортсменов с симптомами невроза, переутомления.

Очень полезно использовать магнитофонные записи с шумом дождя, морского прибоя, листвы. Хорошо, если слова специалиста о тепловых ощущениях в руках и ногах подкрепляются действиями специальных обогревательных устройств.

Отмечается роль восстановительных мероприятий в микропаузах. Каждый спортсмен должен уметь рационально использовать перерывы, длительностью от 30 сек. до 2 мин. между тренировочными упражнениями или соревновательными попытками.

В паузах психорегуляции, особенно в фазе идеомоторных представлений ожидаемой ситуации и конкретных действий, у спортсмена должно возникать психофизиологическое состояние, которое образно определяется как сочетание «горячего сердца» и «холодной головы». Особенно важно, чтобы спортсмен имел определенный индивидуальный арсенал средств саморегуляции, которые отрабатываются сначала в процессе гетеро- и саморегуляции в нейтральных условиях, а затем систематически шлифуются в реальной деятельности. Наиболее часто спортсмены прибегают к самоуговору или самовнушению типа «я сильный, я преодолею все трудности, я с честью выйду из соревновательной ситуации». Но самоубеждение должно сочетаться с использованием различных индивидуально значимых механизмов психической защиты, построенной на принципах рационализации или замещения.

Для снятия неблагоприятных предстартовых состояний используется **аутогенная тренировка** (от греч.:*auto* - сам; *genero* - порождать)- это самовнушение в состоянии релаксации или гипнотического транса

(самогипноз). В основе аутогенной тренировки лежит механизм самовнушения (психического самовоздействия). Она предполагает использование психорегуляторных приемов целенаправленного воздействия на психические процессы и вегетативные функции спортсмена.

Аутогенная тренировка состоит из двух ступеней:

- низшей - ориентированной на снятие психического напряжения, успокоение;
- высшей - предполагающей веру в безграничные возможности организма по формированию желательных психических состояний и свойств личности.

**Сущность аутогенной тренировки:** через мышечное расслабление спортсмен приходит к психическому успокоению. Мышечное расслабление достигается последовательным самовнушением чувства тяжести (*достижение субъективного ощущения тяжести мышц, объективно - релаксация*), «тепла», «спокойного сердцебиения», «свободного дыхания», «прохладного лба».

Кроме того, находясь в состоянии, близком к гипнотическому, спортсмен может решать многие задачи, связанные с самонастройкой на предстоящую деятельность, преодолением неуверенности, страха, концентрацией внимания на различных элементах спортивного соревнования. Степень овладения методом АТ зависит от разработки своеобразной лестницы словесных формул, шагая по ступеням которой, человек переходит от исходного психического состояния к необходимому для здоровья, высших спортивных достижений, развития психики.

Все формулы аутогенной тренировки делятся на две группы:

- 1) вызывающие мышечное расслабление и успокоение;
- 2) вызывающие яркие образные представления, воздействующие на психическое состояние.

Аутогенную тренировку можно проводить в трех положениях: лежа на спине, сидя в удобном кресле или на диване, сидя на стуле или скамейке. Все они создают условия для максимального расслабления мышц.

Основные этапы комплекса аутогенной тренировки:

- а) расслабление и отдых;
- б) выход из расслабления (как переходный период);
- в) активизация, подготавливающая к предстоящей напряженной работе (для участия в соревновании, а также перед тренировкой).

Аутогенная тренировка может быть рекомендована спортсменам в целях восстановления после больших физических и психических нагрузок, для нормализации сна (*борьбы с бессонницей*) или саморегуляции предстартовых состояний.

Информированность тренера включает знание о невротических реакциях спортсмена.

В отличии от предстартовых состояний, они возникают в предсоревновательном периоде, кратковременны и быстро обратимы. В современной психологии спорта к ним относят:

1. Обсессии (навязчивые мысли, возникающие у спортсмена).
2. Нозофобии (боязнь спортсмена за свое здоровье накануне соревнований).
3. Спортивные фобии (боязнь соревнований вследствие неудачных предыдущих выступлений).
4. Диссомнический синдром (нарушение сна накануне соревнований).
5. Психологическая декомпенсация (преобладание астенических эмоций, снижение волевых качеств, низкая оценка своих спортивных возможностей, появление мыслей об уходе из спорта).

Пути устранения невротических реакций такие же, как и при неблагоприятных предстартовых состояниях.

При подготовке к междисциплинарному экзамену, нельзя оставить вопрос о спортивной команде и о социально-психологических явлениях в ней. Эту проблему раскрывает *девятый вопрос*.

В системе развития малых групп, спортивная команда находится на уровне официальной (формальной) группы. Спортивная команда имеет юридический статус, в ней отмечены межличностные отношения.

В спортивной психологии **команда** - единый социальный организм, имеющий общественно значимые цели и обладающий такими признаками как численность, автономность, дифференцированность и структурность.

Ярко выражено в спортивной команде такое явление, как социально-психологический климат – это психологическая атмосфера, умонастроение, степень удовлетворенности основных социальных потребностей ее членов. Благоприятный психологический климат в команде складывается из следующих компонентов:

- наличия уз товарищества;
- взаимопонимания;
- доброжелательности и поддержки;
- строгого соблюдения этических норм поведения.

Создание благоприятного психологического климата для спортсменов, находящихся в изоляции или имеющих низкий психологический статус, может быть тем методическим приемом, который необходим для роста и расцвета их спортивного мастерства. Многообразие спортивной жизни, обилие различных ситуаций, на которые в каждом конкретном случае накладывают отпечатки индивидуальные и личностные особенности спортсменов и тренеров, позволяют сохранять благоприятный психологический климат в спортивной команде.

В спортивной команде, особенно в условиях тренировки возникают и формируются эмоции, отражающие специфику выполняемой деятельности. К спортивным эмоциям, способствующим тренировочному процессу, а в дальнейшем и соревнованиям относятся:

- спортивное возбуждение;
- боевое воодушевление;

- спортивное увлечение;
- спортивная злость;
- спортивное соперничество;
- чувство спортивной чести, спортивной гордости;
- спортивного долга и ответственности.

**Спортивное возбуждение** испытывается на тренировках. Оно характеризуется стеническими эмоциями. Переживается как общий подъем сил, эмоциональное состояние бодрости, радости движений, стремления к реализации своих сил. В этом состоянии повышается работоспособность спортсмена, возможность полностью раскрыть себя за достижение поставленной цели.

**Спортивное воодушевление** – особый подъем сил исключительной энергии и активности. Характеризуется жаждой активных действий, стремлением реализовать свои возможности. Возникает во время острых тренировочных занятий, захватывает своей интенсивностью, приближаясь к аффективному состоянию, но не переходит границы полного контроля над действиями и поступками. В этом состоянии спортсмен наилучшим образом использует свое техническое и тактическое мастерство. Спортсмен принимает и выполняет самые смелые, а порой и рискованные решения, самоотверженные действия помогают достичь тренировочной цели.

**Спортивное увлечение** – страсть, захватывающая и увлекающая всех членов команды, увлеченные динамикой действий, спортсмены перестают замечать окружающие явления, не имеющие непосредственного отношения к ведению спортивной борьбы. Это состояние возникает когда удача на тренировке приближает к желаемой цели, помогает спортсмену мобилизовать и успешно реализовать тренировочную задачу. Увлечение следует отличать от спортивного азарта, подразумевающего излишнюю аффективность увлечения, когда цель за высокий результат подменяется другой: подавление противника (в команде) любыми средствами. Азарт таит в себе опасность потери сознательного контроля за собой, своими действиями. Члены команды могут нарушать правила тренировки, применять недозволенные приемы. При излишнем азарте спортсмен может проявить грубую агрессивность, приводящую к травмам и конфликтам в команде.

Спортивная злость – эта эмоция имеет оттенок агрессивности, но переживаемое раздражение, досада направлены на самого спортсмена.

Проявляется по отношению к собственным промахам, оплошностям, которых можно было бы избежать. Возникает быстро, как эмоциональная вспышка, отличается высокой интенсивностью переживания, стремлением доказать состоятельность спортсмена после временного неуспеха в тренировочном процессе. Проходит это состояние с окончанием интенсивных двигательных действий «как бы изживается в бурном, но

целесообразном эмоционально-волевом порыве».

Психологический компонент этого состояния включает переживание ущемленного самолюбия. Неудовлетворенность полученной самооценкой и оценкой со стороны тренера, оказавшиеся ниже. Чем имеющийся у спортсмена уровень притязаний; сохраняется спортивная направленность и мотивация тренировочной деятельности, мобилизуются возможности и в короткий отрезок времени (тренировки) добиться эффективного усилия и улучшить свои результаты.

**Спортивное соперничество** – психологический компонент этой эмоции связан с самооценкой, включает оценочное эмоциональное отношение к себе. Основная роль отводится уровню притязания либо спортсмена, либо всей команды и связывающееся с ними чувство уверенности или сомнения в ожидаемом успехе, предвкушении радости его. Это состоянием изменяется в зависимости от особенностей тренировки в различных видах спорта. Особенно отчетливо она выражена в условиях непосредственного спортивного единоборства (боксе, фехтовании, борьбе). Эмоциональное отношение переживается как активно наступательная эмоция, направленная на конкретного физически ощутимого противника, сопротивление которого надо сломить, побороть и победить. В групповых выполнениях спортивных упражнений на результат (в групповых забегах легкоатлетов, заплывах пловцов), в которых нет непосредственного соприкосновения с противником, эта эмоция имеет проявления «собственно соперничества, а не борьбы противников».

В условиях индивидуальных тренировок (гимнастика, метание и прыжки легкоатлетов. Прыжки в воду) члены команды на тренировках соревнуются не столько с другими участниками или претендентами на аналогичный результат. Сколько с «самим собой»; спортсмен стремится превзойти свой предшествующий результат, «победить самого себя».

Если в команде понижено чувство соперничества (наблюдаемое у новичков). это может привести к тому, что результат тренировочных занятий снижается.

**Спортивная гордость, честь** – это моральные чувства, заключающиеся в переживаниях личностного эмоционального отношения к защищаемым общественным интересам спортсмена, принимаемым как свои собственные. Это яркое переживание в те моменты, когда спортсмен осознает возможность потери преимущества и угрозу успеха, за который он борется на тренировках. Гордость переживается теми спортсменами, которые рассматривают свой успех не только как личный, но и как всей команды.

**Чувство долга и ответственности** – связано с формированием убеждений спортсмена, его моральных черт личности. Мотивы нравственных чувств побуждают к преодолению больших трудностей, обладают силой, организующей поведение спортсмена на тренировках, способности его на достижение целей, поставленных на тренировках. Оно помогает найти

правильное решение, закрывает доступ в сознание спортсмена компромиссным или уводящим от цели решениям и стремлениям. Личная ответственность переживается как осознание неуклонной обязанности самому внести вклад в успехи спортивной команды. Это собственная заинтересованность в выполнения возложенного на спортсмена обязательства, значимого и важного для команды и для самого спортсмена.

Спортивная команда может быть психологически совместима, а может и не быть. Истоки совместимости заложены в совместной деятельности, общении, поведении, действиях и поступках членов спортивной команды. И здесь следует отметить еще одно свойство: **совместимость** - групповое свойство, предполагающее взаимное познание, понимание, эмпатию (сопереживание и соучастие), взаимную поддержку и помочь в команде. Совместимость предполагает взаимную терпимость и определенную уступчивость каждого члена команды.

