Уральская государственная академия физической культуры

Кафедра теории и методики бокса

**Контрольная работа по психологии**

**физической культуры и спорта**

студентки 302 группы

Челябинск, 2005

**Вопрос 1. Отрицательные психические состояния в спортивной деятельности**

Одним из факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, является уровень психического напряжения. Механизмы активизации сложны, но принципиальной основой их является эмоционально-волевая регуляция.1Эмоциональная регуляция деятельности обнаруживается при большом желании достичь высокого спортивного результата либо при сильных переживаниях, например под влиянием страха. Часто эмоции вскрывают ресурсы, так сказать, автоматически, неосознанно для спортсмена. В экстраординарных эмоциональных состояниях возникает мощное психическое напряжение, как бы отодвигающее природные ограничители. Таким образом, вскрываются и реализуются в деятельности резервные возможности организма!

Волевая регуляция — факторы сознательного напряжения всех физических и духовных сил, направленных на повышение результативности деятельности. В основе волевой регуляции лежит не только желание, но и долженствование, глубокое понимание необходимости преодоления самого себя ради достижения цели.

Психическое напряжение, сопровождая любую продуктивную деятельность, возникает как в тренировке, так и в соревнованиях, но имеет разную направленность. Напряжение в тренировке связано главным образом с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. В экстремальных условиях соревнований к этому напряжению добавляется психическое напряжение, определяемое целью достижения определенного результата. Условно напряжение в тренировке называют процессуальным, а в соревновании—результативным. Обычно эти виды напряжения проявляются не только в деятельности, но и до нее, с той разницей между ними, что процессуальное напряжение возникает непосредственно перед работой, а результативное может возникать задолго до соревнований. В процессуальном напряжении «работает» дальняя мотивация, ее результат отставлен в достаточно отдаленное будущее; в результативном напряжении мощно проявляет себя ближняя мотивация.

Высокие и продолжительные напряжения, особенно в условиях монотонных тренировочных занятий, могут оказать негативное влияние на спортсмена. Современная тренировка в спорте высших достижений использует такие высокие физические нагрузки, что нередко спортсмен оказывается в состоянии повышенного психического напряжения. Само по себе психическое напряжение - фактор положительный, отражающий активацию всех функций и систем организма, гармонично включающихся в деятельность и обеспечивающих ее высокую продуктивность. Однако если напряжение чрезмерно высоко, продолжительно и сопровождается страхом перед нагрузкой, плохими взаимоотношениями с окружающими, недостаточной мотивацией, неуверенностью в себе и т. п., оно перерастает в психическую напряженность, которая рассматривается уже как фактор отрицательный, поскольку связана с дисгармонией функций, избыточным и неоправданным расходом энергии, в первую очередь нервной.

Психическое напряжение слабой степени не оставляет последствий и исчезает через несколько дней после максимальных нагрузок. Сильное и длительное перенапряжение может иметь отрицательные последствия через недели и даже месяцы. Оно может проявляться в неблагоприятных отношениях к окружающему и в своеобразных поведенческих актах.

Выделяют три стадии психического перенапряжения: нервозность, порочная стеничность и астеничность. Существуют общие и специфические для каждой стадии признаки психического перенапряжения.

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

Специфические признаки характеризуют каждую стадию в отдельности.

Нервозность. На этой стадии психическое перенапряжение проявляется капризностью, неустойчивостью настроения, внутренней (сдерживаемой) раздражительностью, возникновением неприятных ощущений (мышечных, интероцептивных и др.). Вначале эти признаки проявляются не часто и выражены не ярко. Когда проявляется капризность, спортсмен остается организованным, дисциплинированным, как всегда, качественно выполняет задание тренера, но периодически выражает недовольство то заданием, то тоном обращения, то бытовыми условиями и т. д. Это проявляется в мимике и жестах, «ворчании». Такого рода капризы можно рассматривать как своеобразную адаптацию спортсмена к возрастающим нервно-психическим напряжениям. Однако оставлять их без внимания нельзя. Тренер должен проявить тонкий педагогический такт в общении со спортсменом. Не следует потакать капризам, так как это создает условия для их дальнейших проявлений, но и не надо пресекать их резко, поскольку это может привести к конфликтам; умение мягко корректировать капризы помогает спортсмену сдерживать их, так как он их осознает.

