А.Н. Николаев

КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ:

СОЦИАЛЬНАЯ И СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Краткие конспекты основных лекций по социальной и спортивной психологии, позволяющие студентам эффективно подготовиться к зачету или экзамену

Санкт-Петербург

2002

УДК: 159.9:796.01 (063) Николаев А.Н.

Конспект лекций: социальная и спортивная психология. - СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2001. — 33 с.

Печатается по решению Редсовета СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта

В период экзаменационной сессии конспекты лекций просто необходимы. А их, как правило, нет. Кроме того, трудно найти студента, имеющего конспекты лекций в полном составе. И совсем уж не обойтись без конспекта, когда практически не осталось времени на подготовку к экзамену. Одна из самых больших студенческих трудностей в период сессии - это поиск конспекта лекций предмета, по которому предстоит сдавать зачет или экзамен. В определенном смысле данное издание восполняет дефицит кратких конспектов по психологии в острый период экзаменов. Здесь представлены лекции в полном объеме, правда, сухо, без примеров (для краткости) и содержит только самый основной материал, изложенный в логической системе. Примерами, представленный здесь материал, может быть проиллюстрирован самими студентами.В начале 2001 года был опубликован конспект основных лекций по обшей и возрастной психологии. Эта не большая по объему книжечка стала популярной у студентов, была востребована и издана дважды. Данный конспект является ее продолжением.

Кроме конспектов здесь читателю представляется возможность проверить свои знания по социальной и спортивной психологии и получить объективную оценку своим знаниям. Кроме того, весьма ценными могут оказаться рекомендации по подготовке к экзамену и его сдаче. Данное учебное пособие представляет интерес для всех, кто готовится к сдаче экзамена или зачета по социальной или спортивной психологии, а также всем, кто хочет иметь дома краткую информацию по этим отраслям психологии.18В>Т 5-7065-0357-5 © Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2002 © Николаев АН., 2002

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Тема № 1. Предмет социальной психологии

Социальная психология - отрасль психологии, предметом которой являются закономерности поведения людей, обусловленные фактором их включения в социальные группы.

Социальная психология включает в себя следующие разделы:

1. Закономерности взаимодействия людей - межличностных отношений.

2. Психологические характеристики социальных групп (больших -классы, нации; малых, например, учебных).

3. Психологические особенности личности, но проявляющиеся только по отношению к другим людям.

Из истории социальной психологии.

Первые исследования осуществлены в конце 19-го века.

Начало социальной психологии связано с появлением книг: «Психология народов» (В. Вундт), «Психология масс» (Г. Лебон), «Психология инстинктов социального поведения» (У. Макдугалл).

В США отмечено значительное увлечение экспериментальными исследованиями малых групп, в СССР - коллективов (на основе принципов деятельности).

Социализация личности - процесс усвоения человеком социального опыта (системы знаний, умений, ценностей), позволяющего ему функционировать в качестве члена данного общества.

Содержание социализации: освоение новых видов деятельности; общение; развитие самосознания.

Институты социализации: семья, учебная и трудовая группы.

Тема № 2. Малые группы

Социальная группа - это общность людей, объединенных на основе некоторых признаков, относящихся к осуществлению ими совместной деятельности.

Классификация групп: 1. По величине:

- малые - от 2-х до 40-50-ти человек;

- большие - от 40-50-ти человек, вплоть до населения всей Земли.

Для решения творческих задач оптимальный состав -3-9 человек.

2. По возникновению:

- сложившиеся исторически;

- специально организованные;

- стихийные.

3. По особенностям общения:

ч реальные (при наличии межличностного общения);

- условные (например, символическая сборная мира по футболу).

4. По выраженности структуры:

- организованные (если есть руководство);

- неорганизованные.

5. По значению группы для личности:

- референтные (если члены группы ориентированы на ее ценности и нормы поведения; могут быть реальными и воображаемыми);

- индеферентные.

В практической деятельности чаще всего специалист взаимодействует с малыми группами.

Особенности малых групп:

- количественный состав - 2 - 50 человек;

- наличие совместной деятельности;

- непосредственное общение;

- определено время и место встреч;

- существуют групповые нормы;

- наличие руководства и лидерства (структуры).

Структура групп - определенная упорядоченность отношений в группе:

руководство (внешнее, формальное, официальное) - это официальная, организаторская деятельность, которую осуществляет в группе лицо, наделенное властью, обычно назначенное;

лидерство (внутреннее, неформальное, неофициальное) - это неофициальная организаторская деятельность, которую осуществляет лицо выделенное или выбранное самой группой.

Типы руководства: авторитарное (жесткое, единовластие, руководитель не прислушивается к мнению членов группы); либеральное (мягкое, руководитель часто меняет решения в зависимости от мнений членов группы); демократическое (руководитель принимает решения самостоятельно, но с учетом мнения большинства) комбинированное (сочетающее в себе авторитарное и либеральное).

Типы лидерства: инструментальный (в совместной деятельности); экспрессивный (в общении не связанным с совместной деятельностью) и универсальный (сочетающий в себе оба типа).

Психологические характеристики малых групп:

- эмоциональное отношение: общий тон общения, стиль отношений, сплоченность, степень единения;

- групповые нормы: нормы поведения, традиции, обычаи;

- групповые процессы развития - возникновение официальных и неофициальных групповых норм.

Факторы развития групп:

1. Специфика деятельности.

2. Личность руководителя.

3. Состав группы.

4. Однородность-разнородность группы.

5. Структура руководства.

6. Структура лидерства.

Этапы (уровни) развития групп (по характеру межличностных отношений):

1. Диффузная группа - слабо организованная, в которой совместная деятельность отсутствует, либо очень условна, отдельные межличностные отношения (чаще всего - вновь созданная).

2. Ассоциация - еще не достаточно организованная группа, межличностные отношения существуют, но они опосредованы личной значимостью и содержанием групповой деятельности.

3. Кооперация - межличностные отношения развиты и определены взаимовыгодным содержанием деятельности.

4. Коллектив - межличностные отношения развиты и определены совместной деятельностью, а также общественно полезным содержанием деятельности.

Положение личности в группе:

1. Статус - групповая оценка личности по показателям соответствия

социальных ожиданий и выполнения социальных ролей.

2. Позиция личности в группе:

- лидерская - ведомая;

- предпочитаемая - принебрегаемая;

- приятная - неприятная.

Тема 3. Психологические особенности неформальных групп

В отличие от формальной, неформальная группа имеет следующие особенности: не оформлена юридически, не определены структура и функции, не регламентирована,

Функции неформальных групп:

- самоопределения (для ухода от излишней опеки);

- инструментальная (для движения через группу к своим целям);

- эмоциональная (для поиска симпатии других к себе);

- престижная (для поиска иерархии в группе и своего места в ней);

- информационная (для обмена информацией, в том числе интимной, секретной и т.д.);

- развлекательная (для ярких впечатлений от общения, «приколов» и т.п.);

Виды неформальных групп с негативной направленностью:

1. Случайная - вхождение в такую группу воспринимается как освобождение от контроля.