В спортивной психологии выделяют следующие виды совместимости:

- **психофизиологическая** - соответствие спортсменов по возрасту, уровню физического, сенсомоторного и психомоторного развития (быстроты реакции), степени тренированности и подготовленности (энергозатрат), проявлению основных свойств нервной системы и темперамента. Психофизиологическая совместимость - низший уровень совместимости, который не осознается и проявляется в эмоциональном восприятии темпа работы, поведении самой личности. Для спортсменов, выполняющих упражнения одновременно, наиболее значимой является совместимость психофизиологическая, без которой невозможно достичь необходимой синхронности действий (гребля, прыжки на батуте, прыжки в воду);

- **психологическая** - согласованность психологических свойств членов команды, а также функционирования их психических процессов ощущений, восприятий, внимания, памяти, мышления, эмоций, подобия доминирующих психических состояний и их протекания (для спортсменов, выступающих парами: *фигурное катание, акробатика, бадминтон, теннис*). Психологическая совместимость (групповая и межличностная) - высший уровень совместимости, взаимодополнение свойств личности и черт характера (моральная сплоченность и взаимная приспособленная адаптация личностных особенностей ее членов). Психологическая совместимость предполагает не отсутствие конфликтов в команде, а конструктивный выход из них. Взаимная терпимость, уступчивость, действенное участие - вот основные признаки, по которым определяется совместимость той или иной спортивной команды;

- **социально-психологическая** основывается на единстве ценностных ориентаций и направленности личности, социальных ролей и установок, отношения к тренировочной и соревновательной деятельности. Она определяет характер взаимодействия членов команды и спортивную успешность. В игровых видах спорта различие взглядов (социально-

психологическая несовместимость) оказывало негативное влияние на результативность, хотя психофизиологические характеристики были идентичны и наоборот. Социально-психологическая совместимость в большей мере обеспечивает благоприятный климат в спортивной команде.

Одним из проявлений совместимости может быть **сыгранность** - эффективность игровых взаимодействий. Но не всегда совместимость и сыгранность совпадают в практической деятельности. Спортивная команда может быть сыграна, но не совместима, и наоборот.

В процессе деятельности спортивной команды возникает такое свойство как **сплоченность**, имеющая определенную направленность и отражающаяся в ведущих целях, задачах команды и ее мотивах. Если единодушие, единомыслие команды обусловлено общественно-значимыми целями, идеалами, то это - истинная, позитивная сплоченность, которая приносит пользу не только команде, обществу, но и каждому спортсмену в отдельности, способствует формированию социально-полезных свойств личности. Но сплоченность может быть обусловлена эгоистичными, корыстными целями, не соответствующими общественным ценностям. Это **псевдосплоченность**. Направленность и ориентация ее негативна, удовлетворяет узколичностные потребности.

Псевдосплоченность тормозит эффективность спортивной деятельности. Жизнь и деятельность в псевдосплененной команде строится для себя, появляется феномен, известный как «круговая порука». Тренеру следует быть чрезвычайно психологически наблюдательным, чтобы не развить в команде псевдосплоченность.

В спортивной команде существуют два параллельных процесса - **руководство и лидерство**.

Оба эти процессы направлены на организацию, координацию и согласование совместных усилий членов команды.

Тренер-руководитель официально назначен, его права и обязанности определены соответствующими положениями и инструкциями.

Лидерство и лидеры в командах - это стихийный процесс. Лидеры никем не назначаются и не выбираются, а появляются сами по себе. Лидер - это спортсмен в команде, берущий ответственность в сложных, экстраординарных ситуациях за всех членов команды на себя.

В спортивной психологии выделяются следующие типы лидеров:

- **формальный лидер (инструментальный)** – спортсмен, назначенный руководством по приказу или распоряжению для осуществления руководящей функции в команде;

- **неформальный лидер (эмоциональный)** – один из членов команды, позиция которого завоевывается спонтанно, в ситуациях, не связанных с основной деятельностью, благодаря симпатиям и уважению большинства членов команды.

В спортивной команде лидер выполняет ряд функций.

1. **Организационная** заключаются в координации, согласовании, организации внешних усилий членов спортивной команды (постановке цели, организации принятия решения, планировании путей, способов и средств достижения целей команды, распределения ролей и обязанностей между участниками спортивной деятельности).

2. **Информационная** предполагает сбор, переработку, хранение информации и своевременное осведомление участников спортивной деятельности (распределяет обязанности в предстоящей деятельности, предлагает информацию о соперниках).

3. **Социализации** используется при создании благоприятного психологического климата в команде (на тренировках и отдыхе), включает формирование ценностных ориентаций личности.

В некоторых ситуациях спортивных соревнований тренер не может участвовать и руководить, тогда его замыслы идеи должен воплотить лидер. Спортсмены, ориентированные на достижение успеха, более активны, инициативны, стремятся к лидерству и часто выступают в команде в роли инструментального (делового) лидера, каким является капитан команды. Спортсмены, стремящиеся избегать неудач, более осторожны, боятся риска, неинициативны, в отдельных случаях могут быть в роли экспрессивного (эмоционального) лидера.

Руководство и лидерство в спортивной команде не противоречат, а дополняют и помогают друг другу в решении задач. Иногда основные цели, задачи, мотивы спортивной деятельности тренера и лидера не совпадают. Как руководитель, тренер всегда может устраниТЬ напряженность или конфликт. Лидеру это сделать сложно. Тренер в прямой беседе или косвенным путем может внести определенные корректизы во взаимоотношения с лидером.

Руководителя и лидера характеризуют некоторые особенности поведения и взаимодействия с другими спортсменами. В психологии для описания этих особенностей используются понятия стили руководства и лидерства. Существенное влияние на формирование стиля оказывают особенности и свойства личности спортсмена. Психологи спорта отмечают, что тип темперамента определяет стиль руководства. Так, например, спортсмен, обладающий холерическим типом темперамента, быстрее и легче формирует манеру взаимодействий в авторитарическом стиле. Представитель сангвинического типа темперамента эффективно формирует демократический стиль. Стиль лидерства в спорте складывается под влиянием тренера, существенно зависит от стиля руководства тренера командой. А эффективность управления и руководства командой с использованием того или иного стиля зависит от многих причин. Так, например, для начинающих команд более продуктивным будет

автократический стиль, а для команды с большим спортивным стажем, сложившимися традициями и обычаями эффективным будет демократический стиль. Наименее эффективным в спортивной деятельности будет либеральный стиль – попустительства, безразличия со стороны тренера к проблемам команды и способам их решения.

Команда, ориентированная на высокий результат, на достижение успеха с большим эффектом будет использовать автократический стиль, чем команда, участвующая только для приобретения опыта. Для женских и юношеских команд чаще используют смешанный стиль с преобладанием авторитарного. Если перед командой стоит сложная задача, и тренер хотел бы найти оптимальный вариант ее решения, то уместен будет демократический стиль. При решении простых задач по определенному алгоритму эффективен автократический стиль. И совсем нежелателен в работе с командой либеральный стиль, стиль попустительства. Тренер, придерживающийся его, не предъявляет требований к спортсменам, легко идет на уступки, избегает конфликтов, острых дискуссий, на многое закрывает глаза. В практике спорта тренеры, обладающие в чистом виде либеральным стилем руководства, почти не встречаются.

Нередко в спортивной команде возникают конфликтные ситуации, заключающиеся в противоборстве, в стремлении спортсмена или команды к превосходству над противником, что нарушает моральные нормы поведения, спортивную этику, ущемляет одну из существенных потребностей личности спортсмена, связанных с ее социальным статусом, притязаниями, престижем.

Конфликт (от лат. *conflikto* - сталкиваться, бороться) - столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций. В конфликте выделяют: конфликтную ситуацию, инцидент, конфликтное взаимодействие.

Виды конфликта:

- по уровню (в системе «спортсмен-спортсмен» и «тренер-спортсмен»);
- по охвату (межличностный и межгрупповой);
- по особенностям инцидента (открытый и скрытый);
- по влиянию на деятельность (конструктивный и деструктивный).

Конфликт может выполнять как положительные, так и отрицательные функции. *Конструктивные* конфликты направлены на решение задач и достижение цели, иногда позволяют обнаружить «болевые» точки взаимоотношений членов команды и оказать позитивное влияние.

*Деструктивный* конфликт не способствует достижению желаемого результата, делит команду на подгруппы или даже приводит к разрыву отношений, снижая эффективность совместной деятельности.

Причины возникновения конфликта: объективные (условия проживания спортсменов, питание, досуг, спортивный инвентарь, качество судейства соревнований, взаимоотношения с обслуживающим персоналом) и субъективные (личностные качества спортсменов и тренера: стремление к лидерству, доминирование, агрессивность, низкая эмоциональная устойчивость). Особенно остро они проявляются в экстремальных условиях

соревнований. Вряд ли можно рассчитывать на то, что их удастся избежать, это невозможно в среде, где есть конкуренция.

Рассматривая конфликт как динамическое явление, необходимо выделить в нем следующие этапы: предупреждение конфликта, развитие, разрешение и выход из конфликта.

Конфликтом нужно уметь эффективно управлять. Рекомендуются следующие меры профилактики конфликтов:

а) постоянно держать в поле зрения характер взаимоотношений спортсменов в группе, фиксировать его изменения;

б) заботиться об установлении доверительных отношений со спортсменами, чтобы получать всю необходимую информацию от них самих, не прибегая к помощи посредников;

в) грамотно пользоваться критериями оценки - нормативным, сопоставительным и личностным - для регуляции отношений в команде по линии «сотрудничество - конкурентность»;

г) переводить конфликтные ситуации между спортсменами в русло спортивного соперничества, где они могли бы выявлять отношения в рамках правил;

д) содействовать формированию благоприятного социально-психологического климата в команде путем утверждения справедливых норм взаимоотношений.

В *десятом вопросе* рассматривается психологическая структура тактического действия. Отвечая на этот вопрос, обучающемуся надо иметь в виду следующее: в психологии спорта выделяют компоненты **тактического действия**:

1. **Восприятие спортивной ситуации.** Задачи в спорте решаются на фоне непрерывного изменения условий по ходу самого решения, при необходимости ее реализации в ограниченное время, при большой плотности моторных действий. Ход действий зависит от того, насколько полную информацию получил спортсмен. Большое значение имеют психические качества, которые обеспечивают восприятие информации (перцептивные качества): широта поля зрения, быстрота восприятия изменения ситуации, быстрота оперативного мышления, точность оперативной памяти.

2. **Мыслительное решение тактической задачи** связано с оценкой обстановки и планированием дальнейших тактических действий на уровне мышления (интеллектуальные качества). Решение спортсмен принимает не только на основе мыслительных операций, но и на основе разгадывания замыслов соперника, т.е. предвидения его действий и прогнозирования последующих событий - антиципации и интуиции.

3. **Психомоторная реализация тактической задачи** осуществляется в виде движений и зависит от психомоторных качеств (сенсомоторной координации, т.е. координации в деятельности мышечно-двигательного аппарата и анализаторных систем; быстроты и точности движений).

Выделяют три разновидности тактики: индивидуальную, групповую и командную.

В *одиннадцатом* вопросе рассматривается проблема психологического отбора в спорте.

**Спортивный отбор** - система организационно-методических мероприятий, включающая педагогические, социологические и медико-биологические и психологические исследования, на основании которых выявляются способности спортсмена для специализации в определенном виде спорта на разных этапах спортивного мастерства. Для отбора характерны четыре основных момента:

- это не одноразовое явление, а процедура, характеризующаяся, длительностью и повторяемостью во времени;
- преследует определенные цели (выбор лиц со способностями к избранному виду деятельности; предсказание успешности и эффективности действий в реальной обстановке);
- предусматривает применение методов распределения лиц на группы в соответствии с целями отбора;
- предполагает предвидение, т.е. предсказание успеха испытуемого в известное время в будущем (прогнозирование).

Отбор предполагает превышение числа претендентов над числом вакантных мест.

Этапы психологического отбора:

- 1) отсев;
- 2) адаптация;
- 3) надежность.

