Введение

Социальная психология предполагает, что в общении, установлении контакта, достижении больших целей в спорте большую роль играет личность тренера, его способ работы со спортсменами. Одним из наиболее традиционных вопросов лидерства и руководства является вопрос о стилях руководства.

Предметом изучения является стиль руководства спортивным коллективом. Объект изучения нашей работы являются тренеры, спортсмены спортивных команд. Целью нашего исследования является изучение взаимосвязи половых различий с оценкой стиля руководства. Выдвинули следующие гипотезы: Для женщин тренеров более характерен попустительский стиль руководства коллективом; для мужчин тренеров более характерен директивный стиль руководства коллективом; существуют половые различия в определении стиля руководства. В работе мы использовали методики: Опросник для определения стиля руководства спортивным коллективом; Методика определения стиля руководства трудовым коллективом.

Соотношение психологического и физического здоровье спортсменов на примере единоборств

В современной жизни человечества трудно найти более распространенную сферу социальной активности и такое многофункциональное явление, как спорт. Заключая в себе, прежде всего гуманистические функции, благородное духовное содержание и.т.п., современный спорт, тем не менее, не лишен и ряда негативных тенденций в своем развитии. Может показаться парадоксальным, но основная негативная черта большого спорта - постоянное стремление к росту спортивных результатов. Уровень рекордов сегодня давно превысил возможности человеческого организма, и новые достижения могут быть реализованы либо за счет увеличения тренировочных нагрузок, либо применения допинговых препаратов. И тот, и другой путь опасен для здоровья спортсменов. Наряду с этим не менее остро стоит проблема психологического здоровья спортсменов. Прямо пропорционально росту спортивных результатов возникает всё большая опасность возникновения отклонений либо в физическом, либо в психологическом здоровье спортсмена.

В качестве испытуемых выступили спортсмены – единоборцы высокой квалификации (n=18; 10- КМС, 8 – МС). Исследование проводилось на базе Великолукской государственной академии физической культуры.

Для проведения исследования были использованы следующие методики: самооценки своего физического здоровья (Г.С. Никифоров), компьютерный тест Люшера, методика диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана, опросник измерения уровня агрессии Басса-Дарки, методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейна в модификации А.М. Прихожан.

При оценке своего физического самочувствия спортсменами - единоборцами было выявлено, что 88% респондентов чаще всего находятся в бодром (активном состоянии), плохо себя чувствуют довольно редко; оставшиеся 12% испытывают чувство апатии, усталости, данное состоянии у них преобладающее.

Свою физическую активность как высокую оценили 37% респондентов, 63% считают её средней. Полученные данные можно объяснить тем, что для большинства спортсменов-единоборцев данная физическая активность не является непосильной (то есть чрезмерно высокой).

Исследуя степень переносимости физических нагрузок, мы выяснили, что большинство - 75 % переносят нагрузки без особых усилий (легко, без напряжения); 12% спортсменов-единоборцев быстро утомляются и оставшиеся 13 % физические нагрузки переносят крайне тяжело, долго восстанавливаются после них.

Половина респондентов при исследовании указали, что болеют редко (не чаще одного раза в год), 13% не более двух раз за сезон, 37 % респондентов болеют часто (не менее одного раза в месяц).

При итоговой оценке своего физического состояния спортсменами мы получили следующие результаты: 13 % респондентов говорят об отличном физическом состоянии (физическом здоровье) в целом, 75 % считают своё физическое здоровье хорошим ("не хуже и не лучше чем у остальных"), затруднились ответить 12% респондентов.

Таким образом, можно говорить о том, что, в общем, физическое состояние (здоровье) у спортсменов-единоборцев высокой квалификации находится на уровне нормы, жалоб есть, но они не имеют массового характера.

При изучении показателей психологического здоровья спортсменов было выявлено, что большинство респондентов 80% испытывают состояние эмоциональной нестабильности, напряжённости, беспокойства, тревожности, оставшиеся 20% достаточно эмоционально устойчивы, независимы, легки в общении.

При изучении бессознательных эмоционально-мотивационных установок нами было выявлено, что 83% спортсменов-единоборцев склонны к мечтательности; испытывают сильное стремление к релаксации и идиллической гармонии 88%; чувство одиночества присуще 45% респондентов; инфантильны 66% исследуемых.