Неустойчивость настроенияпроявляется в быстрой смене, неадекватности реакции. Незначительный успех вызывает бурную радость, которая, однако, быстро сменяется негативным отношением к окружающему.

Внутренняя раздражительность чаще всего выражается в мимике и пантомимике, но не проявляется в поведенческих актах.

Неприятные (иногда болезненные, но быстро проходящие) ощущения в определенной мере являются оправданием спортсмена в случае, когда он отказывается выполнять какие-то задания или неудачно выступает в соревнованиях. Жалобы на эти ощущения надо мягко, но неуклонно пресекать.

Появление этих признаков психического напряжения в наиболее нагрузочные периоды тренировки можно считать закономерным. Однако они должны насторожить всех, кто общается со спортсменом, и в первую очередь тренера. Для нормализации психического состояния спортсмена необходимо выяснить причину повышенного напряжения, возможно, временно изменить задачи тренировки и соревнований, целенаправленно организовать досуг, использовать методы психорегуляции.

Порочная стеничность. Ее признаки: нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятностей.

Нарастающая, несдерживаемая, часто неадекватная раздражительность выражается в том, что спортсмен все более и более утрачивает самообладание, проявляет гневность, направляя ее на товарищей, на тренера, на совершенно случайных людей; какое-то время он еще пытается объяснить причины своего гнева, а затем теряет самокритичность, все реже испытывает угрызение совести по этому поводу; становится нетерпимым к недостаткам окружающих людей.

Эмоциональная неустойчивость приводит к резким колебаниям работоспособности, к еще более, чем на первой стадии, выраженной неустойчивости настроения. Даже мелкие жизненные коллизии вызывают повышенную возбудимость и неадекватные реакции. Повышенная возбудимость может стабилизироваться.

Внутреннее беспокойство и напряженное ожидание неприятностей выражается в том, что спортсмен воспринимает как отклонение от нормы, как сигнал возможного неуспеха то, что казалось раньше естественным, само собой разумеющимся.

У некоторых спортсменов стадия порочной стеничности бывает настолько кратковременна и неярко выражена, что можно говорить о переходе первой стадии сразу в третью.

Астеничность**.** Ее признаки: общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сенситивность. На этой стадии психического перенапряжения ставится под сомнение запланированный результат, возможность выигрыша даже у слабых противников, предсоревновательные тренировочные результаты интерпретируются в пессимистических, не предвещающих успеха тонах. Возможно появление страхов.

Общий депрессивный фон настроения выражается в подавленности, угнетенности, заторможенности, ослаблении проявления привычных желаний, отсутствии бодрости и жизнерадостности, снижении мотивации деятельности.

Тревожность выражается в нарушении внутреннего психического комфорта, переживании беспокойства или даже страха в ситуациях, ранее относительно безразличных для спортсмена.

Неуверенность в своих силах является следствием возникновения мыслей о несоответствии своих возможностей поставленной цели, что в крайних случаях приводит к отказу от достижения цели и уходу из спорта.

Высокая ранимость, сенситивность выражается в том, что спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелательство в отношениях, на изменение режима тренировочных занятий, задач соревнований. Его могут раздражать резкие звуки, яркое освещение, жесткая постель и многое другое, чего раньше он не замечал. В этом случае нужен дополнительный отдых, щадящий режим.

Знание признаков психического перенапряжения позволяет тренеру вносить коррективы в тренировочный процесс сообразно с динамикой психических состояний спортсмена. Спортсмен, в свою очередь, должен понимать необходимость пережить это состояние, так как нередко только пройдя через него можно надеяться на улучшение спортивных результатов.