1. Начало занятий спортом. Или спортсмен сразу находит подходящий вид спорта, или меняет несколько секций и тренеров. Решает проблемы общефизической подготовки.

2. Окончательный выбор специализации и закрепление спортсмена в спортивной деятельности. Данный этап характеризуется переносимостью физических нагрузок, возрастанием конкуренции, длительным пребыванием вне дома, становлением спортивной мотивации, возрастанием самооценки и уровня притязаний.

3. Завершающий этап психологического отбора. Характеризуется становлением системы обеспечения психологической надежности спортсмена.

Различают **три основные разновидности отбора** в спорте:

1. Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта (группе видов спорта). Основывается на модельных характеристиках личности спортсменов.

2. Комплектование команды - формирование спортивного коллектива, выступающего на соревнованиях как единое целое. Основывается на углубленных модельных характеристиках психологических особенностей спортсменов, составленных в соответствии с требованиями вида спорта.

3. Спортивная селекция- отбор спортсменов с одинаково высоким уровнем квалификации для включения их в национальную олимпийскую команду. Основывается на индивидуальных прогнозных модельных психологических характеристиках спортсмена, реализуемых в экстремальных условиях соревнований.

***Критерии отбора*** - это качественно-количественные характеристики специальных способностей, которыми следует руководствоваться. Психологические критерии отбора включают показатели, свидетельствующие о возможностях совершенствования психологических особенностей личности спортсмена в зависимости от спортивной деятельности и основываются на следующих принципах:

1. Принцип системности – изучение спортивных явлений (в данном случае отбора с позиции включенности в систему: целеполагание, изоморфности).

2. Принцип научной обоснованности – современные научные направления, научной компетентности.

3. Принцип комплексности – применение различных методов моделирования, математического анализа.

4. Принцип динамического пролонгирования или психологического мониторинга – постоянное использование методов измерения и контроля спортивных способностей, функциональных состояний для изучения динамики развития и последующего прогнозирования.

5. Принцип адаптивности критериев отбора – использование гибких, применимых к конкретной ситуации критериев отбора.

6. Принцип актуальности. Разработка системы психологического отбора необходима и целесообразна, потому, что соревновательные достижения спортсменов существенно зависят не только от их способностей, но и от индивидуальных качеств психики.

7. Принцип рентабельности. Мероприятия спортивного отбора должны быть рентабельными по материальным затратам на оборудование и подготовку кадров.

8. Принцип гуманизма. Отбор должен защищать спортсмена от непосильных нагрузок и разочарований, связанных с неправильным выбором вида спорта или спортивной специализации.

Используя этапы, критерии и принципы, можно выстроить систему психологического отбора спортсменов.

В систему психологического отбора входит четыре элемента:

1. *Формирование целевых признаков.*

Успешность спортивной деятельности может решить судьбу спортсмена при отборе в качестве целевого признака. Целевые признаки определяют смысл и разумность задач отбора. Часто в качестве целевых признаков выступают оценки мастерства спортсменов по какой-либо из квалификационных систем: Единая российская спортивная классификация, Международная спортивная квалификационная система, конкурсная квалификация. Работа в данном направлении указывает, что в значительной мере перспективнее в качестве целевых характеристик использовать объективно и однозначно зарегистрированные результаты (секунды, очки, метры, километры или занятое место). В качестве целевых признаков могут быть использованы также экспертные тренерские или судейские оценки квалификации спортсменов. При сборе такой информации следует соблюдать требования, обеспечивающие их надежность.

### *2. Выбор прогностических признаков.*

К прогностическим относятся признаки, которые используются для прогноза будущих значений целевых признаков. В спортивной психодиагностике в этом качестве выступают результаты психодиагностического обследования спортсменов. По ним следует предсказывать спортивную квалификацию, уровень достижений, соревновательную устойчивость и другие целевые характеристики спортсмена.

### *3. Построение модели отбора.*

Успешность спортивной деятельности нельзя надежно предсказать только по одному какому-нибудь прогностическому признаку. Достижение высоких результатов в любом виде спорта зависит одновременно от многих психологических характеристик спортсмена. Они отличаются определенной самостоятельностью и часто специально подбираются так, чтобы показать разносторонний характер требований спортивной деятельности применительно к психическим качествам спортсмена. Чтобы предложить сколько-нибудь стандартный способ отбора спортсменов, необходимо множество характеристик объединить в одну (или, по крайней мере, в небольшое число), обобщенно характеризующую психологическую пригодность спортсмена. Таким образом, создается модель отбора.

### *4. Практика спортивного отбора.*

Проведение спортивного отбора осуществляется с помощью тестов, показатели которых вошли в интегральную оценку психологической пригодности спортсмена. В зависимости от условий и используемых тестов форма обследования может быть индивидуальной или групповой. При проведении обследования соблюдаются два обязательных условия: мотивированность и стандартность.

Мотивированность выражается в том, чтобы обеспечить положительное отношение и заинтересованность в результатах у обследуемых: непринужденная обстановка, хороший контакт между экспериментатором и спортсменом.

Стандартность означает, что обстановка, внешние условия и методы проведения обследования должны быть совершенно одинаковыми во всех обследованиях. Опыт показывает, что даже небольшие изменения процедуры обследования могут повлиять на получаемые результаты.

После проведения обследования результаты обрабатываются, чтобы получить итоговую оценку психологической пригодности. Затем, в зависимости от показателей пригодности спортсменов, их результаты обычно распределяют на три группы:

- 1) абсолютно пригодные;
- 2) условно пригодные;
- 3) непригодные.

Наличие промежуточной группы связано с тем, что не всегда можно сделать однозначный вывод о пригодности спортсмена. Границы пороги определяются исходя из требований отбора: отсев малоперспективных или выбор высокоодаренных спортсменов и т.д.

Указанный подход к психологическому отбору не является единственным, но он считается достаточно эффективным и позволяет свести к минимуму среднюю ошибку. Известно, что полностью спортивная одаренность может быть оценена только по результатам соревнований, такой способ психологического отбора носит вероятностный характер.

Немаловажная роль при изучении *двенадцатого вопроса* принадлежит проблеме психологической подготовки спортсмена.

Современный соревновательный процесс требует от спортсменов разного уровня подготовки высокого развития психических процессов и свойств личности, благоприятных психических состояний, позволяющих достичь наиболее высокого результата. Все это говорит о необходимости внедрения в тренировочный и соревновательный процессы психологической подготовки.

Целью психологической подготовки (ПП) является формирование свойств личности спортсмена, обеспечивающих психическую готовность к выступлению на соревновании.

П.П. может рассматриваться как «система мероприятий», организуемых тренером и психологом, а также как процесс психического самосовершенствования (со стороны спортсмена).

Задачи:

1. В полной мере использовать физическую, техническую и тактическую подготовленность для достижения в соревновании максимального результата (за счет мобилизации психической активности).

2. Формировать психическую надежность (т.е. умение противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам).

3. Обучать навыкам регуляции и саморегуляции, использованию методов и способов восстановления спортсменов.

4. Актуализировать уровень возбуждения и формировать благоприятные физические и психические состояния.

5. Создавать положительную психологическую атмосферу в коллективе.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в меньшей степени во время тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

При подготовке обучающемуся следует разделить два понятия:

**Психологическая подготовка (ПП)** - это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для спортивной деятельности свойств личности спортсмена.

**Готовность** – совокупность качеств спортсмена, позволяющих мобилизоваться и успешно выступить на соревновании.

Общая психологическая подготовка спортсмена (ОПП) предполагает:

1) начало с момента прихода в спорт и продолжение до завершения спортивной карьеры;

2) адаптацию спортсменов к тренировочной деятельности (соблюдение режима) и соревновательной ситуации, а также совершенствование психических качеств, навыков и умений;

3) психологическую готовность к продолжительному тренировочному процессу и соревновательной деятельности вообще.

4) формирование благоприятных психических состояний, т.к. возникающее актуальное психическое состояние определяет временный фон, на котором протекает спортивная деятельность. Чтобы это состояние носило стабильный характер, в его основе должно лежать соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, к самому себе, к нагрузке. Стабилизируясь, актуальное состояние переходит в доминирующее на достаточно длительное время.

Так как психологическая подготовка спортсмена является педагогическим процессом, то ее успех зависит от реализации общепедагогических принципов: сознательности, активности, всесторонности, повторности и постепенности. Эти принципы применительно к психологической подготовке являются основой для наиболее рационального формирования свойств психики спортсмена (личностных качеств, психологических процессов и состояний), необходимых для успешного выполнения спортивной деятельности в экстремальных условиях.

Специальная психологическая подготовка (СПП) спортсмена к конкретному соревнованию является интегральной формой спортивной подготовки, направленной на совершенствование умений вести спортивную борьбу. Она начинается за 2 месяца (1-2 недели) до соревнований с момента получения информации о них и заканчивается предсоревновательной разминкой. СПП осуществляется на базе общей подготовки и связана с решением задач, стоящих перед спортсменами в конкретном соревновании.

Цель СПП: сформировать такое психическое состояние, при котором спортсмен может использовать в полной мере специальную подготовленность. Это процесс создания, поддержания и сохранения состояния психической готовности спортсмена к выступлению в соревновании.

В ходе СПП осуществляется формирование свойств личности спортсмена, обеспечивающих состояние психической готовности. Главное средство: специально организованные тренировочные занятия (учебная игра, товарищеские соревнования, моделирование действий противника), проходящие на оптимальном уровне психического возбуждения. Их основная задача заключается не только в спортивном результате, но и в возможности формирования умения грамотно вести спортивную борьбу, управлять своим состоянием, максимально проявлять волевые усилия, творчество и инициативу.

Процесс специальной психологической подготовки представляет собой систему звеньев (по А.Ц.Пуни), общую для всех видов спорта:

1. Сбор необходимой, достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и противниках.
2. Пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования.
3. Правильное определение цели участия в соревновании.
4. Вероятное программирование соревновательной деятельности путем моделирования.
5. Формирование (актуализация) значимых мотивов выступления в соревновании.
6. Специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности и упражнения в их преодолении.
7. Овладение приемами саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний.
8. Отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановления ее в ходе соревнования.

Разбирая *тринадцатый вопрос*, обучающиеся отмечают особенности взаимоотношений в системе «спортсмен-тренер» «спортсмен-спортсмен».

Взаимоотношения в спортивной команде делятся на отношения по горизонтали - «спортсмен-спортсмен» и по вертикали - «тренер-спортсмен». Они оказывают существенное влияние на результативность деятельности.

Предлагаем рассмотреть *характеристику взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен»*. Выделяют три параметра оценки тренера спортсменом:

- гностический - характеризует профессиональную компетентность тренера;
- эмоциональный - связан с привлекательностью личности тренера;
- поведенческий - отражает особенности поведения, общения, эффективность воспитательных воздействий тренера.

В системе «спортсмен-тренер» выделены следующие закономерности: «потребность - рост результатов - отношение к тренеру». Первый компонент «потребность» удовлетворяет второй «рост результатов». Отношения тренера к подопечным обусловлены отношением спортсменов к учебно-тренировочному процессу, их поведением на соревнованиях, уровнем нравственности спортсменов, дисциплинированностью, системой ценностей и потребностей, реакцией на управляющие воздействия тренера, а также личностными качествами тренера, уровнем его культуры и др. Как показывает практика спортивных психологов, спортсмену-подростку, делающему первые шаги в спорте, трудно оценить, насколько его тренер профессионально грамотен. В этом случае спортсмен в первую очередь дает оценку тренеру как личности, он достаточно ясно понимает: добрый или злой человек его тренер, любит ли он детей, может ли он шутить или всегда строг, уважительно ли относится к окружающим и т.п.