2. Переродившегося интереса - например, группа объединившаяся на основе любви к спорту становится группой «фанов».

3. Ретретистская - направленная на групповой уход от реальной действительности (например, секты).

4. Преступная - направленная на одно преступление или для серии преступлений.

Рекомендации по работе с неформальными группами:

1. Интересоваться особенностями времяпровождения учеников, не прибегать к «страусиной» позиции (в доперестроечный период делали вид, что такая проблема отсутствует).

2. Упразднить неформальную группу чрезвычайно сложно, рекомендуется проводить работу по изменению ее направленности.

3. Не видеть в этих группах врага, максимально использовать навыки эффективного общения (см. спец раздел в спортивной психологии).

4. Разобщать группы, но помнить, что наиболее ценным является распад, как результат решения членов этой группы.

Тема № 4. Психологические особенности массовидных явлений

Массовидные формы поведения - совокупность действий людей, возникающих в результате их взаимодействия вне организованных групп (где нет руководства и других черт группы и коллектива).

Основные признаки массовидных форм поведения:

- поведение неадекватное ситуации;

- схожесть поступков.

Разновидности массовидных форм поведения: толпа; паника; слухи; мода; зрелище, психологическое заражение.

Толпа - контактная неорганизованная общность людей, объединенная высоким уровнем конформизма. Состояние личности в толпе:

1. Повышенный уровень эмоционального восприятия.

2. Повышенная внушаемость.

3. Подавлено чувство ответственности за собственное поведение.

4. Появление чувства силы.

5. Сознание анонимности. Классификация толпы:

1. Случайная толпа (зеваки).

2. Экспрессивная (совместное переживание радости или горя).

3. Конвенциальная (с совместными интересами, например, зрители футбольного матча).

4. Действующая толпа (разновидности: экстазическая, спасающаяся, агрессивная, стяжательная, повстанческая).

Этапы изменения поведения в толпе:

1. Скапливание.

2. Циркулярные реакции (сразу после события, снятие норм поведения).

3. Кружение (обострение чувств, готовность к совместным действиям).

4. Активизация (через дополнительное стимулирование, подначивание).

Паника - эмоциональное состояние проявляющееся в импульсивных действиях, возникающее как следствие либо недостатка информации о пугающей ситуации, либо ее искажения.

Разновидность паники - ажиотаж - массовое возбуждение, сопровождаемое лихорадочной деятельностью.

Причины паники и ажиотажа: страх, неуверенность, отсутствие групповой организации,

Окончание паники - по мере выхода из нее отдельных членов.

Слухи - массовое проявление веры в искаженную информацию. Пути возникновения слухов: непреднамеренный, преднамеренный. Прекращение слухов: блокада активных членов, контрслухи (пропаганда).

Мода как массовидное явление - неадекватное изменение поведения, связанное со «слепым» копированием чего-либо, при сниженной оценки целесообразности измененного повеления.

Зрелище - неадекватно эмоциональное восприятие действия на специально организованном мероприятии под влиянием фактора публичности. Основные виды зрелищ: искусство, спорт. В спорте, в отличии от искусства:

- все происходит на самом деле, в искусстве - отраженная действительность;

- действия неповторимы;

- импровизация;

- более свободное поведение зрителей. Функции спортивного зрелища:

- демонстрация социально-ценных качеств (например, коллективизма);

- демонстрация спортивного совершенства;

- пропаганда вида спорта;

- стимуляция роста спортивного мастерства для занимающихся;

- идентификация зрителей со спортсменами (например, можно судить по выражению: «Мы победили!»).

- отдых для зрителей (нахождение в эмоциональном симбиозе, «растворение» в массе;

Поведение болельщиков имеет две формы: по внутреннему содержанию, по внешним атрибутам (например, «фанатизм»).

Психологическое заражение - массовый психоз, протекающий на бессознательном уровне, которым могут быть заражены целые народы (например, поиском «врагов» народа).

Массовые коммуникации (через средства массовой коммуникации -СМИ). Социальные функции СМИ:

- информационная;

- пропагандистская (манипулятивная);

- воспитательная.

СМИ обладают крупномасштабным действием. Если СМИ только выдают факты и не побуждают к размышлению над причинами и следствиями этих фактов, то они создают малосведущую личность, склонную к участию в массовидных явлениях. (Например, СМИ утверждают, что при социализме образование и медицинское обслуживание были бесплатными. Но если учителя и врачи получали зарплату, то кто-то им платил. Кто? Население. Просто было другое распределение денежных средств).

Мощное и комплексное выполнение пропагандистской функции ведет психологическому заражению.

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Тема № 1. Предмет спортивной психологии

Предмет спортивной психологии: закономерности развития и проявления психики человека в условиях подготовки и в ходе соревновательной деятельности.

Психология спорта изучает психологические особенности личности спортсменов, тренеров, судей, зрителей, а также особенности спортивных команд

Структура спортивной деятельности

Психологическое обеспечение спортивной деятельности включает в себя совокупность психологических функций в деятельности тренера, психолога, спортсмена с целью оптимизации этой деятельности.

Психологические функции в спортивной команде могут выполнять:

1. Тренер (если он имеет соответствующее образование, владеет методами диагностики и воздействия).

2. Спортивный психолог.

3. Тренер и психолог в одном лице или в тесном сотрудничестве

(наилучший вариант).

Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности включают в себя:

1. Диагностику психических процессов, состояний и личностных

свойств у спортсменов и тренеров по спорту.

2. Общую психологическую подготовку - подготовку к различным ситуациям, связанным с занятием спортом. Она включает в себя широкий круг задач, решение которых требует повседневная жизнь спортивной команды.

3. Специальную психологическую подготовку - подготовку спортсмена (или тренера) к конкретной тренировке, соревнованию, помощь спортсмену в конкретной экстремальной или трудной ситуации.

Каждая из задач включает в себя ряд более конкретных задач.

Психодиагностика - это исследование, которое направлено на решение практических задач, т.к. для успешного решения задач, связанных с воздействием на человека, его психологической подготовкой, необходимо его изучение.

■ Задачи психодиагностики:

1. Осуществление индивидуального подхода к спортсмену в тренировочной и соревновательной обстановке с учетом его личностных особенностей.

2. Осуществление дифференцированного подхода в подготовке спортсменов, которые по каким-либо основаниям разделяются на группы, к которым применяются различные меры воздействия.

3. Составить психологические рекомендации для спортсмена и тренера по оптимизации подготовки спортсмена с целью повышения его результативности.

4. Спортивная ориентация будущего спортсмена, вплоть до определения спортивного амплуа, и спортсмена, заканчивающего свою спортивную карьеру.

5. Отбор на различных этапах подготовки спортсмена:

- отбор в спорт вообще;

- отбор в конкретный вид спорта;

- отбор на конкретные соревнования;

- отбор на конкретный соревновательный выход.

Общая психологическая подготовка спортсменов и спортивных команд - психологическое воздействие на спортсмена, тренера и спортивную команду в целях оптимизации соревновательной, деятельности и повышения спортивных результатов.