Для большинства спортсменов-единоборцев (56%) характерен высокий уровень враждебности и негативизма. При изучении агрессии было выявлено, что уровень косвенной, физической и вербальной агрессии превышает норму у всех спортсменов. Чувство вины испытывают 66% респондентов.

При исследовании самооценки были получены следующие результаты: 92% имеют завышенный уровень при оценке своего характера, 8% имеют адекватную самооценку по этому критерию. При определении своих умственных способностей было выявлено, что 53% спортсменов имеют завышенный уровень, 30% адекватный, 46% заниженный. Отметим также, что при оценке своих достижений в спорте, было выявлено, что 46% имеют завышенную самооценку, 8% адекватную, 46% заниженную. При комплексном исследовании самооценки спортсменов-единоборцев высокой квалификации мы выяснили, что 86% исследуемых имеют завышенную самооценку, оставшиеся 14% адекватную.

Таким образом, показатели физического и психического здоровья у спорстменов-единоборцев высокой квалификации разнятся. Показатели физического здоровья находятся в рамках нормы, а показатели психологического здоровья по ряду факторов имеют отклонения. Большинство спортсменов испытывают неудовлетворённость жизнью, раздражительны, тревожны, склонны к враждебности и агрессии в различных формах её проявления, зачастую испытывают чувство вины, инфантильны, склонны к неадекватно завышенной самооценке своих качеств и достижений, испытывают чувство одиночества, самолюбивы, пессимистичны.

Особенности совместимости игроков на примере хоккейной команды

При изучении хоккейной команды как малой группы спортивные психологи обращают свое внимание на исследование совместимости и сработанности игроков в рамках команды в целом, а также в конкретном звене.

Как отмечал Н.Н. Обозов, "совместимость", "гармонизация", "согласованность" – понятия, описывающие одно явление – оптимальное сочетание частей (свойств участников взаимодействия), функционирующих как единое целое. Естественно, свойства личности не существуют сами по себе, они проявляются в действиях, поведении и поступках индивидов, включенных во взаимодействие.

Л. Горский указывал на то, что хоккей убедительно характеризует коллективную деятельность, состоящую из совокупности действий отдельных звеньев и конкретных исполнителей и обусловленную единством замысла.

Сильные стороны каждого игрока становятся в коллективе достоянием всех и возрастают прямо пропорционально числу членов коллектива. Применительно к хоккею это и есть признак развитой системы, один из главных признаков коллектива, принципов формирования звена. А повысится ли продуктивность деятельности хоккейного звена, если у всех сильны одни и те же качества? Очевидно, нет. Вот почему три даже индивидуально сильных хоккеиста, но с одинаковым уклоном, объединившись, не составят сильное эффективное звено.

Таким образом, в данной работе изучение индивидуальных свойств хоккеистов было проведено с помощью методики, диагностирующей проявление таких личностных характеристик, как экстраверсия, интроверсия и нейротизм, и определяющей посредством их выявления доминирующий тип темперамента. Согласованность принятия тактических решений была исследована путем предоставления игрокам графических заданий, моделирующих возможные игровые ситуации, в которых хоккеистам необходимо было отметить на бланках единственно правильное продолжение игровой ситуации. Нужно отметить, что данный ряд заданий был составлен совместно с тренером команды. Данные задачи позволили рассмотреть когнитивный и поведенческий компоненты согласованности действий игроков. Результативность (продуктивность) игроков команды является объективным показателем, который выражается в итоговом количестве набранных очков (по системе "гол + пас") каждого игрока по окончании сезона, поэтому эти данные мы анализировали с разрешения хоккейного клуба.

Анализируя показатели первого и второго звена (как наиболее продуктивных) можно отметить, что в первом звене игроки давали абсолютно верные ответы на предложенные задачи, напротив, во втором звене – были сделаны ошибки. Необходимо отметить, что решение игровых задач отражает когнитивный компонент согласованности деятельности хоккеистов, который заключается в том, насколько спортсмены воспринимают сложившуюся обстановку на площадке, и поведенческий – то, какие действия они будут предпринимать (грамотное развитие игрового эпизода или, наоборот, проявление нецелесообразных действий). Следуя полученным результатам, можно отметить, что согласованность решений хоккеистов в конкретных игровых эпизодах так же повышает результативность игрового звена в целом (первое игровое звено).