Результативность и отношения с тренером обусловлены отношением спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности, что отражено в следующей таблице:

<i>Отношение к тренеру</i>	<i>Отношение к действительности</i>	<i>Рост результатов</i>
Позитивное	Негативное	Нет
Негативное	Негативное	Нет
Индифферентное	Индифферентное	Нет
Индифферентное	Позитивное	Есть

Негативное	Позитивное	Есть
Позитивное	Позитивное	Есть

В системе взаимоотношения «тренер—спортсмен» выделены следующие факторы:

- задачи деятельности;
- система ценностей и потребности тренера;
- представления тренера и спортсменов об их взаимных отношениях.

Естественно, тренер должен подбирать спортсменов с пригодными для данного вида спорта качествами. Он подбирает таких членов команды, которые способны реализовать на практике все концепции и взгляды, планы и замыслы тренера, содействуя ему в удовлетворении его потребностей, связанных со стремлением занять более высокий статус в обществе. На характер восприятия тренером своих подопечных влияют: пол, возраст, уровень спортивного мастерства и т.д.

В дальнейшем на отношение спортсменов к тренеру оказывают влияние их потребности, мотивация, направленность и система ценностей — факторы, которые формируются в процессе занятий самим же тренером. Соответственно, на последующих этапах отношение спортсменов к своему тренеру практически зависит от самого тренера и его деятельности.

В значительной мере определяющим отношение спортсменов к тренеру фактором следует считать их представление о том, как тренер относится к ним. Спортсменам свойственно во всех случаях оценивать своего тренера выше, чем он их. Обычно истинная оценка тренером подопечных не совпадает с их представлениями о том, как к ним относится тренер. При анализе отношения спортсменов к тренеру, в зависимости от стажа занятий у этого тренера, оказалось, что отношение к своему первому тренеру не меняется на протяжении нескольких лет. Отношение к тренеру формируется у спортсменов в первый год занятий и остается неизменным на многие годы.

Иключение составляют спортсмены, не сумевшие достичь значительных результатов, у которых в результате этого сложилось мнение о низком профессионализме своего тренера. Однако в практике есть случаи, когда спортсмены первого разряда, выполнив мастерские нормативы, меняют негативное отношение к тренеру, уже высоко оценивая его как специалиста.

Таким образом, одним из самых главных факторов, определяющих отношение спортсменов к тренеру, является способность тренера создать все условия, чтобы его воспитанники могли удовлетворить свои потребности в спорте.

Как показывают исследования в области психологии спорта, самым негативным и болезненным для спортсмена в системе отношений «тренер — спортсмен» является переход от одного тренера к другому, даже если это связано с повышением уровня спортивной специализации (переход из юношеской команды во взрослую и т.п.).

## ***Характеристика взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен»***

Все взаимоотношения в команде формируются с учетом статуса, который имеет каждый ее член. Вся команда выполняет хотя и однородную деятельность, но по-разному, в зависимости отношения к ней, способностей, личностных качеств, амплуа, ситуаций и т.д. В результате этого происходит самооценка и взаимооценка поступков и успешности действий, позволяющие каждому сравнить себя с другими членами, отвести каждому, в том числе и себе, место в иерархической структуре команды. В каждой команде есть лидеры, пользующиеся авторитетом у своих товарищ, и есть аутсайдеры, которых не воспринимают товарищи и общаются с ними вынужденно, к их мнению не прислушиваются. Кроме этих двух категорий есть спортсмены, занимающие промежуточное положение. Отношения в спортивной команде не бывают постоянными, они находятся в динамике, что требует постоянного участия тренера в их развитии.

Если в спортивных командах и существуют какие-то связи между лидерами и аутсайдерами, то весьма слабые и вынужденные. Это объясняется, прежде всего, стремлением каждого поддерживать отношение с себе подобными. В связи с этим для организации и проведения учебно-тренировочных занятий на высоком уровне, с максимальной пользой для спортсменов и роста их мастерства, каждый тренер обязан учитывать те взаимоотношения, которые могут возникнуть из-за разницы в уровне подготовленности спортсменов. Он должен научиться создавать команду, члены которой обладают равным уровнем спортивного мастерства. Но следует помнить, что при таком положении лидеры получают максимальное удовлетворение от занятий и находятся в достаточно благоприятных условиях для повышения своего мастерства, а аутсайдеры, даже попадая в условия хорошего социально-психологического климата, не будут иметь возможности для быстрого роста своего спортивного мастерства. Поэтому следует применять спаринги аутсайдеров со спортсменами, имеющими более высокий уровень мастерства, складывающиеся в спортивной команде, не бывают незыблемыми, раз и навсегда устоявшимися. Они постоянно в динамике, непрерывно меняются. Часто изменения идут всем на пользу, но иногда, наоборот, эффективность деятельности падает. Во избежание отрицательных моментов в отношениях между спортсменами тренер должен постоянно контролировать динамику отношений и направлять их в нужное русло. Для профилактики конфликтности, психологической напряженности, он должен принимать необходимые меры.

*Четырнадцатый вопрос* предполагает исследование психологической характеристики тактической подготовки спортсмена и особенностей

тактического мышления. Психологическая характеристика тактической подготовки представляет собой совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

В тактике проявляется определенная изменяющаяся линия поведения спортсмена или команды. Спортсмен «вдруг» застывает на дорожке, не обращая внимания на «финты» соперника, так называемое «заманивание», создающее у соперника неверное представление о собственных намерениях ведения борьбы.

**Спортивная тактика** - это искусство ведения спортивной борьбы, т.е. успешная реализация в условиях соревнований навыков спортивной борьбы (технических приемов), приобретенных на тренировке. Тактика в различных видах спорта отличается своими особенностями, наиболее сложная тактика в спортивных играх и единоборствах, где имеет место непосредственный контакт с противником.

Психологические особенности тактической подготовки представляют собой:

- наличие тактического плана спортивной борьбы
- правильный выбор средств
- опора на тактические знания, умения
- связь с эмоционально-волевыми процессами.

Компонентом тактической подготовки является **тактическое мышление**, заключающееся в реализации предварительного тактического плана; эта реализация связана с решением тактических задач. В психологии выделены основные признаки тактического мышления:

- наглядно-образный характер. При решении тактических задач мышление спортсмена основано на наглядных чувственных образах и явлениях. Оно носит конкретный характер и связано с восприятием действий соперников и партнеров и всей ситуации спортивной борьбы;

- действенный характер предполагает, что мышление спортсмена включено в деятельность, протекает неотрывно от его моторных действий. Нередко спортсмен находит правильное решение не путем предварительного продумывания, а в ходе самого действия;

- ситуационный характер, при котором мышление спортсмена протекает на фоне постоянно меняющихся ситуаций и требует принятия только адекватных решений, ибо неверное решение исправить уже невозможно.

- гибкость мышления. Спортсмен должен уметь перестраивать намеченный план тактических действий: подметив изменения в сложившейся обстановке, вносить поправки в принятое решение;

- целенаправленный характер мышления, означающий умение спортсмена сконцентрироваться, не отвлекаясь и не прекращая поиски новых решений;

- быстрота мышления обусловлена жестким лимитом времени для выполнения тактических действий;

- самостоятельность мышления. Спортсмен должен уметь решать тактические задачи без помощи команды, принимать решение в соответствии со сложившимися обстоятельствами, не поддаваясь постороннему влиянию;

- глубина мышления проявляется в умении выделять главное, существенное в тактических действиях;

- критичность мышления - это всесторонняя проверка на прочность различных вариантов собственных тактических действий.

С тактическим мышлением связано рефлексивное управление поведением спортсменов, представляющее собой передачу определенной информации противнику с целью получения нужного для себя результата.

Методы совершенствования тактического мышления:

1. Переключение от одних тактических действий к другим по заранее обусловленным сигналам.

2. Применение спецзадач на быстроту и правильность выбора тактических решений

3. Проведение товарищеских состязаний с противниками, значительно отличающимися друг от друга по силе, характеру, стилю, способам ведения соревновательной борьбы.

4. Анализ и критический разбор тактических действий

5. Ведение дневника спортсмена.

6. Участие в соревнованиях.

В тактическом мышлении не последнее место занимает интуиция спортсмена - это протекание процессов мышления в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса. Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта спортсмена: глубокого знания тактики и совершенного владения

техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию и антиципации.

В процессе решения тактических задач спортсменом особое место занимает речь. Описание спортивной борьбы. Предполагаемых ситуаций, выбор средств реализации тактических задач – все это характеризуется речью, причем от точности формулировок зависит степень усвоения задач и осознания запланированных тактических действий. Речь выполняет следующие функции:

1) ориентирующую – спортсмен оценивает складывающиеся ситуации в виде реплик партнерам. В этом случае речь помогает точное осмысливать ситуацию. Дать более точные ее оценки, выделить наиболее существенные моменты;

2) регулирующую – на основе оценки непрерывных изменений тактической ситуации вносятся корректизы в принятые решения, поддерживаются оптимальные психические состояния. Создается возможность управлять собственной двигательной деятельностью. Речь в этом случае носит характер самоприказов, что и как нужно сделать в данный момент. Тем самым спортсмен регулирует свои действия. В речи обозначается самый главный, опорный признак ситуации, позволяющий отнести ее к определенной модели, прогнозируемой с той или иной степенью вероятности;

3) оценочно-экспрессивную, резюмирующую минувшие события и на основании этого делающую предположения о дальнейших изменениях тактической обстановки, что позволяет дать оценку действий и поведения партнеров, выразить свое эмоциональное отношение к происходящему. Эта функция может быть положительной (в виде похвалы, одобрения, действий партнера) или отрицательной (недовольство действиями спортсмена).

В пятнадцатом вопросе необходимо отметить, что эмоционально-волевые свойства личности играют большую роль в физическом и психическом развитии детей разных возрастных групп. В основном выпускники спортивного вуза работают со следующими категориями:

- дошкольниками;
- младшими школьниками;
- подростками.

Эмоционально-волевая сфера дошкольника характеризуется тем, что он часто подвержен аффективным состояниям, подвижен, непоседлив. Но если что интересно – любознателен, удивляется, когда открывает что-то новое. Физические упражнения, проводимые в игровой форме, позволяют развивать у него волю, проявлять волевое усилие, но все это происходит только под

воздействием старших. Учитывая характеристики эмоционально-волевой сферы данного возраста, в 5-6 лет можно начинать занятия фигурным катанием, плаванием, общеразвивающими гимнастическими упражнениями, обучать прыжкам с места и с разбега.

Эмоции младшего школьника противоречивы: переживания радости от удачно выполненных физических упражнений сочетаются со слезами, обидой при невыполнении заданий учителя ФК и тренера. В отличие от дошкольников обучающиеся младших классов умеют скрывать свои переживания. Они более уравновешенны. У семилеток велика импульсивность, подскоки, прыжки на месте, упражнения с хлопками вызывают возбуждение, эмоциональный подъем, но заставляют проявлять эмоции радости, интереса и стремления выполнить их как можно лучше.

На уроках физической культуры и тренировках формируются дружба, взаимопомощь, чувство поддержки, любовь к спортивной деятельности.

Сознательные волевые действия развиты недостаточно: детям трудно ставить цель действия, слабо выражена готовность к преодолению трудности при выполнении физических упражнений, сложно дается развитие таких качеств как дисциплинированность, решительность, настойчивость, целеустремленность. Но, постоянно занимаясь физическими упражнениями, они учатся подчинять свои желания, эмоции, настроения правилам поведения на уроке. Учитывая психологические особенности эмоционально-волевой сферы младших школьников, учитель организовывает урок так, чтобы использовались игровые упражнения, подвижные игры с речитативом, элементы соревнования, выполнение упражнений в музыкальном сопровождении, что создает положительный эмоциональный фон урока. Учитель постоянно должен требовать строго выполнения всех команд и заданий, что будет являться основой для формирования воли на уроке ФК и тренировках.