Задачи общей психологической подготовки:

1. Формирование жизненно и спортивно важных качеств у спортсменов должно затрагивать всю психику:

- на уровне психических процессов происходит общее формирование интеллекта, особенно в детском возрасте (улучшение качества восприятия, мышления и памяти);

- на уровне психических состояний необходимо формировать общую эмоциональную устойчивость к неблагоприятным воздействиям, повышение качества адаптации к ним;

- на уровне свойств личности необходимо прежде всего формировать волевые качества (настойчивость, самообладание, самостоятельность, смелость, целеустремленность), активность личности, мотивацию достижения, уверенность в себе, оптимальную самооценку, высокий самоконтроль и т.д.

Т.е., в общем и целом, необходимо сформировать адаптивную личность, способную быстро приспосабливаться к меняющимся и усложняющимся условиям с минимальными затратами, с повышением качества деятельности.

2. Формирование и поддержание мотивов спортивной деятельности.

3. Совершенствование регуляторных механизмов психики спортсмена

с целью повышения результативности в сложных условиях соревнованиях

при минимальных потерях (научить спортсмена регулировать свои предсоревновательные состояния).

4. Формирование адекватных отношений у спортсменов к спортивной

жизни, конкретно:

- к тренировочным нагрузкам;

- к спортивному режиму;

- к условиям соревнований;

- к своим психофизиологическим состояниям;

- к спортивным успехам и неудачам;

- к тренеру и т.д.

5. Формирование благоприятного психологического климата в спортивной команде (формирование оптимальных межличностных отношений).

6. Помощь тренерам в обучении технике спортивных упражнений.

7. Помощь спортсменам и тренерам в избавлении от вредных привычек.

Специальная психологическая подготовка спортсменов и тренеров -это управление состоянием и поведением спортсмена (а иногда - и тренера) в тренировочном процессе и в ходе соревнований. Чем меньше общая психологическая подготовка, тем важнее - специальная.

Задачи специальной психологической подготовки:

1. К учебно-тренировочному занятию.

2. К конкретному соревнованию.

3. К конкретному выходу в процессе соревнования.

4. Секундирование взаимодействие в процессе выступления).

5. Помощь в восстановлении после тренировки или соревнования.

6. Помощь в переживании успеха или неудачи на соревновании.

Конечно, все многообразие педагогической деятельности не может быть умещено в эти 18 задач, сведенных в 3 группы. Тем не менее, предложенный список, включая в себя большинство из них, может служить отправным моментом для планирования психологической деятельности как самого психолога, так и тренера, выполняющего его функции.

Средства решения этих задач и должны лечь в основу психологического образования педагогов, а также повышения их квалификации.

Тема № 2. Психология деятельности тренера

Структура педагогической деятельности тренера включает в себя следующие элементы: мотивация — средства — результат.

Мотивация включает в себя потребность, мотивы, направленность, ценностные ориентации.

Для успешно работающих тренеров характерна высокая выраженность следующих показателей мотивации:

- потребности в профессиональной деятельности;

- мотивы достижения (а не избегания неудачи);

- направленность на взаимодействие с другими людьми и на саму деятельность (а не на себя);

- ценностные ориентации - «интересная работа», «личностный рост», «межличностные контакты и общение», «профессиональные качества», «известность».

Психологические средства деятельности образуют две подструктуры:

- способностей к тренерской деятельности (мастерства - знаний, умений, навыков и профессионально важных качеств - познавательных процессов, свойств темперамента, черт характера);

- способов деятельности (ее стратегий и индивидуальных стилей). Результат профессиональной деятельности включает в себя:

- успешность - по показателям оценки продукта деятельности тренера - образовательной, воспитательной, оздоровительной и соревновательной;

- удовлетворенность деятельностью.

Специфика педагогической деятельности тренера. Специфика педагогической деятельности:

1. Изменяющийся объект деятельности тренера - ученик (человек в его постоянном развитии).

2. Высокая степень ответственности за результат деятельности.

3. Зависимость успеха как от отношения педагога к ученикам, так и от отношения занимающихся к педагогу..

4. Яркая выраженность творческого характера.

5. Частые эмоциональные переживания, которые могут приводить к значительным нервным перегрузкам.

Деятельность тренера имеет ряд существенных отличий даже по сравнению с деятельностью учителя физической культуры. Специфика деятельности тренера:

1.Сильнее выражена его спортивная специализация.

2.Частые поездки и деятельность в непривычных условиях (например, соревнования на чужом поле, при минимальном комфорте, в отрыве от семьи).

3.Необходимость широкого общения (с учащимися, с администрацией, с коллегами, с родителями учащихся, с судьями на соревнованиях, с членами и руководителями других команд, с журналистами),

4.У спешность деятельности определяется не по его достижениям, а по спортивным достижениям его учеников.

5.Высокая конкурентность (тренер в большей степени заинтересован в результате своего труда, так как успешность его деятельности более очевидна для посторонних).

6.Высокий уровень эмоционального напряжения на соревнованиях.

7.Относительно высокая вероятность получения травм (при показе, страховке и т.д.).

8.Нерегламентированный характер деятельности.

9.Вероятность «потерять» ученика, в том числе - перспективного (спортсмен имеет возможность поменять тренера).

10.Противоречия ожиданий от учеников тренера: руководство и болельщики - высоких спортивных результатов, а родители (иногда и сами спортсмены) прежде всего - воспитательного эффекта и улучшения здоровья.

Содержание профессиональной деятельности тренера по спорту

Задача деятельности - это «цель, поставленная в конкретных условиях» Цель педагогической деятельности реализуется посредством постановки таких задач, как обучение (формирование необходимых знаний, умений и навыков) и воспитание (формирование жизненно необходимых свойств личности). Эти задачи являются общими для всех видов педагогической деятельности. В спортивной деятельности существуют специфические (особенные) задачи:

- выявление предельных возможностей человека;

- улучшения здоровья занимающихся;

Эти две задачи, в связи со спецификой спортивной деятельности, нередко выступают как антагонистические.

Итак, основными задачами деятельности тренера являются: образовательная, воспитательная, оздоровительная и соревновательная, которые должны осуществляться более или менее равномерно.

Функции тренерской деятельности:

Главными функциями профессиональной деятельности тренера являются обеспечение тренировочного и соревновательного процесса своих спортсменов (это главные функции). Однако эти глобальные функции осуществляются посредством более конкретных и более частных функций, таких, как:

1. гностическая - включает познание тренером новейших достижений в теории и практике данного вида спорта, а также познание своих учеников и себя как профессионала;

2. диагностическая - подразумевает периодическое изучение различных сторон подготовленности спортсмена, как к общей (физической, технической, тактической), так и к конкретному соревнованию и даже выходу;

3. коммуникативная - наиболее эффективная реализация общения со спортсменами и другими людьми (руководством, коллегами, журналистами);

4. конструктивная - построение композиции тренировочного занятия, которая находит отражение в его плане-конспекте; г г .