**Вопрос 2. Психологические основы общения в спорте**

**Психологические особенности спортивного коллектива.** Спортивная деятельность носит коллективный характер, протекает и подготавливается в присутствии других людей и при их участии. Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями, в котором между спортсменами складываются определенные отношения.

**Общее понятие о спортивной команде как малой социальной группе и коллективе.** Спортивная команда является разновидностью малых социальных групп. Ей присущи все признаки, которыми в социальной психологии характеризуют малые группы. К таким признакам относятся: численность, автономность, общегрупповая цель, коллективизм, дифференцированность и структурность Численность. Нижней границей малой группы является два человека, а верхняя не должна превышать 40 человек.

Работы социальных психологов показали, что наиболее устойчивыми и эффективными являются группы из 6—7 человек. Их можно считать оптимальным для решения целевых задач.

Этим требованиям к численности малой группы удовлетворяют все спортивные команды. Так, в состав хоккейной команды мастеров высшей лиги входит 30 человек: старший тренер, начальник команды, два его помощника (тренеры), врач, массажист, игроки. Понятие «игроки» охватывает хоккеистов основного состава (четыре пятерки плюс два вратаря) и 3—5 спортсменов из молодежной команды.

По правилам соревнований решение соревновательной задачи осуществляется частью команды. Например, в хоккее, водном поло, баскетболе и футболе число полевых игроков равно соответственно 5, 6, 7 и 11, что удовлетворяет критерию оптимальной численности малой группы. Таким образом, команда разбивается на оптимальные по численности подгруппы.

Автономность. Одной из основных особенностей спортивной команды является ее сознательная обособленность от окружения, которая достигается благодаря существованию ограничений на число членов, наличию специфических узкогрупповых целей, внутрикомандной системы ценностей, правил, традиций, условностей и т. д.

Общегрупповая цель. Перед спортивной командой, как всякой малой социальной группой, стоят четкие и определенные задачи, на решение которых направлены усилия всех ее членов и тренеров и спортсменов. В наиболее общей формулировке такой общекомандной целью является достижение высоких личных и командных спортивных результатов. Е. П. Ильин указывает на необходимость различать именно общность, а не одинаковость цели для всех членов команды. Одинаковость целей может порождать соперничество, противоборство, как, например, борьба за победу у участников одного старта, а общность целей порождает взаимодействие, кооперацию, когда сотрудничество служит основой внутригрупповых контактов.

Коллективизм. Высшей формой развития спортивной команды, как всякой малой социальной группы, является коллектив. В коллективе групповая деятельность определяется и опосредуется социально значимыми общественными ценностями. Поэтому коллектив советских спортсменов отличает не только стремление к новым более высоким спортивным достижениям, но и активное участие в общественной

Важнейшими особенностями внутренней жизни советских спортивных коллективов являются: а) коммунистическая сознательность, идейная целеустремленность и политическая грамотность; *б)* действенная групповая эмоциональная идентификация, т. е. взаимное интерперсональное отождествление, когда члены команды эмоционально реагируют на успехи и неудачи своих товарищей; *в)* коллективистическое самоопределение, т. е. принципиальное отношение членов команды к любым событиям и информации, восприятие их через призму системы ценностей и целей группы, подчинение своих индивидуальных целей и желаний требованиям групповой деятельности; *г)* высокая сплоченность, которая проявляется в единстве мнений всех членов коллектива по наиболее важным аспектам жизнедеятельности команды. Такое «...ценностное единство является важнейшим фактором включенности группы в деятельность всей социальной системы, мерой действительной коллективности данной социальной общности». Подлинная сплоченность группы имеет место только при условии совмещения индивидуальных усилий отдельных членов группы и детерминированности этих усилий содержанием совместной деятельности. Для развития спортивной команды как коллектива особенно важно, чтобы совместные усилия ее членов были подчинены высоким общественным идеалам. Успех спортивного коллектива может быть достигнут лишь при условии подчинения личных и узкогрупповых интересов общественно значимым целям.