Вместе с тем, обращая внимание на результаты второго и третьего звеньев, можно заметить, что в обоих случаях были сделаны ошибки при решении игровых заданий, но при этом продуктивность второго звена чуть выше, чем третьего. Между тем, во втором звене мы наблюдаем взаимосвязь всех исследуемых личностных свойств, а в третьем – только соотношение характеристик холерического и сангвинического типов темперамента. Все выше сказанное позволяет определить, что успешное разрешение игрового эпизода в целом оказывает влияние на продуктивность звена, но не столь существенное, как взаимодополнение игроков по их личностным особенностям. Т.е. можно сказать, что взаимодополнение личностных свойств спортсменов выступает ведущим фактором, влияющим на их совместимость, по отношению к грамотному решению тактических задач.

Анализируя результаты третьего и четвертого звена, следует отметить, что в четвертом звене, несмотря на правильные ответы, продуктивность "пятерки" оказалась ниже, чем в третьем звене, в котором были ошибочные решения тактических задач. При этом в третьем звене мы наблюдаем преобладание импульсивных личностных свойств, а в четвертом – наоборот, спортсмены оказались более уравновешенными по своим индивидуальным особенностям. Это говорит о том, что для хоккея важно преобладание импульсивных, подвижных личностных свойств, так как именно такое сочетание способствует быстрому осмысливанию спортсменами игровых эпизодов и грамотному принятию последующих действий.

Подводя итог, следует отметить, что наиболее совместимым звеном можно назвать то, в котором оптимально сочетаются индивидуальные качества игроков, то есть присутствует взаимодополнение личностных характеристик спортсменов (при этом возможно некоторое преобладание игроков с импульсивными личностными свойствами). Это в сочетании с согласованностью в понимании наиболее грамотного развития игровой ситуации, несомненно, повышает результативность деятельности игроков.

Диагностика временных характеристик действий у спортсменок сборной РФ по дзюдо

В работах, посвященных данной проблематике показано, что умение профессионала оперировать длительностями от 120 мс до 60 секунд значительно улучшает результаты в управлении скоростными действиями, "в частности латентным временем простой двигательной реакции".

По данным Цуканова Б.И., особенность переживания времени обуславливается величиной собственной единицы времени, которая также определяет темпоральную специфику движений человека.

Некоторые авторы использует термин психологические часы, подразумевая, что индивид обладает неким таймером – аналогом физических часов, который отсчитывает импульсы с определенной частотой и с индивидуальной точностью. Этим и объясняется факт, что одни люди успешнее других ориентируются во времени. В работе Цуканова Б.И., в дальнейшем Беспалова Б.И., Леонова С.В., показано, что помимо точности часов следует выделять и такой показатель, как их устойчивость.

Для определения точности и устойчивости восприятия времени человеком применяются методы отмеривания, оценивания, воспроизведения, сравнения временных интервалов.

Механизм работы психологических часов в задачах оценивания, отмеривания состоит в подсчете длительности событий с помощью субъективных единиц счета. Точность хода таких часов (их отклонение от показаний физических часов) определяется средним значением абсолютной ошибки оценивания или отмеривания длительности, а устойчивость хода можно оценить по дисперсии и ре-тестовой надежности таких ошибок. Ввиду того, что физическая длительность субъективных единиц счета лабильна и зависит от состояния человека, его тренированности, условий решения задач и пр., то точность и устойчивость хода психологических часов в задачах субъективного оценивания и отмеривания длительности, по данным Б.И. Цуканова и других авторов, довольно низкая, что следует учитывать при использовании этих показателей в психодиагностических целях.

Практическая задача данной работы состояла в построении для каждого спортсмена интегрального психодиагностического профиля, по которому можно судить о состоянии психомоторной и эмоциональной сферы спортсмена, о характеристиках его темперамента, о временной перспективе личности.

Также решалась исследовательская задача, которая заключалась в выявлении тех специфичных методик, тестовых заданий которые были бы релевантны профессиональной деятельности спортсмена-дзюдоиста.