5. мотивирующая - осуществление агитационной деятельности по привлечению детей в свою секцию, по формированию и поддержанию мотивов спортивной деятельности у спортсменов;

6. научно-практическая - получение необходимой информации о задачах и средствах подготовки спортсменов на основе результатов их исследования;

7. организаторская - работа со спортсменами по реализации запланированных тренером задач (отмеченных в плане-конспекте занятия);

8. представительская - присутствие тренера на заседаниях вышестоящих органов (для подачи заявок на участие в соревновании, жеребьевки, проведения медосмотра и так далее);

9. планировочная - планирование учебно-тренировочной работы и тактики поведения спортсмена в предсоревновательный период;

10. психологическая - постановка и осуществление тренером задач психологического обеспечения деятельности спортсменов;

11. самосовершенствования - работа над совершенствованием своего поведения с целью обеспечения наибольшей эффективности спортсменов (например, совершенствование навыков саморегуляции эмоциональных состояний в ходе соревнования);

12. секундантская - управление спортсменами в процессе соревнования;

13. судейская - организация и проведение соревнований (учебно-тренировочных, товарищеских, показательных и прочих), разработка положений о соревнованиях, их судейство, обучение спортсменов судейству;

14. хозяйственная - решение вопросов приобретения спортивного инвентаря, спортивных снарядов и обмундирования, их ремонт, организация мест для тренировок и соревнований;

15. экспертно-оценочная - оценка спортивных достижений спортсменов в сравнительном аспекте с учетом предварительного прогноза их спортивных возможностей.

Тема № 3. Общая психологическая подготовка. Формирование спортивно важных качеств и мотивации спортсменов

Общая психологическая подготовка - это особо важный специфический процесс формирования значимых для конкретного вида спорта признаков у спортсмена или тренера (иногда называют «волевой подготовкой», в силу значимости волевых качеств в спортивной деятельности).

Формирование спортивно важных качеств у спортсменов.

Несмотря на постановку воспитательных задач в конспектах учебно-тренировочных занятий, средства их решения как правило не приводятся. В качестве таких средств выступают элементы обучения (воспитывающего обучения). Таким образом воспитательная функция реализуется как бы «попутно», по мере выполнения других функций. Нам необходимо знать психологические рекомендации по выполнению воспитательной работы тренерами.

Формирование качеств - это задачи педагогики. Однако необходимо в процессе учебно-тренировочной деятельности учитывать некоторые психологические рекомендации:

1. При постановке воспитательных задач необходимо учитывать:

- степень значимости интересующего нас свойства в данном виде спорта;

- уровень его сформированное™ у спортсмена.

2. В полной мере помогать спортсменам, особенно юным, ставить спортивные и жизненные цели (перспективные, промежуточные, конкретные).

3. Поддержка более полного использования возможностей самовоспитания.

4. Использовать косвенное убеждение:

- убеждение через другого спортсмена;

- убеждение другого спортсмена в присутствии первого.

5. Использовать положительное влияние на ученика через референтную группу (или группировку).

6. Создание специальных условий в которых спортсмен выбирал бы наиболее желательные формы поведения (основной же ошибкой является преобладание воспитания словом над воспитанием «делом»).

Формирование и поддержание мотивов спортивной деятельности.

Мотив - это осознанное влечение, объясняющее - почему человек чего-либо хочет.

Группы мотивов спортивной деятельности:

- мотивы, направленные на результат (стать чемпионом, выполнить разряд, выступить лучше другого спортсмена и т.д.);

- на процесс (спортсмен занимается спортом, т.к. ему это нравится);

- на самосовершенствование организма (укрепление здоровья, улучшение фигуры, развитие двигательных и качеств) и характера (укрепить волю и т.д.);

- на общение (приобрести много новых друзей и круг общения);

- на материальное вознаграждение (получение формы, бесплатного питания, возможности путешествовать, освобождения от учебы или работы, а в спорте высших достижений и финансовой поддержки).

- мотивация долженствования (часто юный спортсмен занимается спортом, потому что «так надо», в чем его убеждают родители, тренер, учителя и т.д.).

Формирование мотивов спортивной деятельности - это процесс создания, изменения системы личных потребностей и целей, побуждающих к занятиям спортом. Осуществляется за счет:

- формирования влечений к спорту посредством увеличения когнитивной сложности - получения большого объема информации о спорте, ярких впечатлений и личного позитивного опыта, связанного со спортом;

- содействия осознанию данных влечений через знакомство с основными видами мотивов спортивной деятельности.

Для поддержания мотивов спортивной деятельности необходимо: а). Создавать однородные по физической подготовленности и психологическому складу группы.

б). Показывать реально достигнутые результаты в спортивной деятельности.

в). Ставить далеко отставленные цели в спортивной деятельности (очередной успех лишь как ступенька на пути к высоким результатам).

г). Развивать традиции, ритуалы поведения в данной команде.

д). Проводить мероприятия, прямо не связанные со спортивной деятельностью.

е). Афишировать достижения каждого спортсмена, вести внутреннее негласное соревнование или же график личных достижений.

ж). Проявлять одинаковый интерес к личности каждого спортсмена.

з). Учитывать индивидуально-психологические особенности спортсменов, их интересы и потребности, проявлять доверие и веру в каждого, поощрять работу над собой.

и). Допускать элементы самостоятельности в организации спортивной деятельности с целью повышения личной ответственности каждого.

к). Демонстрировать демократический стиль руководства, развивать коллективное самоуправление в команде.

л). Стремиться к созданию ситуаций, приносящих позитивные эмоциональные переживания, к преобладанию поощрений над наказаниями.

м). Стремиться к внесению элементов разнообразия в учебно-тренировочных занятиях.

н). При создании новых секций учитывать интересы занимающихся, и именно этим должен быть определен преобладающий вид двигательной активности.

о). Постоянно работать над собой, уходить от затрапезности, чтобы сам факт общения с тренером являлся стимулом для спортсмена к совместной работе.

Тема № 4. Общая психологическая подготовка. Совершенствование саморегуляции и формирования адекватного отношения спортсменов

к спортивной жизни

Способы совершенствования саморегуляции спортсмена:

1. Использовать метод упражнения, создавать повторяемость ситуации, которые оказывают неблагоприятное воздействие на спортсмена с целью его привыкания к ним (метод упражнения).

2. Моделирование условий, приближенных к условиям соревнований.

3. Вырабатывать индивидуальный стиль саморегуляции неблагоприятных состояний с учетом личных особенностей спортсмена.

4. Обучение методам саморегуляции эмоциональных состояний (аутотренинг, внушенный отдых, релаксация, дыхательные упражнения и т.д.).

Принципы формирования адекватного отношения:

1. Активность спортсмена, понимание им необходимости изменить свое отношение.

2. Использование таких личностных особенностей, как развитое воображение, внушаемость.

3. Доверие к личности и компетентности изменяющего отношение.

4. Использование техник эффективного воздействия на личность.

Средства формирования адекватного отношения спортсменов к спортивной жизни:

1. Убеждение - логическое обоснование какого-либо суждения с целью

добиться согласия с определенной точкой зрения.