**Дифференцированность и структурность.** Взаимодействие в процессе решения стоящих перед командой задач порождает дифференциацию между ее членами как по выполняемым функциям и обязанностям, так и по личным контактам, т. е. внутри одной команды возникают формальные (официальные) и неформальные (дружественные) группировки. Однако групповая дифференциация еще не создает структуру. Структуру создают связи и отношения между спортсменами и подгруппами спортсменов внутри команды.

**Формальная структура спортивной команды.** В процессе совместной спортивной деятельности происходит дифференциация ролей и функций между членами команды и формирование определенной устойчивости систем деловых отношений между спортсменами, выполняющими различные функции. Без «разделения труда» и согласования, кооперирования различных функций групповая деятельность не может быть успешной. Эту простую истину спортсмены иногда забывают, и не только по своей вине; во многом этому способствует соперник, разрушающий наигранные связи. В этом случае каждый член команды стремится взять на себя ведущую роль в атаке, защитники начинают играть «на отбой», забывая, что атака начинается с их точного паса. И тогда о матчах футболистов, например, пишут, что **на** поле было 11 игроков, но не было команды. Чтобы такие ситуации возникали как можно реже, права и обязанности каждого члена команды закрепляются в правилах, приказах, распоряжениях и других официальных документах, которые регламентируют процессы взаимодействия спортсменов. В совокупности эти документы определяют формальную (или официальную) структуру спортивной команды.

Формальная структура спортивной команды разделяетсяна горизонтальную и вертикальную.

Горизонтальная структура отражает распределение ролей (амплуа) в команде. Например, команда гандболистов имеет следующую горизонтальную структуру: вратарь, правый и левый, полусредний, разыгрывающий, линейный, правый и левый крайний. Это игровые амплуа. В условиях тренировок и соревнований взаимоотношения спортсменов регламентируются их амплуа, определяющими частоту, плотность и характер контактов.

Вертикальная структура определяется наличием субординационных отношений внутри команды: начальник команды-старший тренер--второй тренер —>-капитан команды-основные игроки —>-запасные игроки. Вертикальная структура задает порядок соподчинения и зависимости. Нарушение вертикальной структуры имеет своим следствием снижение дисциплины, личной ответственности, качества выполнения спортсменами своих функций.

**Психологические особенности деятельности и личности тренера.** Управление деятельностью и поведением спортсменов на уровне формальной структуры осуществляет тренер. Он является тем человеком, в руках которого сосредоточено официальное руководство спортивным коллективом. Деятельность тренера как официального руководителя команды довольно многогранна. Анализ этой деятельности позволяет выделить следующие основные функции тренера.

*Информационная функция.* Тренер выступает перед спортсменами как специалист, источник необходимых знаний по спорту и смежным дисциплинам. В связи с этим он должен обладать большим запасом знаний по истории спорта, теории и методике спортивной тренировки и т. д. Очень важно, чтобы знания тренера постоянно обновлялись и не отставали от современного уровня развития спортивной науки.

*Обучающая функция*. Тренер осуществляет целенаправленный педагогический процесс. Под руководством тренера спортсмены совершенствуют свои двигательные навыки, умения и физические качества, разучивают технико-тактические комбинации.

По сравнению с другими педагогическими профессиями деятельность тренера осложняется тем, что ему часто приходится обучать спортсменов таким действиям, которые они сами в настоящий момент не в состоянии выполнить на требуемом уровне.

*Воспитательная функция*. Тренер оказывает целенаправленное влияние на развитие личности спортсменов, формирование у них высокой сознательности и патриотизма. В связи с этим очень важно, чтобы тренер сам обладал социально-положительными чертами. Ведь воспитание в значительной мере происходит стихийно, в силу подражания учеников своему воспитателю. Как писал К. Д. Ушинский, «...главнейшее всегда будет зависеть от личности непосредственного воспитателя, стоящего лицом к лицу с воспитанником: влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений»\*.

*Руководящая функция*. Эта функция является центральной в тренерской работе. В ней наиболее полно выражаются профессионализм и мастерство тренера. Как руководитель команды тренер несет ответственность за всю ее внутреннюю жизнь, от формирования до достижения высоких спортивных результатов.