Эмоциональные переживания подростка качественно изменяются: они богаты, сложны и противоречивы. Он не только глубоко чувствует, но и оценивает свои эмоции. И все же они у него недостаточно устойчивы. Особенno для младшего подростка характерны: эмоциональная возбудимость, быстрая смена настроения, частые аффективные состояния. При выполнении упражнений, в радости может прыгать, кричать, громко смеяться. Возмущение несправедливостью может сопровождаться раздражением, топаньем ногами, сквернословием и даже нападками на одноклассников с рукоприкладством. Воля подростков на уроках и тренировках проявляется в психических процессах, носящих произвольный характер: в преднамеренном и целенаправленном внимании при объяснении упражнения, запоминании его и воспроизведении с минимальными ошибками. Уроки с оптимальной физической нагрузкой развивают смелость, самостоятельность, решительность, инициативность. Если подросток считает, что требования учителя справедливы, целесообразны и необходимы, то он с готовностью и даже с удовольствием подчинится им. При выполнении таких упражнений как лазанье по канату, прыжки через коня, в

высоту, им не осознаются различия между упрямством и настойчивостью, лихачеством и озорством и смелостью. Не всегда понимает на тренировках соотношение самостоятельности и дисциплинированности, активности и выдержки, смелости и осторожности. Часто на уроках ФК подростки проявляют негативизм – во что бы то ни стало поступить в разрез тем требованиям, которые предъявляет учитель. Все это преодолимо при настойчивости, терпении и тактичности учителя ФК. Важно, чтобы требования с его стороны были последовательны и согласованы, мобилизовали силы и умения подростков при выполнении учебных заданий.

## **ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

1. Эмоционально волевая сфера дошкольника характеризуется при выполнении физических упражнений:

- 1) апатией, вялостью;
- 2) бедностью эмоций;
- 3) подвижностью и непоседливостью, аффективными состояниями;
- 4) все ответы верны.

2. В двигательной сфере дошкольнику доступны упражнения, требующие:

- 1) силы и выносливости;
- 2) больших мышечных усилий;
- 3) проявления быстроты и ловкости;
- 4) правильного ответа нет.

3.Мышечно-двигательные ощущения у младшего школьника на уроках ФК развиваются:

- 1) плавно;
- 2) гетерохронно (неравномерно);
- 3) под нажимом учителя;
- 4) не развиваются вообще.

4. Восприятие упражнений осуществляется младшим школьником:

- 1) только в целом;
- 2) только поэлементно;
- 3) только при выполнении сходных упражнений;
- 4) все ответы правильные.

5. Подростковый возраст сензитивен для формирования таких волевых качеств как:

- 1) настырность;
- 2) упрямство;
- 3) смелость, дисциплинированность;
- 4) все ответы правильные.

6. Тренировки и уроки ФК помогают подростку в:

- 1) самоутверждении и самостоятельности;
- 2) беспринципности и безволии;
- 3) неверном выполнении упражнения;
- 4) правильного ответа нет.

7. В каком возрасте уроки физической культуры формируют произвольность психических функций и поведения:

- 1) в дошкольном;

- 2) младшем школьном;
- 3) подростковом;
- 4) в старшем школьном.

8. Восприятие младшего школьника на уроках ФК:

- 1) более избирательное и осмысленное, совершенствуется способность к наблюдению;
- 2) принадлежит аффективно- моторным реакциям;
- 3) не позволяет выделить существенное в воспринимаемых упражнениях;
- 4) принадлежит эмоциональным реакциям.

9. Эмоциональная сфера подростка характеризуется:

- 1) тревожностью;
- 2) большой эмоциональной возбудимостью;
- 3) непосредственностью на переживаний на происходящие события;
- 4) появлением чувства любви.

10. Учебно-тренировочный процесс в аспекте волевой сферы подростка

- 1) формирует способность сдерживать свои чувства;
- 2) развивает смелость, целеустремленность;
- 3) повышает эмоциональность;
- 4) правильного ответа нет.

11. Для эмоциональной сферы младшего школьника характерна

- 1) легкая отзывчивость на происходящие события;
- 2) большая эмоциональная возбудимость;
- 3) сильно развито чувство принадлежности к группе;
- 4) переживания по поводу оценки другими.

12. При обучении младшего школьника необходимо учитывать сензитивность возраста для развития:

- 1) смелости;
- 2) ловкости;
- 3) быстроты двигательных актов;
- 4) терпеливости.

13. Главный метод обучения младшего школьника на уроках ФК:

- 1) объяснение;
- 2) показ упражнений и использование других видов наглядности;
- 3) творческие задания;
- 4) проблемные ситуации.

14. Главный метод обучения подростка на уроках ФК:

- 1) проблемные ситуации;

- 2) творческие задания;
- 3) объяснение;
- 4) показ упражнений.

15. Что относится к непосредственным мотивам спортивной деятельности?

- 1) динамика мотивов, изменение мотивации;
- 2) потребность в чувстве удовлетворения от проявленной мышечной активности;
- 3) стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;
- 4) потребность в самовыражении, самоутверждении;
- 5) личностно-значимые мотивы.

16. Выделите опосредованные мотивы спортивной деятельности:

- 1) интерес, установка, влечение, убеждение;
- 2) стремление стать сильным, здоровым, чувство долга, подготовить себя через спорт к практической жизни;
- 3) стремление быть лучшим, первым;
- 4) мотивы избегания неприятностей;
- 5) мотивы, связанные с содержанием спортивных тренировок;

17. Определите характеристики мотивов, доминирующих на начальной стадии занятий спортом:

- 1) диффузность интересов, непосредственный характер, благоприятность условий, элементы долга;
- 2) длительность, устойчивость, неизменность;
- 3) стремление к общественному признанию, славе, спортивному успеху;
- 4) желание усовершенствовать техническую и тактическую подготовки;
- 5) потребность совершенствовать физическую и психологическую подготовки;

18. Какие характеристики соответствуют мотивам на стадии специализации в избранном виде спорта?

- 1) усиливать физические и биомеханические нагрузки;
- 2) надёжность, валидность, практичность, прогностическая ценность;
- 3) интерес к определённому виду спорта, расширение специальных знаний, приобретение более высокой степени тренированности;
- 4) системность, комплексность, актуальность, адаптивность к данному виду спорта, практическая полезность;
- 5) психологическое обеспечение, техническое, медико-биологическое, биомеханическое;

19. Основные мотивы на стадии спортивного мастерства:

- 1) интерес, потребность, желание, установка, убеждение;

2) поддержка спортивного мастерства на высоком уровне, содействие развитию данного вида спорта, потребность передать опыт молодым спортсменам;

3) мотив долга, ответственности, общественного признания, стремление добиться рекордных результатов;

4) любовь к спорту, соревнованиям, интерес к тренировкам;

5) мотив эффекта, стабильности спортивного результата, успеха и престижа.

20. Какое из определений мотивации достижения в спорте верно?

1) совокупность мотивов, побуждающих спортсмена к деятельности;

2) усилия спортсмена, направленные на улучшение технико-тактических показателей;

3) ориентация спортсмена на успешное выступление, настойчивость перед неудачами, испытание чувства гордости за достигнутые результаты и успехи;

4) желание быть лучшим среди спортсменов по команде;

5) опередить соперников и добиться признания у команды.

21. Выделите характеристики отрицательной мотивации спортсмена:

1) высокое стремление к успеху, концентрация на гордость вследствие его достижения;

2) приписывает неудачу нестабильным или внешним факторам, которые не контролирует;

3) низкое стремление к достижению успеха, избегает соревновательной ситуации, высокая мотивация к неудаче;

4) поиск соревновательных ситуаций, достаточно сильных соперников и трудных заданий;

5) приписывает успех стабильным факторам, а также внутренним, которые он контролирует.

22. Укажите рациональные способы повышения внутренней мотивации спортсмена:

1) неудача в соревновании, получение минимальных оценок арбитров;

2) отрицательное самовнушение, отсутствие веры в себя, физические проблемы ( травмы, ошибки, утомление);

3) обеспечение успешного опыта, словесные и другие виды поощрений, определение реальных целей, вовлечение спортсмена в принятие решения;

4) расслабленное состояние, высокий уровень тревожности, потеря концентрации внимания;

5) быть хорошо подготовленным, получать удовольствие от выступления на соревнованиях, сохранять уверенность и положительные мысли.

23. Психологическая структура любого двигательного действия состоит из трех блоков:

- 1) формирование моторных инструкций; реализация программы; контроль.
- 2) построение программы действия; формирование инструкции; контроль;
- 3) построение программы; контроль; коррекция;
- 4) коррекция; контроль; реализация программы.

24.На втором этапе формирования двигательного навыка:

- 1) мысленно проделываются все упражнения;
- 2) уясняется логическая связь между отдельными элементами;
- 3) вырабатываются общие представления об упражнении;
- 4) представление дифференцированно и точно.

25.Не осознаваемое в двигательном действии:

- 1) управляет мыслью;
- 2) управляет чувствами;
- 3) управляет эмоциями;
- 4) субсенсорными факторами.

26.Формирование представлений о движении начинается:

- 1) со зрительно-двигательного восприятия;
- 2) речевой и мыслительной деятельности;
- 3) зрительного восприятия;
- 4) с выполнения более легких элементов.

27.Двигательные представления не выполняют следующей функции:

- 1) программирующей;
- 2) тренирующей;
- 3) регулирующей;
- 4) воспитательной.

28.Объективные трудности – это

- 1) отрицательные предстартовые состояния;
- 2) неблагоприятные эмоциональные состояния во время соревнования;
- 3) большой объем тренировочной работы;
- 4) плохое настроение перед стартом.

29.К невротическим реакциям спортсмена относят:

- 1) анемия;
- 2) усталость;
- 3) страх;
- 4) нозофобия.

30.К благоприятному предстартовому состоянию относят:

- 1) состояние спонтанного ожидания;

- 2) предстартовая лихорадка
- 3) предстартовая апатия;
- 4) самоуспокоенность.

31. Для состояния боевой готовности характерно:

- 1) бедность эмоциональных реакций;
- 2) ожидание неизбежной победы;
- 3) трезвая уверенность в своих силах;
- 4) переоценка своих сил и недооценка сил противника.

32. К методам диагностики предстартовых состояний не относят:

- 1) ассоциативного эксперимента;
- 2) социометрию;
- 3) окончания незаконченных слов;
- 4) измерение максимального мышечного усилия.

33. К простейшим методам саморегуляции не относят:

- 1) контроль дыхания;
- 2) способы отвлечения;
- 3) использование образов;
- 4) аутогенную тренировку.

34. Идеомоторная тренировка – это

- 1) механизмы мысленного выполнения действия;
- 2) автоматизация всех элементов действия;
- 3) тренировка в специфических условиях;
- 4) ознакомление с новыми движениями.

35. Что не обеспечивает эффективность идеомоторного тренинга?

- 1) выделение в сознании важнейших, ключевых моментов данного двигательного действия;
- 2) вербализация мышечно-двигательных ощущений;
- 3) отчетливость мышечно-двигательных ощущений;
- 4) постоянное, неизменно одно и то же содержание представления.

36. Что такое полимодальность представления движений.

- 1) это сенсорная организация представления, движений, его чувственная ткань;
- 2) участие мышления и речи в формировании представления;
- 3) баланс торможения и возбуждения в коре головного мозга;
- 4) процесс автоматизации двигательного навыка.

37. Сенсорная культура и сенсорное обучение в процессе технической подготовки проявляется в

- 1) надежности спортивной деятельности;

- 2) гармоничном, сбалансированном развитии сенсорных процессов различных модальностей;
- 3) оптимальном уровне эмоционального возбуждения;
- 4) рекордных спортивных достижениях.