Требования к убеждению: логичность, четкость, простота. Методы убеждения: рациональная терапия - составление списков позитивных и негативных ожиданий с последующим их «взвешиванием».

2. Внушение - создание, изменение или подавление установок личности

через подсознание, рассчитано на некритическое восприятие информации.

Требования к внушению: максимальное доверие к личности внушающего, использование специальных техник.

Методы внушения: прямое и косвенное внушение, самовнушение, аутотренинг, гипноз.

Тема № 5. Общая психологическая подготовка. Формирование благоприятного психологического климата в спортивной команде

Факторы формирования спортивного коллектива:

1. Специфика деятельности (единство и общая значимость).

2. Личность руководителя (тренера) и стиль управления коллективом (демократический, авторитарный, либеральный).

3. Состав команды, психологическая однородность-разнородность

спортсменов, обуславливающая совместимость.

Средства формирования коллектива:

1. Обучение спортсменов и тренеров навыкам эффективного общения.

2. Профилактика и устранение конфликтных ситуаций (борьба за лидерство или привилегии).

1. Рекомендации по эффективному общению.

Невербальное общение (с использованием мимики, пантомимики, действий). Мимика. Выражение лица в процессе общения. На лице человека отражены эмоции. У некоторых из членов малых групп существуют трудности с выражением лица и, как следствие, трудности в общении: слабая выраженность эмоционального состояния - «лицо-маска»; на лице «застыла» одна из эмоций; «непослушное» выражение лица (выражение не соответствует эмоциям); «отстающее» выражение лица (эмоции значительно опережают экспрессивное выражение).

Все эти трудности рекомендуется преодолевать с помощью одного средства: при значительной выраженности какой-либо эмоции, отображать ее на лице перед зеркалом. Установлено, что выразительность лица восстанавливается после 2-3-х упражнений.

Взгляды. В процессе развития общения выработались некоторые нормы поведения. Для подавляющего большинства людей характерно то, что слушающий смотрит на говорящего. Однако у части населения сформирована привычка смотреть в глаза слушателю. Это ошибка. Говорящий должен лишь бросать взгляд на слушателя (при установлении контакта, когда высказываем главную мысль, при завершении сообщения).

Для избавления от этой привычки, которая разрушает контакт, рекомендуется использовать метод упражнения - специально принять участие в нескольких диалогах, которые по содержанию не очень значимы для нас. В процессе их проведения провести специальную тренировку.

Улыбки. Они относятся к чисто социальным явлениям и во многом определены макросредой. В станах Востока (например, в Японии) можно наблюдать улыбки вежливости. В американизированных странах – улыбки оптимизма. А у нас? В Российской культуре принято улыбаться в двух случаях: когда рады встрече с человеком и когда смешно.

Известно, что улыбка - прекрасный инструмент общения. Однако рекомендуется не «делать» улыбок как при первом контакте с собеседником, так и в процессе дальнейшей беседы. Необходимо помнить, что «научиться улыбаться» можно только через формирование положительного отношения к людям.

Пантомимика. Позы. В процессе общения человек может принимать самые различные позы, но все они делятся на две группы по степени открытости-закрытости. Открытая поза, например, сидя - занято все сиденье, туловище откинуто назад, ноги расставлены. Закрытая поза сидя - сидение на краешке стула, туловище наклонено вперед, колени сомкнуты (иногда ноги или руки скрещены), сумка или портфель на коленях.

Рекомендуется:

- поза должна соответствовать нормам, принятым в данном заведении;

- с другой стороны, она должна соответствовать позе собеседника. Жесты. Для некоторых людей существуют следующие трудности в использовании жестов: не использование жестов; излишняя жестикуляция; использование одного и того же (навязчивого) жеста; использование жестов обозначающих субординацию.

Для более полного использования жестов рекомендуется:

- освободить руки;

- тренироваться в их использовании;

- в тезисах важных сообщений, делать пометки об использовании того или иного жеста и в соответствии этими пометками - использовать их.

В случаях излишней жестикуляции, необходимо в руках держать что-либо, что мешало бы жестикулировать.

В случаях же неправильного использования жестов (навязчивых и «субардинационных») рекомендуется:

- следить за использованием жестов;

- тренироваться в использовании других жестов. Действия.

 Для проведения переговоров рекомендуется:

- использовать квадратные или прямоугольные столы;

- садиться следует к прилегающей (по отношению к собеседнику) стороне стола;

- оптимальное для переговоров расстояние от собеседника в условиях тишины, в положении стоя - около 80 см., сидя - 140 см.

- для собеседования «по душам» не следует включать яркий свет;

- необходимо помнить, что красный цвет побуждает собеседника к физической активности, темно-синий и особенно фиолетовый - к интеллектуальной активности, зеленый - успокаивает.

Вербальное общение (словесное).

Для эффективного общения рекомендуется:

- если спортсмен проводит некоторое время с тренером вне учебно-тренировочных занятий, свидетельствует о его подсознательном стремлении к общению с ним, поэтому в таких случаях следует начинать разговор первым;

- учитывать эмоциональное состояние собеседника и начинать разговор при благоприятных состояниях;

- первая реакция на любые слова спортсмена должна быть положительная, отрицательные реакции могут быть даны позднее;

- использовать паузы, когда собеседник не может отвечать сразу и делает паузы (для общения «на равных») и когда собеседник говорит что-либо неприятное для нас;

- если предстоит неприятный разговор с провинившимся спортсменом, то не следует его начинайте с упреков, лучше - с того положительного, что есть в этом человеке;

- если предстоит обсудить с учеником несколько вопросов, то вначале рекомендуется вести беседу по вопросам, по которым мнения совпадают;

- когда слушаем, необходимо внимательно смотрите на собеседника и не стесняясь проявлять реакцию - говорящему необходимо знать, что мы слушаем и как мы относимся к тому, о чем идет речь в беседе;

- оперировать в процессе общения только теми аргументами, с которыми согласен наш собеседник;

- не терять предмет разговора, и стараться не переходить с обсуждения ситуации на обсуждение личности;

- не следует говорите плохо о личности отсутствующего, даже если он в чем-то и виноват, в исключительном случае можно сказать лишь о его плохом поступке;

- первое замечание ученику, как и любому другому собеседнику, лучше всего сделать наедине;

- свою оплошность признавать сразу, опережая критику;

- помнить, что в конфликте всегда виноваты двое, поэтому необходимо научиться сдерживать себя (для этого, например, в критический момент можно подсчитать до 30, сосчитать языком зубы или сделать несколько глубоких вдохов, т.е. отвлечься;

- использовать как можно больше юмора в общении, даже если разговор идет о серьезном. Для этого можно использовать "домашние" заготовки - ключевые слова старых шуток или анекдотов;

- с детьми общаться уважительно, не подавляя их своей взрослостью;

- каждый успешно решенный вопрос собеседником должен быть отмечен нами;

- в конце беседы не забывать подвести ее итоги и отметить то положительное, что удалось решить и, особенно, что положительного проявил наш собеседник во время беседы.

2. Рекомендации по устранению конфликтных ситуаций.