*Административная функция*. Тренер выполняет ряд административно-хозяйственных обязанностей: организовывает сборы и соревнования, арендует помещения и спортивные сооружения, снабжает спортсменов инвентарем, спортивной формой и т. п.

В процессе многолетней работы у каждого тренера формируется индивидуальный стиль руководства командой и общения со спортсменами. Принято выделять три основных типа руководства: авторитарный, демократический и либеральный.

Авторитарный, или директивный, стиль работы тренера характеризуется высокой централизацией руководства, полным единоначалием, большой требовательностью, жестким контролем, стремлением оставить за собой право принимать решения. Все руководящие указания авторитарный тренер облекает в форму приказов, ультимативных требований и распоряжений. Малейшие отклонения от его указаний вызывают гнев, возмущение и следующие за ними жесткие административные санкции: выговоры, взыскания, лишения льгот и т. п. Авторитарный тренер стремится к абсолютной власти, только за собой он признает право на самостоятельное мнение, от спортсменов требует исполнительности и подчинения, любое проявление самостоятельности и инициативы рассматривает как грубое нарушение субординации и дисциплины. Такой тренер не любит самостоятельных спортсменов, не уживается с ними, с симпатией относится к тем, кто ему ни в чем не перечит и поддерживает все его предложения.

Авторитарный стиль руководства встречается довольно часто, особенно в женских спортивных командах.

Демократический, или коллегиальный стиль руководства характеризуется распределением полномочий и функций между тренером, его помощниками и спортсменами, опорой на общественные организации, объективностью и справедливостью, чутким, внимательным отношением к спортсменам.

Коллегиальный руководитель старается так управлять командой, чтобы каждый спортсмен чувствовал себя активным участником общего дела, проявлял самостоятельность и инициативу. В своих решениях он часто ориентируется на мнение команды, считается с пожеланиями спортсменов (например, при составлении плана тренировок, выборе тактического решения, формировании команды и т. п.). Мнения и желания спортсменов его действительно интересуют, и поэтому спортсмены чувствует себя с ним свободно, охотно общаются, доверяют свои личные заботы и проблемы. Тренер с демократическим стилем руководства всегда хорошо осведомлен о внутренней жизни команды, знает все основные заботы и тревоги своих воспитанников. Мягкость, тактичность и коллегиальность—вот главные достоинства тренера такого стиля руководства.

Либеральный, или попустительский, стиль руководства отличается незначительным участием тренера в управлении командой. Такой тренер старается как можно меньше вмешиваться в ее дела, предоставляет спортсменам слишком большую свободу действий и поведения. Контроль за деятельностью спортсменов он осуществляет эпизодически, непоследователен в своих требованиях, основной своей функцией считает снабжение спортсменов информацией и советами, но и это делает преимущественно в тех случаях, когда спортсмены сами обращаются к нему за помощью и какими-либо сведениями. Его замечания, порицания, похвала в большинстве случаев носят формальный характер; любые объяснения по поводу невыполненных заданий или нарушений дисциплины он принимает на веру, без критического к ним отношения. В команде, которой руководит либеральный тренер, спортсмены в основном предоставлены сами себе. Поэтому ожидать высоких результатов можно только от очень самостоятельных и волевых спортсменов.

В спорте редко встречаются тренеры, деятельность которых характеризуется одним определенным стилем управления командой. Обычно в работе каждого тренера просматриваются все три стиля руководства, но интенсивность и частота их применения у разных тренеров различна. Устойчивое сочетание стилей руководства определяет индивидуальный стиль работы тренера.

**Неформальная структура спортивной команды.** Если члены команды взаимодействуют только на основе формальных предписаний, согласованность их действий будет минимальна. Настоящее взаимодействие возникает лишь в том случае, когда официальные связи между спортсменами наполняются эмоциональным личностным содержанием, т. е. становятся субъективно значимыми, иными словами, когда над формальной системой отношений надстраивается другая, неформальная система связей, характер отношений предписывается формальной структурой, однако все отношения, в том числе и деловые, протекают как личностные реакции.