38. Что такое психологическая подготовка спортсмена к соревнованию?

- 1) соединение волевой, тактической и теоретической подготовки спортсмена;
- 2) обучение спортсмена тому, как ему надо действовать в соревновании;
- 3) направленная организация сознания и действий спортсмена, имея в виду предполагаемые условия предстоящего соревнования;
- 4) устранение неблагоприятных предстартовых состояний.

39. На что направлена психологическая подготовка спортсмена к соревнованию?

- 1) на обеспечение лучшей спортивной формы спортсмена к моменту старта;
- 2) на развитие творческого мышления спортсмена;
- 3) на формирование интереса к избранному виду спорта;
- 4) на формирование у спортсмена состояния психической готовности к соревнованию.

40. Кем осуществляется психологическая подготовка спортсмена к соревнованию?

- 1) психологом;
- 2) спортивным руководителем;
- 3) самим спортсменом при содействии тренера;
- 4) спортивным врачом.

41. Типичный признак состояния психической готовности спортсмена к соревнованию:

- 1) отсутствие боязни выступать перед зрителем;
- 2) желание установить личный рекорд;
- 3) уважительное отношение к соперникам;
- 4) высокая помехоустойчивость к разнообразным неблагоприятным факторам.

42. В структуру тактического действия входят:

- 1) восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи;
- 2) идеомоторные акты, умственное решение тактической задачи, антиципация;
- 3) антиципация, сенсорные процессы, умственные решения тактической задачи;

4) восприятие спортивной ситуации, сенсорные процессы, умственные решения тактической задачи.

43. Антиципирующие реакции:

- 1) протекают в свернутой неосознанной форме;
- 2) действия опережающие начало действий или движений
- 3) умение видеть главное в тактических действиях;
- 4) способность спортсмена концентрироваться.

44. Трудность в спорте - это ...

- 1) степень волевого усилия, необходимая для преодоления какого-либо препятствия;
- 2) внешние и внутренние факторы, мешающие достижению цели;
- 3) проявление волевых качеств в критических ситуациях;
- 4) высокая степень концентрации внимания.

45. Спортивной группе присущи все те социально- психологические закономерности, которые, свойственны...

- 1) большим группам;
- 2) устойчивым группам;
- 3) малым группам;
- 4) неустойчивым группам.

46. Не выделяют взаимоотношений в группе:

- 1) деловые и личные;
- 2) руководства и подчинения;
- 3) специфические и неспецифические;
- 4) официальные и неофициальные.

47. Цель спортивной группы:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) снятие усталости;
- 3) восстановление психического равновесия;
- 4) достижение высоких личных и командных результатов.

48. Неформальная структура группы

- 1) создаётся приказами;
- 2) требованиями тренера;
- 3) общими интересами;
- 4) распоряжениями вышестоящих организаций.

49. К признакам спортивных групп не относится

- 1) сплоченность;
- 2) добровольность входа и выхода из группы;
- 3) автономия группы;

4) высокая мотивация спортивной деятельности.

50. Формальный лидер

- 1) назначается руководством по приказу;
- 2) позиция завоёвывается спонтанно;
- 3) избирается благодаря симпатиям;
- 4) выбирается благодаря жизненному опыту.

51. Аутсайдеры- это ...

- 1) победители;
- 2) люди, занимающие низкий статус;
- 3) примеры для подражания;
- 4) кумиры в спортивной команде.

52. Лидер стремится к ...

- 1) независимости в группе;
- 2) пренебречь советами товарищей;
- 3) согласию в группе;
- 4) агрессии.

53. Показатель сплоченности группы:

- 1) частая смена членов группы;
- 2) ценностно-ориентационное единство;
- 3) столкновение личностей в группе;
- 4) борьба за власть нескольких членов группы.

54. Руководство - это ...

- 1) процесс, возникающий спонтанно на основе симпатий;
- 2) процесс, возникающий на официальной основе;
- 3) процесс, возникающий в соответствии с интересами и потребностями группы;
- 4) процесс, зависящий от уровня развития группы.

55. К психологическому климату не относят групповое состояние, которое проявляется...

- 1) в определенном умонастроении;
- 2) комфорте или дискомфорте;
- 3) доверительности или отчужденности;
- 4) в высокой мотивации деятельности.

56. Психологическая совместимость не предполагает:

- 1) взаимное познание;
- 2) сопереживание и участие;
- 3) несогласие с групповыми целями;
- 4) взаимную помощь и поддержку.

57. Сыгранность - это...

- 1) поддержка и уважение всех членов команды;
- 2) показатель эффективности игровых действий;
- 3) направленность на совместную деятельность;
- 4) взаимная терпимость и устойчивость.

58. Для начинающих команд продуктивным будет:

- 1) демократический стиль руководства;
- 2) авторитарный стиль руководства;
- 3) либеральный стиль руководства;
- 4) попустительский стиль руководства.

59. Лидеру мешают выполнять свои обязанности такие качества, как...

- 1) решительность;
- 2) требовательность;
- 3) обидчивость;
- 4) честность.

61. Тренер должен:

- 1) жестко предъявлять требования команде;
- 2) считаться с общественным мнением, помня цель и задачи команды;
- 3) считаться только с лидерами;
- 4) не допускать конфликта в команде.

## **КЕЙСОВЫЕ ЗАДАЧИ**

**Задача № 1.** Е. Плющенко вспоминает: «На чемпионате по фигурному катанию в борьбе за золотую медаль я столкнулся с англичанином Дж.Торндайком и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в короткой программе, опередив на 10 секунд ... Я чувствовал себя новичком и казалось, что я впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: "Победить невозможно". Прыжки не получались. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить меня драться за победу».

*Определите, какое предстартовое состояние переживал Е. Плющенко в приведённом случае.*

**Задача № 2.** Е. Плющенко вспоминает: «На чемпионате по фигурному катанию в борьбе за золотую медаль я столкнулся с англичанином Дж.Торндайком и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в короткой программе, опередив на 10 секунд... Я чувствовал себя новичком и казалось, что я впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: "Победить невозможно". Прыжки не получались. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить меня драться за победу».

*Какие факторы повлияли на предстартовое состояние спортсмена?*

**Задача № 3.** Американский бегун Мантео Митчел за три дня до эстафеты 4x400 м на Лондонской олимпиаде 2012 года случайно споткнулся и упал. Ему оказали необходимую помощь. Во время разминки перед стартом он чувствовал себя очень хорошо, уверенно, и считал возможным пробежать свою дистанцию за 44 секунды. Но на отметке в 200 метров его тело пронзила страшная боль. Из-за болельщиков его крик от боли никто не услышал. «Я чувствовал себя отвратительно, но мне не хотелось подвести команду, тех трех парней, поэтому я добежал и очень удивился тому, что со сломанной ногой сумел уложиться в 45 секунд», — заявил Митчел после забега.

*Определите, какое состояние «помогло» М.Митчелу не почувствовать боль перед стартом?*

**Задача № 4.** Американский бегун Мантео Митчел за три дня до эстафеты 4x400 м на Лондонской олимпиаде 2012 года случайно споткнулся и упал. Ему оказали необходимую помощь. Во время разминки перед стартом он чувствовал себя очень хорошо, уверенно, и считал возможным пробежать свою дистанцию за 44 секунды. Но на отметке в 200 метров его тело пронзила страшная боль. Из-за болельщиков его крик от боли никто не услышал. «Я чувствовал себя отвратительно, но мне не хотелось подвести команду, тех трех парней, поэтому я добежал и очень удивился тому, что со сломанной ногой сумел уложиться в 45 секунд», — заявил Митчел после забега.

*Какой мотив окончить гонку преобладал у М.Митчела?*

**Задача № 5.** В футболе известен случай, когда сборная команда Дании в самый последний момент была включена в состав участников чемпионата Европы вместо дисквалифицированной команды другой страны. В результате выиграли чемпионат именно датчане, а не те, кто долго готовился к этому чемпионату.

*Какими психологическими причинами это можно объяснить?*

**Задача № 6.** Чемпион мира по стендовой стрельбе Мишель Кэррегал на вопрос корреспондента: «...Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» - ответил: «Это само собой, но ещё ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный приём. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты».

*Как называется данный вид тренировки:*

1. Силовая тренировка
2. Идеомоторная тренировка
3. Аутотренинговая тренировка
4. Медитационная тренировка

**Задача № 7.** Чемпион мира по стендовой стрельбе Мишель Кэррегал на вопрос корреспондента: «...Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» - ответил: «Это само собой, но ещё ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный приём. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты».

*Опишите основные принципы данного вида тренировок.*

. **Задача № 8.** Спортсмен-стрелок, выполняя упражнение «бегущий кабан» и прослеживая движения цели (справа налево), заранее выносит оружие на несколько сантиметров влево.

*В чем смысл «выноса» оружия? Какая антиципация проявляется у стрелка: временная или пространственная? Объясните.*

**Задача № 9.** футболист атакующей команды, прежде чем вступить в единоборство с защитником, мысленно проиграл возможные действия. Ход рассуждений нападающего: «Если защитник пойдет на меня, кину мяч влево и пройду по «бровке». Если же защитник будет отходить назад. Пойду на него до момента, пока не вызову его на отбор мяча.

*Какая антиципация к действиям защитника проявилась у нападающего футболиста: временная, пространственная, семантическая или альтернативная?*

**Задача № 10.** Велосипедист-спринтер на одном из участков трека внимательно следит за противником: за его посадкой, направлением взгляда, положением педалей, характером равновесия и т.д.

*Что стремиться антиципировать велосипедист? Какая антиципация нужна ему для своевременного прогноза действия противника: пространственная или временная?*

**Задача № 11.** Наблюдая за противником, подающим мяч, волейболисты обороны готовятся к приему мяча. На какие признаки они будут ориентироваться: а) на позу подающего; б) на характер (тип) подачи; в) на предполагаемую силу удара; г) на прогнозируемое направление полета мяча? В каких подготовительных действиях выражается готовность волейболистов к приему мяча? В чем должна проявиться антиципация волейболистов, и в какой форме (пространственной, временной) при подготовке к приему мяча?

**Задача № 12.** «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, чтобы уже не под ноль. Поборитесь немного, покажите, что вы кое-что умеете».

*Определите, какая ситуация могла предшествовать такому обращению тренера к спортсмену, к какому результату она могла привести.*

**Задача № 13.** «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»

*Объясните необоснованность такого несправедливого обращения тренера к спортсмену (спортсмен – известный, спокойный, добрый, чуткий, спокойствие сопутствовало ему даже в решающих матчах).*

**Задача № 14 .** Перед первой дистанцией – 800 метров тренер сказал спортсменке: «Не жду от тебя золота, это не твоя дисциплина. Будешь в шестерке – хорошо, а в призерах – просто замечательно»

Перед второй дистанцией 1500 метров он сказал: «Одна золотая медаль у тебя уже есть, а если не будет второй – не страшно» (Тренер не без терзаний согласился выставить спортсменку не только на 1500 м, но и на 800 м, перед этим она выдержала 6 стартов подряд).

*Сравните первое и второе обращения тренера к спортсменке и проанализируйте ситуацию.*

**Задача № 15 .**

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

2. П.Снелл перед последним поворотом вложил все силы в финишный спурт.

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

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

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

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

4. Ю.Власов вспоминает о выступлении на международном соревновании, в котором он победил: «Прикосновение к железу штанги... и я с наслаждением, даже с каким-то восторгом захватывал руками гриф. Крепче и крепче. Это был прекрасный мир мгновенных движений, гудения мускулов и счастья. В этом мире не было сомнений...»