Конфликт - это противоборство двух и более сторон с целью овладения предметом конфликта или его изменения.

Элементы конфликта:

- предмет - на что направлены усилия сторон, что «не поделили»;

- основание - глубинная причина;

- инцидент - «последняя капля», момент начала конфликта;

- мотивы сторон - причины вступления в конфликт, часто скрываются конфликтующими сторонами.

Виды конфликтов.

- деловой или развивающий конфликт характеризуется конкретным предметом; действия сторон направлены на овладение предметом, а не на противоборствующую сторону; действия конструктивны и ведут к разрешению, похож на спор, но имеет эмоциональные оттенки;

- эмоциональный или лавинообразный, характеризуется возникновением по незначительному поводу; взаимной неприязнью сторон; действия направлены не на предмет, а на противоположную сторону; с усилением эмоционально выраженного поведения;

- скрытый, характеризуется слабой выраженностью; является затяжным; имеет тенденцию мелких «вспышек».

Ошибочные поведенческие реакции в ситуации конфликта:

1. Непризнание собственной вины.

2. Собственные промахи выдаются как ошибки другой стороны.

3. Сокрытие собственных потребностей.

4. Принятие «боевой стойки».

5. Запуск в ход уязвимых мест соперника.

6. Припоминание прежних обид.

7. Перебивание соперника.

8. Проявление личной антипатии.

9. Мелочные придирки.

10. Принижение личности соперника.

11. Угрозы.

12. Навязывание своей точки зрения.

13. Негибкость поведения.

14. Показная занятость. -' -15. Проявление некомпетентности.

16. Неискренность.

17. Несдержанность.

18. Нарушение «личного пространства».

Способы выхода из конфликтов:

Из делового конфликта выходить не следует, но не допускать его пре вращения в эмоциональный. Для этого необходимо строго следить за сохранением предмета конфликта. Такой конфликт носит позитивный характер (в споре рождается истина). Заканчивается: победой одной из сторон, компромиссом или объединением конфликтующих сторон.

Для выхода из эмоционального конфликта есть два способа: превращение его в деловой, путем возврата к его предмету: и пресечение, путем запрета на его продолжение; разведения конфликтующих сторон; ссылки на инструкцию и т.д..

Способами выхода из скрытого конфликта являются: его вскрытие и превращение в деловой; либо разъединение конфликтующих сторон (что иногда очень сложно сделать).

Способы профилактики конфликтов:

3. Использовать рекомендации по эффективному общению (см. выше).

2. Устранять предмет конфликта.

3. Изменить значимость предмета конфликта.

4. Сокращать число конфликтующих сторон.

5. Осуществлять наблюдение за характером отношений, использовать

возможности обратной связи и использовать способы выхода из конфликта в самом его начале.

6. Вводить правила, регламентирующие права на предметы конфликта.

7. Привлекать «третейского судью».

8. Побуждать потенциально конфликтующие стороны к отказу от

предмета конфликта.

9. Подчеркивать общность интересов и целей.

9. Формировать группы, в частности - спортивные команды, с учетом психологических рекомендаций.

Тема № 6. Общая психологическая подготовка. Помощь тренерам в обучении технике спортивных упражнений

Психологические рекомендации повышения точности движений

при обучении спортивной технике:

1. Отключение зрения при запоминании амплитуды движений в элементах техники.

2. Выполнение пассивных движений.

3. Разнородность амплитуды при ее запоминании; задание спортсмену - ощутить различия амплитуды движений.

4. Запоминание амплитуды движения с отягощением (если она недостаточна) и в облегченных условиях (если она чрезмерно велика).

5. Дифференцированное оценивание величины амплитуды движений (после каждой попытки называется направление и величина ошибки).

Использование идеомоторной тренировки при обучении спортивной технике.

Наряду с реальной, существует изометрическая тренировка (если спортсмен, без видимых движений, в любом положении тела, напрягает и расслабляет мышцы. Но существует и такая тренировка, при которой, так же в условиях покоя, спортсмен даже не напрягает мышца. Он только представляет движение. Такое представление движений называется идеомоторной тренировкой.

Идеомоторная тренировка имеет следующие разновидности представлений выполнения того или иного упражнения:

- себя со стороны;

- себя извне;

- другого конкретного спортсмена;

- абстрактного спортсмена;

- схематичных линий (туловища, конечностей и головы человека);

Функции идеомоторной тренировки:

1. Программирующая - направлена на изучение спортивной техники. Наряду с известными пятью шагами обучения техники спортивных упражнений (по Н.М. Моисееву) рекомендуется использовать еще один шаг -представление данного упражнения. Для этого тренер отводит специальное время. Рекомендует спортсменам закрыть глаза и предлагает представить разучиваемое упражнение (или его элемент), акцентируя внимание на наиболее трудных моментах.

2. Регулирующая функция имеет два направления - на совершенствование техники и - на регуляцию психических предстартовых состояний. Совершенствование техники осуществляется в процессе всей спортивной карьеры (абсолютно правильной техники никогда не добиться; изменяются условия в которых предстоит выступать спортсмену). Регуляция психических предстартовых состояний основана на механизме переключения внимания с результата предстоящего выступления; (мысли о котором могут вызвать чрезмерное волнение) на его процесс.

3. Тренирующая функция - направлена на формирование некоторых физических качеств. Понятно, что общую выносливость развивать с помощью представления движений (например, бега) невозможно. Легче всего развивать некоторые элементы ловкости - координацию движений, их точность.

Способы активизации спортсменов на тренировочных занятиях.

В подготовительной части занятия:

Избегание типичных ошибок при постановке задач урока:

- тренер вместо задач называет тему занятия или перечисляет упражнения, то есть чем ученики будут заниматься;

- задачи не соответствуют уровню подготовки спортсменов;

- задачи не соответствуют потребностям учеников;

- задача не достижима за один урок. В основной части занятия:

1 .Проведение открытых уроков.

2.Использование соревновательного метода, в том числе - постоянного соревнования «от занятия к занятию»).

З.В процессе занятия привлекать помощников из числа учеников. 4.Подчеркивать прикладной аспект каждого из упражнений. 5.Использование музыкального сопровождения.

б.Использование группового метода обучения (ученики одной группы контролируют выполнение заданий спортсменами другой группы). В заключительной части занятия.

1 .Успешность каждого спортсмена должна быть отмечена. 2.0ценка занимающихся по конкретному продукту. З.Тактичное высказывание низких оценок.

4.0граждение менее подготовленных учеников от насмешек товарищей. 5 Предоставление возможности ученикам самим подводить итог каждого занятия.

Тема № 7. Общая психологическая подготовка. Помощь в избавлении от вредных привычек

Вредных привычек, от которых каждый из нас хотел бы избавиться достаточно много, но в спортивной деятельности наиболее остро стоит вопрос об избавлении от курения.

Современная прикладная психология накопила некоторый опыт помощи желающим избавиться от вредных привычек. Но работа с такими людьми требует специальной подготовки (например, обучения методам НЛП - нейролингвистического программирования, гипноза, тренинга, методу Шичко и т.д.).