Исследования, проведенные в разных видах спорта со спортсменами разной квалификации, показали, что с ростом спортивного мастерства происходит конвергенция, сближение обеих структур при доминирующей роли формальной структуры. Чем более зрелой и развитой становится спортивная команда, тем более значительную роль приобретает формальная структура и тем большее влияние она оказывает на неформальное межличностное общение.

Неформальная структура команды, как и формальная, делится на горизонтальную и вертикальную. По горизонтали неформальная структура команды распадается на две подструктуры: деловую и эмоциональную.

Деловая подструктура возникает в результате кооперативно-деятельностной интеграции спортсменов. Она в значительной степени определяется внешними целями команды и закономерно меняется вместе с ними (например, при переходе от подготовительного периода к соревновательному).

Эмоциональная подструктура отражает непосредственные аффективные связи (симпатии, антипатии и безразличия) между членами команды. Она как бы дополняет деловую подструктуру, сглаживая дезинтегративные тенденции, являющиеся следствием функционального расслоения (каждый спортсмен отвечает за отдельный порученный ему участок). Эмоциональные отношения неизбежно возникают в любой команде как результат взаимных оценок поведения и поступков в процессе взаимодействия.

Выделение деловой и эмоциональной подструктур носит условный характер. В спорте эмоциональные отношения формируются в процессе совместной деятельности, в зависимости от того, насколько успешно выполняются общекомандные цели. Кроме того, в связи с высокой значимостью для спортсменов успешности спортивной деятельности деловые отношения между ними всегда сопровождаются сильными эмоциями, способствуют активному формированию субъективности в их межличностных отношениях.

Вертикальная организация неформальной структуры команды отражает характер распределения отношений руководства и подчинения между спортсменами. Каждый спортсмен имеет в команде определенный ранг, соответствующий его статусу власти: чем выше ранг спортсмена, тем большей властью и авторитетом он пользуется внутри команды. Следовательно, вертикальная организация может рассматриваться как ранговая зависимость между спортсменами в неформальной иерархии команды.

Проблема лидерства в спорте. Максимальный ранг в неформальной иерархии команды определяет статус ее лидера. Естественно, лидер располагает в команде наибольшей властью и авторитетом, что позволяет ему осуществлять руководство командой, аналогичное тому, которое осуществляет тренер. Разница заключается в том, что тренер является лидером в формальной структуре команды и в своей руководящей деятельности пользуется официальными санкциями: поощрениями, взысканиями, материальными стимулами и т. п.; лидер же обладает неформальной властью, он не вправе использовать официальный аппарат власти, его власть опирается на нормы, ритуалы, неписаные правила и традиции команды. Кроме того, тренер может эффективно выполнять свои функции только в условиях учебно-тренировочного сбора, где его власть практически неограничена. На соревнованиях тренер не может непосредственно вмешиваться в деятельность спортсменов, и поэтому его возможность руководить командой резко уменьшается. В это время управление командой почти полностью переходит к лидеру. Именно он должен организовать команду для реализации намеченных тактических замыслов, направить ее усилия на достижение победы.

Анализ руководящих действий лидера позволяет выделить три наиболее важные обобщенные функции лидерства: организационную, информационную и воспитательную.

Организационная функция заключается в выработке общекомандных целей, разработке планов реализации усилий всех членов команды для достижения поставленных целей. В игровой ситуации эта функция проявляется главным образом в указаниях, направляющих, ускоряющих или закрепляющих определенные действия товарищей по команде: «Бросок!», «Блок!», «Стоять!», «Быстрей!», «На меня!» и т. п. Часто лидер сознательно временно уступает свои функции одному из спортсменов, находящемуся в более благоприятных условиях, или принуждает, навязывает своим партнерам определенные действия. Этими способами лидер организует и направляет усилия членов команды на осуществление тактической комбинации.