5. К.Феркерк (конькобежец): «Он начал бег со временем лучшим, чем мое, закончил же дистанцию наравне с Ардом Схенка. Страх и сомнения усиливались. Так всегда бывает, когда следишь за временем основного конкурента... Нервы не выдерживают напряжения. Ты знаешь, что бежал хорошо. И одновременно испытываешь неимоверный страх, что тебя опередят».

6. Футболист первого разряда рассказывает: «В очень ответственном матче я, отыгравая мяч вратарю, закатил мяч в свои ворота. Играл я в очень возбужденном состоянии и это в какой-то мере объясняет мою нерасчетливость. Если я нахожусь в сильном возбуждении, то в любом матче начинаю делать необычные для себя ошибки, теряю быстроту реакции, хуже ориентируюсь».

7. Футболист (мастер спорта) говорит, что как только начинается игра, все волнение пропадает, увлекаешься игрой, забываешься вплоть до того, что не замечаешь окружающих зрителей. Возникает стремление сделать игру возможно более острой, интересной.

8. На международных соревнованиях по гимнастике борьба за абсолютное первенство, по существу, шла между Т. Маниной и Л.Латыниной. Победила Латынина. Она рассказывает о своем разговоре с Маниной после соревнований: «... «А вообще-то ты не должна была у меня выиграть». Вот это уже правда. Честно сказать, я отнеслась к этим словам тогда спокойно: я действительно не была уверена, что выиграла по праву. И сказала в ответ, что она отыграется, еще будет где. Она согласилась: "Обязательно отыграюсь".

*Среди примеров, раскрывающих переживания спортсменов перед началом или в ходе соревновательной борьбы, найдите: а) спортивное воодушевление; б) спортивную злость; в) соревновательное или игровое увлечение; г)*

*предстартовое возбуждение; д) спортивный азарт или перевозбуждение. распределите в соответствие с номером ситуации.*

### **Задача № 16 .**

1. Е. Плющенко вспоминает: «На чемпионате по фигурному катанию в борьбе за золотую медаль я столкнулся с англичанином Дж.Торндайком и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в короткой программе, опередив на 10 сек... Я чувствовал себя новичком и казалось, что я впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: "Победить невозможно". Прыжки не получались. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить меня драться за победу».

2. На олимпийских играх в Сочи Юлия Липницкая чувствовала себя предельно собранной и вместе с тем — абсолютно уверенной. Чувствовала себя бодрой и сильной, была готова к борьбе.

3. Лыжница Раиса Сметанина рассказывает: «Для меня последняя дистанция (на 10 км) была решающей. Я должна была выиграть ее, чтобы стать чемпионкой 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 боялась дистанции. Я чувствовала себя побежденной уже на старте. И все же я вышла на старт. Я с трудом финишировала. Разбитая. 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 И.Слуцкий рассказывает, что в феврале 2016 г. за несколько дней до игры футболисты нашей команды наблюдали за игрой своих будущих соперников, футболистов команды Турции.

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 я их не убеждал в том, что противник силен и может играть хорошо, — ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе.

В матче с российской командой противники играли хорошо, матч наши футболисты проиграли.

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.

*Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.*

**Задача № 17.** Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успешному исходу начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, с целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника.

Большой силы воли требует умение не реагировать на ложные атаки.

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

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

**Задача № 18.**

1. Оценка и самооценка тренированности.
2. Овладение идеомоторной тренировкой.
3. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом.
4. Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов.
5. Овладение приемами саморегуляции.
6. Воспитание волевых качеств спортсмена.
7. Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям.
8. Воспитание умения преодолевать все увеличивающиеся трудности.

*Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной:*

**Задача № 19.** Тренер штангистов П. Савицкий рассказал, что однажды Д. Ригерт вошел в зал, где тренировались члены сборной команды общества «Труд», увидел штангу и сказал: «Я ее сейчас вырву». Посчитали - на штанге 160 кг. Ригерт попросил: «Дайте только один подход на 90 кг». Дали... Ригерт стоял у этой штанги четыре минуты. Казалось, что он ничего не делает, но на лбу у него выступили капли пота и струйками потекли по щекам. Поднял 90 кг. Тут же подошел к штанге 160 кг и ее тоже поднял. Его спросили: «Зачем

это тебе?» Он ответил: «После баранки в Мюнхене учусь собираться в любых условиях».

*Определите, к какому виду психологической подготовки можно отнести следующие факты.*

### **Задача № 20. .**

1. Известный голландский конькобежец К. Форкерк рассказывает: «Накануне ответственного соревнования вечером Эдди Ферхейн предложил немножко прогуляться вдвоем. Я отказался. Лучше пойду один.

Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал. Если бы пошли вместе, может, за разговорами рассеялись бы мои переживания, но я остался один, как всегда, — такая уж моя система подготовки.

Утром я уже чувствовал себя превосходно: встал в отличном настроении и постоянно твердил себе: "Я должен выиграть!"»

2. Он же: «Я считаю, что успех спортсмена на 90% зависит от него самого.

Умение сконцентрироваться, войти в форму, верить в собственные силы — кому, как не спортсмену самому думать об этом? Но остаются еще 10% успеха, которые зависят от тех, кто рядом, от ваших спутников (друзья, тренер, психолог, врач)».

3. Л.Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться судье. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу снаряд или ковер и знаю - зритель здесь, в зале. Выступаю я для них - да, конечно. Выступаю я для себя - разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться».

*Укажите, какие из перечисленных предложений по регуляции эмоционального состояния вы считаете полезными, а какие нецелесообразными и почему?*

### **Задача № 21.**

1. Лыжник получил задание: пройти дистанцию 5 км в максимальном темпе, без отдыха; при этом на лыжи была нанесена совершенно не подходящая по погодным условиям мазь.

2. В беседе со спортсменом-лыжником тренер попросил его ответить на вопрос: «Тыучаствуешь в соревнованиях, в эстафете. Находишься на дистанции. Но вдруг у тебя ломается палка. Что ты будешь делать?»

*Укажите, какие средства психологической подготовки использованы тренерами в следующих примерах.*

### **Задача № 22.**

1. Упражнения с большой амплитудой, небыстрые.

2. Успокаивающий самомассаж.

3. Интенсивная специальная разминка.

4. Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом.
5. Резкие, быстрые движения в неровном ритме.
6. Сосредоточение взгляда на сине-зеленых тонах.
7. Прослушивание любимых мелодий.
8. Идеомоторная разминка.

*Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии» и какие — при «стартовой лихорадке».*

### **Задача № 23**

1. Многократно повторять на занятиях хорошо заученные действия.
2. Периодически использовать тренировочные занятия с предельными нагрузками и минимальным отдыхом между упражнениями.
3. Применять задания, превышающие физические возможности спортсмена.
4. В отдельных случаях увеличивать время тренировок.
5. Постепенно усложняять упражнения, требовать от спортсмена, чтобы он довел все элементы техники до совершенства.
6. Включать в тренировочные занятия сложные и требующие больших физических усилий упражнения, если они доступны для спортсмена (при условии контроля за качеством их выполнения).

*Назовите условия, которые обеспечивают эффективность воспитания у спортсменов стремления к волевому усилию.*

### **Задача № 24.**

1. Способность преодолевать систематически возникающие трудности.
2. Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью.
4. Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.
5. Способность быстро принимать правильные решения.
6. Способность объективно оценить спортивную ситуацию, брать на себя ответственность за предпринимаемые действия.
7. Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности.

*Определите, какой из приведенных признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремленность, дисциплинированность).*

**Задача № 25.** Укажите, с недостаточным развитием какого волевого качества связан неуспех в следующих ситуациях.

1. Баскетболист на вопрос, почему он в начале игры проявил вялость, ответил, что он вышел на площадку довольно бодрым, с большим удовольствием провел разминку, приступил к игре с бурным желанием победить, однако после начала игры не смог проявить себя: как будто бы почувствовал усталость, хотя это чувство не было похоже на настоящую усталость.

2. В.Муратов (олимпийский чемпион по гимнастике) рассказывает: «Моя вера в силу и непоколебимость Чукарина была безгранична... Ни разу даже не зарождалась мысль о том, чтобы опередить Виктора. Самое большее, о чем я мечтал, встречаясь с ним на соревнованиях, это как можно меньше отстать от него. Всякий раз, когда мы вместе находились на помосте, я ощущал какую-то скованность, был чересчур осторожным».

*Укажите, с недостаточным развитием какого волевого качества связан неуспех в следующих ситуациях*

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

### **Задание № 1.**

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.
2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта.
3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.
4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.
5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером.
6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта.

*Объясните и составьте таблицу, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие — к субъективным и почему?*

### **Задание № 2**

1. Многократно повторять на занятиях хорошо заученные действия.
2. Периодически использовать тренировочные занятия с предельными нагрузками и минимальным отдыхом между упражнениями.
3. Применять задания, превышающие физические возможности спортсмена.
4. В отдельных случаях увеличивать время тренировок.
5. Постепенно усложняя упражнения, требовать от спортсмена, чтобы он довел все элементы техники до совершенства.
6. Включать в тренировочные занятия сложные и требующие больших физических усилий упражнения, если они доступны для спортсмена (при условии контроля за качеством их выполнения).

*Назовите условия, которые обеспечивают эффективность воспитания у спортсменов стремления к волевому усилию.*

### **Задание № 3.**

1. Способность преодолевать систематически возникающие трудности.
2. Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью.
4. Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.
5. Способность быстро принимать правильные решения.
6. Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
7. Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности

### **Задание № 4.**

1. Кого называют лидерами спортивной команды?
2. Каковы типы лидеров в спортивной команде?
3. Какими личностными свойствами характеризуются инструментальные и экспрессивные лидеры?
4. Каковы функции лидера в команде?
5. Чем отличается лидерство от руководства?
6. Стили руководства в спортивной команде.

### **Задание № 5.**

1. Что такое психологический климат в команде?
2. Что такое совместимость членов спортивной команды?
3. Какие существуют уровни совместимости?
4. Какими методами можно определить совместимость в спортивной команде?
5. Чем отличается совместимость от сыгранности?

### **Задание № 6.**

1. Что такое реакции в спорте и каковы их виды?
2. В чем различие между простыми и сложными реакциями?
3. В чем особенности реакций на движущийся объект?
4. Охарактеризуйте типы реагирования в спорте (сенсорный. Моторный, нейтральный).
5. Какова интеграция различных видов реакций в том виде спортивной специализации, которой занимаетесь вы?

### **Задание № 7.**

1. Что такое заученное действие?
2. Почему спортсмен при выполнении хорошо заученного упражнения обычно не осознает отдельных движений и их деталей?
3. В чем особенности перцептивного самоконтроля в заученных действиях?
4. Что такое сенсорная культура спортсмена?
5. В чем особенности смыслового самоконтроля в заученных действиях?

### **Задание 8.**

1. Каковы функции общения тренера со спортсменами в условиях соревнования?
2. Как зависит общение тренера со спортсменами в условиях соревнования от вида спорта?
3. Можно ли по особенностям общения тренера со спортсменом судить о стиле его руководства командой?
4. Каковы взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен, «спортсмен-спортсмен»?
5. Как зависит результативность спортсмена от взаимоотношений с тренером?

**Задание 9.**

1. что такое саморегуляция и регуляция спортсмена?
2. Какие способы регуляции неблагоприятных предстартовых состояний вы знаете?
3. В чем сходство и различие самовнушения и самоубеждения как способов саморегуляции предсоревновательных состояний?
4. Что является основным психологическим механизмом аутогенной тренировки?
5. Что такое аутогенная тренировка?
6. каковы возможности применения аутогенной тренировки в вашем виде спорта?