Тем не менее, существуют такие рекомендации, которые может реализовать каждый тренер. Приведем некоторые из них на примере избавления от табакокурения:

1. Стимулировать желание избавиться от привычки курить, поскольку помочь можно только тому, кто сам решил бросить курить. Для этого можно использовать различные и широко известные средства - прямое и косвенное внушение, убеждения, использовать примеры негативных последствий от курения и т.д.

2. Если существует биологическая зависимость, то избавиться от этой привычки крайне сложно. Последующие рекомендации могут оказаться действенными только при избавлении от биологической зависимости. Для избавления от нее необходимы жесткие условия, вплоть до изоляции от самой возможности курения (иногда для этого используются специальные наркологические изоляторы).

3. Объяснять подросткам (а именно в этом возрасте многие начинают курить и именно этот возраст наиболее представлен в спортивной деятельности), что:

- все они переживают своеобразное «чувство взрослости»;

- что некоторые из них, копируя поведения взрослых, начинают курить, ошибочно полагая, что так они выглядят взрослее;

- что взрослость проявляется совсем в другом - в твердости собственных решений, в способности не копировать ошибки других, а проявлять волю.

4. Использовать метод «разорванных связей». Если, например, человек курит только тогда, когда общается (или школьник - только на переменах), то можно посоветовать не бросать курить вообще (это пока не реально), а запреть себе курение в период общения, то есть - разорвать связь «общение - курение». Разорвав эту и другие связи, желание курить может угаснуть совсем.

Тема № 8. Специальная психологическая подготовка

Подготовка к конкретному соревнованию. Опыт работы в спортивных командах в качестве практического психолога показал, что чаще всего, из всего многообразия психологических задач, тренеру приходится решать задачи регуляции эмоций спортсменов в соревновательный период.

Как влияет уровень эмоционального возбуждения на успешность соревновательной деятельности? Для большинства спортсменов наиболее благоприятным, в плане влияния на соревновательный результат, является его уровень между средним и высоким, то есть - оптимальным. При таком уровне эмоционального возбуждения может сформироваться состояние боевой готовности, которое характеризуется:

- оптимальной уверенностью в своих возможностях;

- ощущением состояния активизации;

- высокой адаптированностью;

- высокой помехоустойчивостью;

- стремлением сохранить это состояние к моменту старта.

Низкий уровень эмоционального возбуждения может привести к предстартовому безразличию.

Чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения может привести как к предстартовой апатии, которое характеризуется вялостью, слабостью, медлительностью, то есть - к запредельному торможению (к астении по медицинской терминологии), так и к предстартовой лихорадке, которая характеризуется неадекватной веселостью, перепадами рабочего тонуса, склонностью делать ошибки (к неврастении).

В случаях предстартовой лихорадки происходят следующие изменения в соревновательной деятельности:

- ее упрощение (неадекватный переход на только хорошо и давно забученные действия);

- переход на стереотипные действия;

- интенсификация;

- совмещение отдельных этапов отдельных действий, что ведет к нарушению техники;

- склонность делать грубые ошибки.

Таким образом, чаще всего приходиться снижать уровень эмоционального возбуждения некоторых из спортсменов, то есть - успокаивать их.

Приведем некоторые рекомендации из числа тех, которые может использовать не только психолог, но и каждый тренер:

1. Наилучшим средством регуляции эмоций является обычный сон. Но

проблема состоит б том, что именно, когда надо выспаться - сон не приходит. У спортсмена может развиться предстартовая бессонница. Что можно

противопоставить этому? Сон должен быть полноценным, а для этого достаточным и глубоким. Вот некоторые из рекомендаций:

Когда спортсмен готовится ко сну, то:

- Итоги прошедшего дня и задачи на завтра он должен обдумать до того, как лег спать.

- Необходимо исключить интенсивную работу и увлекательную деятельность перед сном. .

- Весьма полезна прогулка перед сном.

- Ложиться спать необходимо в привычное время.

- Обязательно перед сном проветрить комнату.

Для успешного засыпания можно посоветовать спортсмену:

- Не укрываться с головой одеялом.

- Не закрывать лоб челкой.

- Расслабиться, расслабить мышцы лица.

- Не думать об опасности бессонной ночи.

- Думать о приятном.

- Можно считать (внутренним голосом - «раз-два», «раз-два» и т.д.).

- Если он проснулся раньше намеченного и чувствует себя выспавшимся, то вставать сразу, не дожидаясь звонка будильника.

2. Работа с различными опросчиками по оценке состояний спортсмена является средством их регуляции. Используйте это средство.

3. Если спортсмен экстраверт (общительный, «заводной»), помогите ему отключиться от волнующей ситуации или переключиться и думать не о результатах своих действий, а о процессе их выполнения. Если это не помогает, тогда посоветуйте заняться тем, что ему нравится (например, что либо связанное с хобби и т.д.).

4. Если спортсмен слишком возбужден или у него неврастенические реакции, предложите ему выполнить какую-либо монотонную и медленную работу (прогулка, вязание и т.д.).

5. Если эмоции спортсмена развиваются по типу астении (вялость,

слабость, медлительность), то необходимо ему «встряхнуться» и приступить немедленно к интенсивной физической работе (к интенсивной разминке). Весьма полезна в таких случаях пробежка.

5. Используйте прием разрядки (действия, направленного не на подавление эмоций, а на их проявление). К таким приемам можно отнести любую интенсивную работу, в которой нужно что-то разобрать, снести, разрушить. Полезна колка дров. Можно побоксировать с тенью, пригодно метание снежков в цель, удары по футбольному мячу и др.

6. В случаях чрезмерного волнения весьма полезно снизить у спортсмена уровень мотивации. Для этого целесообразно пересмотреть задачи.

7. Релаксация (расслабление). Спортсмен садится в позу «кучера» (на стуле касаясь его спинки; туловище перпендикулярно сиденью; ноги расставлены на ширине плеч, перпендикулярно полу; руки, предплечьями на середине бедра, одна рука не касается другой; голова опущена). На несколько секунд он напрягает все мышцы (лучше отклониться назад и приподнять таз), затем полностью расслабиться. Сидит в расслабленном состоянии. При этом необходимо проследить, чтобы были расслабленными мышцы лица. Для этого надо несколько раз повторить «Я расслаблен. Полное расслабление. Мышцы лица расслаблены. Лицо словно маска. Расслаблены мышцы ног, щек, лба, глаз. Полное и глубокое расслабление, ощущаю приятную отрешенность». При этом он делает несколько глубоких вдохов через нос и интенсивных выдохов.

8. Если спортсмен чрезмерно волнуется или не может принять решение, то попробуйте решить его проблему вместе с ним на бумаге. Для этого надо выписать отдельно все положительные последствия из волнующего его события (которое было или будет) и отрицательные - это первое действие. Второе действие - оценить значимость (полезность или вредность) каждого из этих последствий по 10-балльной системе. Третье действие - вычислить сумму баллов (отдельно для положительных и отрицательных последствий) и соотнесите их.