Информационная функция предполагает, что лидер является центром обмена информацией в команде. Он сообщает спортсменам информацию о текущих задачах команды, способах их решения, распределении функций, ожидаемых результатах, соперниках и т. п. В игровой ситуации эта функция сводится к налаживанию и поддержанию на оптимальном уровне обмена информацией между спортсменами исходя из тактического замысла и выполняемой комбинации. Лидер сообщает сведения о заменах и перемещениях в своей команде и в команде соперников, информирует о времени, текущем счете, ожидаемых действиях противников и пр.: «Будет бросок», «Нас меньше», «Руки!» и т. п.

Воспитательная функция предполагает усилия лидера по развитию у членов команды чувства товарищества, личной ответственности, уважения к социальным нормам и требованиям, дисциплинированности, собранности, надежности и других общественно значимых характеристик поведения. Эта функция осуществляется лидером главным образом не на соревнованиях, а в условиях тренировочных занятий и отдыха. В соревновательной обстановке воспитательные действия лидера ограничены оценочными суждениями: «Правильно!», «Молодец!», «Куда смотришь?!», «Что делаешь?» и т. п. Их содержание и эмоциональная окраска служат эффективным средством закрепления правильных форм спортивного поведения и устранения ошибок. Интенсивность использования лидерских функций в значительной степени зависит от характера задач, стоящих перед командой, складывающейся спортивной ситуации и напряженности деятельности. Существует, по-видимому, соответствие между степенью успешности деятельности команды в напряженной ситуации и интенсивностью осуществления лидерских функций.

Интенсивность использования различных лидерских функций (организационной, информационной и воспитательной) зависит от типа лидера и главным образом от того, в какой подструктуре (деловой или эмоциональной) он является лидером. Спортсмен, имеющий максимальный статусный ранг в деловой подструктуре, является деловым лидером команды, в эмоциональной—эмоциональным. Таким образом, в каждой команде имеется по крайней мере два лидера: деловой и эмоциональный.

Деловой лидер ориентирован на спортивные достижения, заботится о совершенствовании мастерства спортсменов, выступает инициатором в поисках более эффективных и современных методов

Эмоциональный лидер ориентирован на межличностные отношения в команде, поддержание благоприятного психологического климата, профилактику межличностных конфликтов, воспитание у спортсменов высоких нравственных и патриотических чувств.

В действительности разделение на деловых и эмоциональных лидеров несколько условно. Нередко обе лидерские функции выполняет один спортсмен. Причем такое совмещение наблюдается тем чаще, чем выше ранг спортивной команды. Специалисты объясняют это влиянием уровня требований на концентрацию власти в команде. Чем выше требования к результату и чем напряженнее спортивная деятельность, тем выше должна быть концентрация власти. Спортивная команда функционирует эффективнее, если распределение власти в команде соответствует характеру спортивной деятельности. Когда команда ориентирована просто на участие в соревнованиях, а не на определенный результат, более эффективным является распределенное лидерство, а когда команда ориентирована на достижение высоких результатов—интеграция лидерства. Поэтому при ориентации спортивной команды на рекорды (ведомственные, мировые, олимпийские и др.) она функционирует более эффективно, если лидерские функции совмещены. Когда в команде имеется несколько лидеров, между ними может, возникнуть соперничество за абсолютное лидерство. В этом случае, они сами не могут успешно выступать в одной команде и вызывают раскол ее на конкурирующие группировки, что, конечно, отрицательно сказывается на спортивных достижениях команды.

**Список литературы**

1. Психология: Учебн. для ин-тов физ. Культ./Под ред. В. М. Мельникова.- М.: физкультура и спорт, 1987.
2. История психологии / М. Г. Ярошенко - М.: Мысль. 1976.
3. Психология Словарь справочник / М. И. Дьченко, Л. А. Кандыбович - Мн.: Хэлсон. 1998.
4. Основы психологии / Л. Д. Столяренко – Ростов – на Дону. 1997.
5. Психология / Р. С. Немов. М: 1998