В исследовании приняло участие 11 спортсменов женской сборной команды России по дзюдо. С каждой спортсменкой было проведено 3 бланковых и 8 инструментальных тестов:

* Воспроизведение Длительности Стимулов (ВДС) (Хроноскоп 20069
* Диагностика чувства времени спортсменом (Хроноскоп 2009)
* Диагностика ведущей руки спортсмена (Активациометр АЦ 9).
* Диагностика силы-слабости нервной системы (Активациометр АЦ 9).
* Диагностика функциональной асимметрии полушарий головного мозга (Активациометр АЦ 9).

Диагностика психоэмоционального состояния по активации полушарий головного мозга (Активациометр АЦ 9).

Координация движений рук (Активациометр АЦ 9).

Реакция на движущийся объект (Активациометр АЦ 9).

Временная перспектива личности (опросник Ф.Зимбардо).

Психологический возраст (опросник Головаха, Кроник).

Павловский Опросник Темперамента (опросник Я. Стреляу)

Также с каждым спортсменом и его тренером проводилось интервью, в ходе которого выяснялись особенности ведения поединка дзюдоистом, его сильные и слабые стороны, наиболее значимые проблемы, с которыми сталкиваются борцы в ходе тренировочной программы.

Результаты исследования показали, что наиболее актуальными методиками для спортсменов-дзюдоистов оказались "Диагностика чувства времени спортсменов", "Координация движения рук". Практически все спортсмены отметили актуальность заданий для их профессиональной деятельности и выразили желание потренироваться именно в прохождении инструментальных тестов, связанных с темпоральной перцепции. Это, по их мнению, будет способствовать улучшению выполнения профессионально важных действий, поможет осознать чувство темпа и ритма ведения поединка.

Заключение

По полученным результатам выявили что, у тренеров преобладает директивный компонент, стиль руководства. При авторитарном стиле качество решений руководителя зависит от информации, которой он обладает и от его способности правильно его интерпретировать. Однако авторитарный руководитель не всегда владеет достаточной информацией для принятия решений, т.к. между ним и его группой большая социальная дистанция. Подчиненные не слишком откровенны с авторитарным руководителем, и о многих событиях в группе он может не знать. Авторитарный стиль способствует увеличению иерархических ступеней, порождающих формализацию отношений. В целом при таком стиле принятие решений и их поддержка членами группы зависят от авторитета руководителя. Авторитарный руководитель очень внимательно относится к контролю, который выступает преобладающей управленческой функцией. Авторитарный стиль предполагает четкое планирование работы, выполнение всех дел в соответствии со сроками, оперативное принятие решений по важным вопросам функционирования группы. Выявлено, что оценка стиля спортивного руководителя не имеет половых различий, так как спортсмены женского и мужского полов одинаково оценивают своих тренеров.

Список литературы

1. Никифоров Г.С. (2009) Психология здоровья// СПб: Питер.
2. Волков И.П. (2008) Практикум по спортивной психологии// СПб.: Питер.
3. Айзенк Г., Вильсон Г. (2006) Как измерить личность// М.: Когнито-Центр.
4. Сурков Е.Н. (2006) Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях// СПб.: СПБГАФК им. Лесгафта
5. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике// СПб.: Питер.
6. Ананьев В.А.(2008) Введение в психологию здоровья// СПб.
7. Брехман И.И. (2009) Валеология – наука о здоровье// М.
8. Гурвич И.Н. (2003) Социальная психология здоровья// СПб.
9. Андриенко Е.В. Социальная психология. М.:Академия,2008.
10. Находкин В.В. Нравственно-волевое развитие подростков в физкультурно-спортивной деятельности: Монография. – М.: Издат-во МГОУ, 2008.
11. Петровский А.В., Шпалинский В.В. Социальная психология коллектива. М.:Просвещение, 2008.
12. Сидоренко Е.В.. Методы математической обработки в психологии. С.-Пб.: Речь. - 2007.
13. Корягина, Вернер Особенности временных характеристик у занимающихся различными видами спорта // "Теория и практика физической культуры" - М., 12-2006.
14. Стрелков Ю.К., Инженерная и профессиональная психология, М. 2008.
15. Цуканов Б.И. Время в психике человека. Одесса "Астро Принт" 2007.
16. Широкая М.Ю., канд. дис. "Динамика субъективной оценки временных интервалов в профессиональной деятельности", М. 2006.