9. Не следует предостерегать спортсмена от волнения и говорить: «не волнуйся». Это не только не поможет, но может и навредить. Более того, спортсмена следует настраивать на волнение, напомнить, что он должен волноваться, что волнение стимулирует продуктивную деятельность. И именно в этом случае он может успокоиться и «прийти в норму».

10. Для регуляции эмоций перед соревнованием, принятия ответственных решений, повышения активности а также для мобилизации резервов организма, иногда целесообразно провести сеанс аутогенной тренировки.

Обязательными условиями достижения положительного эффекта являются:

- вера в метод;

- настойчивость: состояния аутотренинга можно достичь лишь тренируясь долго, проведя множество, иногда десятки сеансов;

- специальная подготовка к каждому сеансу, продумывания формулировок и всего текста аутотренинга;

- активность во время сеанса: внимательно и с волевым усилием вызывать в себе требуемые образы;

— умение расслабиться; лучше всего это делать лежа, но возможно глубокое расслабление и сидя. Один из приемов расслабления - сесть в позу «кучера» (на стуле, касаясь его спинки, туловище перпендикулярно сиденью, ноги расставлены на ширине плеч, перпендикулярно полу, руки предплечьями на середине бедра, одна рука не касается другой, голова опущена), сделать вдох и спокойный продолжительный выдох. На выходе почувствовали общее расслабление; подкрепите его, проговаривая внутренним голосом и вызывая нужные ощущения следующие фразы:

— «Мое тело приятно, спокойно расслабляется.

— Расслабляются мышцы лица.

— Мой лоб расслаблен.

— Разглаживаются складки лба. \*

— Мой лоб расслаблен, расслаблен.

— Расслабляются мышцы глаз.

— Мои глаза полностью расслаблены.

— Расслабляются щеки, щеки полностью расслаблены.

— Разжаты зубы... губы расслаблены.

— Мягкие, вялые, расслабленные губы.

— Все лицо полностью расслаблено.

— Мое лицо спокойно и неподвижно, как маска.

— Расслабление приятно успокаивает меня.

— Покой все глубже и глубже.

— Внимание на правую руку (для левшей на левую).

— Расслабляются мышцы правой руки.

— Расслабляются мышцы пальцев, кисти.

— Моя правая рука расслаблена, лежит, как плеть.

— Моя левая рука расслаблена.

— Обе руки расслаблены, расслаблены.

— Мои ноги расслабляются.

— Мои ноги расслаблены ... стопы ... голени ... бедра.

— Шея, затылок расслаблены.

— Расслаблены грудь и живот.

— Выключены плечи, спина.

— Зубы разжаты, лицо, как маска.

— Все тело полностью расслаблено.

— Расслабление приятно успокаивает.

— Отдых глубокий, спокойный отдых. Я отдыхаю».

Как достичь состояния аутотренинга? После полного расслабления внушайте себе следующие ощущения, вызывая их:

4) прохлады лба,

5) ровного сердцебиения,

6) спокойного дыхания.

1) тепла,'

2) тяжести частей тела,

3) тепла в области живота,

Внушение ощущений тепла и тяжести проводится по частям тела, примерно в такой последовательности: правая рука (кисть, предплечье, плечо), левая, правая нога (стопа, голень, бедро), левая, туловище.

Характер дальнейших внушений зависит от цели аутогенной тренировки. Если она направлена на отдых, на восстановление сил, то может быть применен следующий текст:

—■ «Этот отдых приятен, полезен.

— Все отдыхает и восстанавливает свои силы.

— Отдыхает каждая мышца, каждая клеточка организма.

— Отдыхает каждый нерв, глубоко и спокойно отдыхает нервная система.

— Отдых нормализует работу внутренних органов.

— В этом состоянии все процессы восстановления протекают значительно быстрее.

— Благодаря этому отдыху в течение остатка дня и последующей ночи в организме произойдут благоприятные и стойкие положительные изменения.

— Все в организме отдыхает и восстанавливает свои силы.

— Благодаря прекрасному восстановлению я буду способен на интенсивную деятельность в течение следующего дня.

— Сегодня вечером лягу спать в обычное время.

— Быстро усну и крепко просплю до следующего утра.

— Проснусь глубоко отдохнувшим„полным сил и энергии.

— Буду готов к хорошей продуктивной деятельности.

— Я отдыхаю.

— Энергия накапливается во мне.

— Энергия переполняет меня.

— Мне хочется действовать.

— Я - как сжатая пружина, хочется действовать.

— Я отдыхаю.

— Силы переполняют меня.

— Чувствую взвешенность, легкость.

— Чувствую прилив сил.

— Мышцы наливаются энергией, голова свежеет.

— Голова чистая, ясная, свежая.

— Я прекрасно отдохнул.

— Силы переполняют меня.

— Мне хочется действовать.

— Я - сгусток энергии. Я - молния, я - гром.

— Открываю глаза. Быстро встаю».

Полезно сделать несколько интенсивных упражнений. Сеанс закончен. Спортсмен отдохнул и готов к дальнейшей продуктивной работе на тренировке или соревновании.

12. Спортсмен}' необходимо отметить себе, какой из приемов больше всего ему помог. Именно этот прием целесообразно и применять в дальнейшем.

Приемы саморегуляции неблагоприятных психических состояний. Они мало отличаются от приемов регуляции этих состояний. Как приемы саморегуляции целесообразно использовать приемы регуляции, обозначенные выше: 1-5, 7-8,10-12.

СОДЕРЖАНИЕ .

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Тема .V? 1. Предмет социальной психологии

Тема Хе 2. Малые группы

Тема № 3. Психологические особенности неформальных групп

Тема Х° 4. Психологические особенности массовидных явлений

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Тема Хе I. Предмет спортивной психологии

Тема X» 2. Психология деятельности тренера

Тема Х° 3. Общая психологическая подготовка.

Формирование спортивно згжных качеств и мотивации спортсменов .

Тема Хг 4. Общая психологическая подготовка.

Совершенствование саморегуляции и формирования адекватного

отношения спортсменов к спортивной жизни

Тема Хе 5. Общая психологическая подготовка.

Формирование благоприятного психологического климата в

спортивной команде

Тема Ха 6. Общая психологическая подготовка.

Помощь тренерам з обучении технике спортивных упражнений

Тема Хе 7. Обшая психологическая подготовка.

Помощь з избавлении от вредных привычек

Тема Хе §. Специальная психологическая подготовка

Методическое пособие 2002

Алексей Николаевич Николаев ,

КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ: СОЦИАЛЬНАЯ И СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ Краткие конспекты основных лекций по общей и возрастной психологии, позволяющие студентам эффективно подготовиться к зачету или экзамену.

Пособие публикуется в авторской технической редакции Корректор Н.Л. Журавлева

Сдано в набор И .01.02 Объем 2,0 уч.-изд. л. Тираж 100 экз.

ИД №06261 от 12.11.01 Цена свободная. Подписано в печать 8.01.02

Зак. 529 - 02

ПИО СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, СПб, ул. Декабристов, 35