**Задание № 10.**

1. Какие ощущения называются мышечно-двигательными?
2. Почему проприоцептивные ощущения играют основную роль в овладении движениями?
3. Как можно повысить отчетливость мышечно-двигательных ощущений?
4. Каковы функции представления движений?
5. В чем заключается тренирующее действие представления движений и как используется этот феномен в спортивной деятельности?

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

В заключение, следует отметить, что в данном пособии изложены основные взгляды на изученные ранее студентами вопросы.

*Для более углубленного, четкого, детального усвоения материала, рекомендовано проработать следующие литературные источники по психологии физического воспитания и спорта:*

1. Попов А.А. «Психология спорта» М. 1998 г.
- 2 Ильин Е.П. «Психология физического воспитания» М. 1987 г.
3. Сурков Е.П. «Антиципация в спорте» М. 1992 г.
4. Пилоян Е.М. «Мотивация спортивной деятельности» М. 1989 г.
5. Пуни АИ., Джамгаров Т.Т. «Психология физического воспитания и спорта» М 1979 г.
6. Мельников В.М. «Психология Ф и С. 1987 г.
7. Ханин Ю.Я. «Психология общения в спорте» М. 1980 г.
8. Блудов Ю.М., Марищук В.Л. «Методики психодиагностики в спорте» М. 1990 г.
9. Кретти Б.Д«Психология в современном спорте» М. 1978 г.
10. Румянцева В.И. «Социально-психологические в подготовки и участия спортивных команд в соревновании Ленинград, 1984 г.

## **ГЛОССАРИЙ**

*При ответах на вопросы рекомендуем использовать следующую терминологию:*

**Адаптация** – приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом.

**Активность**-свойство всего живого. Активность личности проявляется в ее сознательных, избирательных действиях.

**Антиципация** - способность спортсмена действовать с определенным пространственно-временным опережением. Любой антиципирующий эффект становится возможным на основании совокупности психических процессов (восприятия, памяти, воображения, мышления). Возраст конкретная относительно ограниченная во времени, ступень психического развития человека как индивида и как личности.

**Автоматическая тренировка** – метод психорегуляции, основанный на самовнушении в состоянии релаксации или гипнотического транса (самогипноз).

**Боевая готовность** – благоприятное психическое состояние спортсмена, которое характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, осознанием важности предстоящей задачи, пониманием ответственности и сложности предстоящей борьбы, стремлением вести эту борьбу в полную силу и до победного конца.

**Воля** - регулируемая сторона сознания, направленная на достижение цели при преодолении трудностей и препятствий.

**Волевое усилие** - осознанно совершаемое усилие над собой, являющееся толчком к непосредственному осуществлению действия при преодолении трудностей.

**Волевые качества** - конкретные проявления воли.

**Гетерорегуляция** – внешнее психологическое воздействие по отношению к спортсмену, например, со стороны тренера, психолога, психотерапевта.

**Гетерохронность** (неравномерность) психического развития разновременность, неодинаковость темпа изменений психических процессов и свойств в различные возрастные периоды. **Двигательный навык** - целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнений до известной степени совершенства, выполняемое точно, с высоким качественным и количественным результатом.

**Двигательный навык** – целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнения до известной степени совершенства, выполняемое точно, экономно, с высоким качественным и количественным результатом.

**Интерес** - одна из форм направленности личности, окрашенная положительной эмоцией, связана проявлением познавательной активности.

**Идеомоторная подготовка** (тренировка) состоит в том, что предварительное мысленное восприятие действий способствует их овладению и совершенствованию, а также сохранению и восстановлению к переделке двигательных навыков.

**Идеомоторные акты** – переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения, т.е. появление нервных импульсов, обеспечивающих движение, как только возникает представление о нем.

**Концептуальные модели** - обобщенные образы, эталоны ситуаций и адекватных им действий. Они играют важную роль в тактическом мышлении, занимают в структуре тактического мышления форму интеграции игрового опыта и знаний спортсмена. В них всегда имеются сенсорно-перцептивные, вербально-логические компоненты.

**Лидерство в спорте** – естественный социально-необходимый процесс командной организации, самоорганизации и самоуправления, направленный на достижение общей спортивной цели, дифференциацию и интеграцию командных явлений в спорте.

**Мотив в спорте** – психическое явление, становящееся побуждением к действию, к определенной активности спортсмена.

**Мотив учения** - направленность активности обучающегося на отдельные стороны учебного процесса.

**Мотивация** - совокупность мотивов, побуждающих спортсмена к активности в учебно-тренировочном процессе.

**Неформальный лидер** – один из членов группы, позиция которого завоевывается спонтанно, в ситуациях, не связанных с основной деятельностью, благодаря симпатиям и уважению большинства группы.

**Объективные трудности** в спорте - трудности, не зависящие от личности спортсмена.

**Полимодальность представлений** выражается в совместной деятельности анализаторных систем, участвующих в создании и реализации представлений движений, это сенсорная организация образа, его чувственная ткань.

**Полифункциональность представлений** - представление движении выполняет несколько функций программирующую, тренирующую, регулирующую.

**Предсоревновательные психические состояния** спортсменов – переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам соревновательной деятельности в данный момент времени.

**Предстартовая лихорадка и апатия** – неблагоприятные психические состояния, мешающие спортсмену мобилизоваться и реализовать все свои возможности в условиях соревнований.

**Препятствия** – объективные условия внешней среды и деятельности в конкретном виде спорта, мешающие достижению цели.

**Психорегуляция** – комплекс мероприятий, система воздействия на сознание и подсознание спортсмена с целью управления его состоянием и поведением, обеспечения нервно-психической свежести и гармонического развития личности, способствующая наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

**Психическая саморегуляция** – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов, то есть самостоятельное, без помощи извне, управление спортсменом самим собой.

**Психологическая подготовка** – психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для спортивной деятельности свойств личности спортсмена.

**Психологическая совместимость** – вид совместимости, проявляющийся в согласованности психологических свойств членов команды, а также протекания психических процессов и доминирующих психических состояний.

**Психологический климат** в команде – качественная характеристика межличностных отношений в ней, отражающая систему отношений спортсменов к условиям, характеру, содержанию совместной деятельности, к тренеру и руководству и другим членам команды.

**Рефлексивное управление** поведением спортсмена в тактических действиях – сознательная передача определенной информации противнику с целью получить заранее запланированный и нужный для себя результат.

**Руководство спортивной командой** – официальный санкционированный процесс, подразумевающий социальный контроль и власть тренера, президента клуба, спортивного менеджера на основе официальных полномочий.

**Сенсорная культура** заключается в развитии отчетливости мышечно-двигательных ощущений спортсмена, в умении наблюдать за своими действиями, четко дифференцировать их по параметрам пространства, времени, интенсивности мышечных усилий, распределять и переключать внимание, уметь проводить анализ, сравнения, оценочные суждения.

**Совместимость** – способность членов группы выполнять совместную деятельность. В основе совместимости лежит оптимальное сочетание психологических характеристик участников взаимодействия по принципу их сходства и взаимодополняемости.

**Сплощенность команды** – социально-психологическое групповое явление, которое своеобразное спортивному коллективу и характеризующее степень привлекательности команды для ее членов (симпатии и антипатии) и удовлетворенность членством в команде (удовлетворение потребности в общении, безопасности).

**Социально-психологический климат** – степень удовлетворенности основных социальных потребностей членов спортивного коллектива.

**Спортивная команда** – малая реальная группа, в рамках которой осуществляется спортивная деятельность.

**Спортивная тренировка** – педагогический процесс использования системы физических упражнений с целью управления развитием и совершенствованием качеств и способностей спортсмена, обусловливающих достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности.

**Спортивный отбор** – система организационно-методических мероприятий, включающая педагогические, социологические и медико-биологические и психологические исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или группе видов.

**Стиль руководства** – сочетание способов и приемов, с помощью которых тренер осуществляет управление спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Субъективные трудности** в спорте – трудности, связанные с личностью спортсмена.

**Сущность аутогенной тренировки** заключается в сосредоточении внимания спортсмена на функциях мышечной и вегетативной системе и на психическом состоянии. Спортсмену предлагают расслабиться, а также мысленно представить различные эмоциональные ситуации, абстрактные представления с целью саморегуляции психических состояний.

**Тактическая подготовка** в спорте – педагогический процесс, направленный на овладение спортивной тактикой, успешную реализацию в условиях соревнований навыков спортивной борьбы (технических приемов), приобретенных на тренировке.

**Техническая подготовка** в спорте – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными техническими приемами конкретного вида спорта и совершенствование качества и надежности управления движениями по параметрам пространства, времени и интенсивности прилагаемых усилий.

**Трудность** – внутреннее затруднение, которое возникает у спортсмена, как правило, при преодолении препятствий, когда он не располагает достаточным резервом нужных возможностей.

**Формальный лидер** – человек, назначенный руководством по приказу или распоряжению для осуществления руководящей функции в группе

**Эмоциональные трудности на уроках ФК** - трудности, зависящие от личного отношения обучающегося к решению задач (боязнь упасть в момент приземления, неумение сдержать радостные чувства, подавленность вследствие неудачи).

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Валик Б. В. Ребёнок и физические нагрузки // Физическая культура в школе. - 2006. № 2. - с.68.
2. Гиссен, Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартынов. - М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин. – СПб. : Издательство «Питер», 2008. – 352 с.
5. Копылов Ю.А. Учитель физкультурной самостоятельности // Физическая культура в школе. - 2005. - № 2. - с.27.
6. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. - М.: Наука, 1984. - 444 с.
7. Марищук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте. / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, А.Д. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М. : «Просвещение», 2004. – 229 с.
8. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М.: Педагогика, 1986. - 256 с.
9. Педагогика спорта: Учеб. для студентов вузов. / Сидоров А.А. и др. – М. : Дрофа, 2000. – 320 с.
10. Попов, А.Л. Спортивная психология. – М.: Моск. психолого-социальный институт: Флинта, 2000. – 152 с.
11. Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск. : СибГУФК, 2007. – 270 с.
12. Психология физической культуры и спорта. Учебник. / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов.; под.ред. А.В.Родионова. – М. : Academia, 2010. – 368 с.
13. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь справочник/ сост. Сурков Е.Н.; Под ред. Агеевца В.У., СПб., 1996. 15
14. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2009. - 351 с.
15. Психология физической культуры и спорта : учебник / Г. Д. Горбунов ; Е. Н. Гогунов. - М. : Изд. центр "Академия", 2009. - 255 с.
16. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: Методическое пособие. / В.Ф. Сопов. – М. : Академический проект, 2005. – 116 с.
17. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Стресс и тревога в спорте. - М.: ФиС, 1983, с. 12 - 23.
18. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. М; ФиС, 2010.
19. Теория и практика аутогенной тренировки. По ред. В.С.Лобзина. –Л; Медицина, 1992.

20. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. - М.: Академия пед. наук, 1961. - 522 с.
21. Черникова О.А.; Дашкевич О.В. Аутогенная тренировка. Методических кабинет РГУФКа. М; 2010.
22. Шапарь А.В., Перетятько В.В. Роль и место физической культуры в образовательном процессе // Физическая культура в школе. - 2005. - с.28.
23. Шаповалов С.А. Записки учителя физкультуры. М; ФиС, 2000.

## **Учебное издание**

**ОВЧАРЕНКО Л.А., САВВА Н.Б.**

преподаватели кафедры психологии  
ФГБОУ ВО «ВГАФК»

## **ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ**

Ответственный за выпуск – зав. кафедрой психологии  
ФГБОУ ВО «ВГАФК» доцент, к.п.н. И.А.Кириллова

Подписано в печать 28.12.2016.

Усл. печ. листов – 4,33.

Тираж 150 экз. Заказ № 1556.

Отпечатано на множительной технике.

---

ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия  
физической культуры»  
400005, г.Волгоград, пр.Ленина, 78.