

ПСИХОЛОГИЯ

Под общей редакцией
доктора психологических наук
профессора А. Ц. Пуни

Допущено Комитетом по физической культуре
и спорту при Совете Министров СССР
в качестве учебника для техникумов
физической культуры



Москва
«Физкультура и спорт»
1984

Рецензенты: экспертная комиссия Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР под председательством проф. А. А. Лалаяна

Психология: Учебник для техникумов физ. культу-
П 86ры/под ред. А. Ц. Пуни. — М.: Физкультура и спорт,
1984. — 255 с., ил.

Учебник написан коллективом кафедры психологии ГДОИФКа им. Лесгафта в соответствии с программой, утвержденной Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

По сравнению с предыдущими изданиями в настоящий учебник внесены новые главы, многие материалы в нем значительно расширены и дополнены. Теоретические проблемы общей психологии и психологии спорта даны в аспекте их практического применения.

П 4201000000—005
009(01)—84 9—84

ББК 88.4

15

ПРЕДИСЛОВИЕ

Физическая культура является одним из средств гармонического — физического и духовного — формирования советского человека — активного строителя коммунизма. Значит, в процессе занятий физической культурой решаются задачи не только физического, но и духовного совершенствования людей начиная с самого раннего детского возраста. Задачи эти призваны решать преподаватели физической культуры, которых готовят средние физкультурные учебные заведения.

Но для того, чтобы воспитывать человека во всех отношениях, нужно и знать его во всех отношениях. Такие знания обеспечиваются совокупностью предметов, включенных в учебный план техникумов физической культуры. Овладение ими составляет основу профессионально-педагогической подготовки преподавателей физической культуры. В подготовке их существенное место занимает психология.

Курс психологии состоит из трех разделов: первый раздел — общая психология, второй — психологические особенности детей школьного возраста, третий — психология физического воспитания и спорта. В целом все три раздела обеспечивают достаточную психологическую образованность учащихся техникумов для того, чтобы они могли решать задачи всестороннего коммунистического воспитания широких масс советской молодежи и взрослого населения в процессе занятий физической культурой и спортом, а также же воспитания спортсменов высокой квалификации.

Учебник существенно отличается от ранее изданных. Это выражается, например, в том, что:

- содержание первого и второго разделов приближено к профилю физкультурного учебного заведения;

- в содержании глав 19, 20, 21, 22, 23, 24 третьего раздела выделено то, что объединяет, и то, что отличает психологию физического воспитания и психологию спорта, подчеркнута безусловная возможность использования знаний, накопленных психологией спорта, в практике физического воспитания. Это очень важно, так как в настоящее время вопросы психологии физического воспитания остаются все еще недостаточно разработанными;

- выделена глава «Психология спортивной тренировки и соревнований» (25.2), вооружающая специальными знаниями, необходимыми преподавателю физической культуры для проведения работы в сфере массового спорта, где начинается отбор и подготовка будущих спортсменов высокого класса.

Настоящий учебник написан в соответствии с новой программой по психологии для техникумов физической культуры. Он создан коллективом преподавателей кафедры психологии Государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта в составе: профессоров А. Ц. Пуни, Т. Т. Джемгарова, доцентов Д. Я. Богдановой, Г. Д. Горбунова, Б. Н. Смирнова, старших преподавателей Е. Н. Суркова и В. И. Румянцевой, преподавателя Н. Б. Стамбуловой.

Раздел первый

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Часть I

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИИ

Глава 1

ПРЕДМЕТ, МЕТОДЫ И ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИИ

1.1. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ

Общее понятие о психологии. Каждая наука имеет свой предмет. Предметом науки служат изучаемые ею явления природы или общественной жизни. Например, анатомия человека изучает строение его тела, а теория физического воспитания — содержание, формы и методы физического воспитания как педагогически организованного процесса.

Имеет свой предмет и психология. Им являются закономерности проявления и развития психики. Таково самое общее определение психологии как науки.

Психология возникла в глубокой древности. Сам термин «психология» составлен из двух греческих слов: «псюхе» (душа) и «логос» (слово, учение). Психология, следовательно, учение о душе, наука о душе. По понятиям того времени душа — это некое нематериальное существо, которое вселяется в тело человека при рождении и покидает его в момент смерти. Все психические явления — ощущения, восприятия, память, мышление и др. — проявления бестелесной души.

Такого рода представления, сохраняющиеся еще и теперь в религиозных воззрениях и взглядах некоторых философов, являются идеалистическими, ненаучными.

В корне противоположным им, подлинно научным является материалистическое понимание психики и психологической науки. Оно создано на основе философского материализма, разработанного К. Марксом, Ф. Энгельсом и В. И. Лениным.

Термины «душа», «душевный мир» человека и другие употребляются до сих пор. Однако смысл их равнозначен материалистическому пониманию психики.

1.2. МАРКСИСТСКО-ЛЕНИНСКОЕ УЧЕНИЕ О ПСИХИКЕ

Психика — свойство мозга. Согласно учению классиков марксизма-ленинизма, психика — свойство высокоорганизованной материи. Без такой высокоорганизованной материи психика не существует и существовать не может. Этой материей является в целом нервная система, и прежде всего головной мозг с его высшим отделом — корой больших полушарий.

Вечно движущаяся, развивающаяся материя по отношению к психике является первичной, психика же, как ее свойство, возникает гораздо позже, иначе говоря, она вторична.

Эти положения основополагающие. Они утверждают материалистическое понимание психики.

В основе работы мозга лежит рефлекторный механизм. Еще И. М. Сеченов писал, что все психические явления, по существу, рефлекторные. Тем самым он подчеркивал их физиологический механизм. По современным представлениям (И. П. Павлов, П. К. Анохин, Н. А. Бернштейн и др.) любой рефлекс представляет собой как бы цепь, состоящую из четырех звеньев. Первое звено — внешнее или внутреннее раздражение, перерабатываемое органами чувств в нервный процесс, несущий в мозг тот или иной сигнал (информацию).

Второе звено — центрально-мозговые процессы возбуждения и торможения и возникающие на основе их взаимодействия психические процессы (ощущение, восприятие, представление, мышление, эмоции и др.), завершающиеся передачей «команд» к исполнительным органам.

Третье звено — реакция органов движения или внутренних органов на команду, исходящую из мозга.

Четвертое звено — обратная связь, или обратная информация. Это сигналы от исполнительных органов в кору больших полушарий головного мозга, несущие информацию о ходе и результате исполнения действия. Если результат достигнут, действие прекращается; если нет, оно может продолжаться с соответствующими поправками или может быть заменено другим действием.

Таким образом, рефлекс — это «кольцевой» механизм получения мозгом информации, ее переработки, «приказа» к действию, его исполнения и получения срочной обратной информации о результатах. Например, баскетболист, получив под щитом противника мяч, бросает его в корзину. Но мяч попадает в кольцо и отскакивает от него. Зрительное восприятие игроком отскочившего мяча служит сигналом, на который следует новая «команда» — либо добить мяч в корзину, либо поймать его и вторично бросить.

Существуют рефлексы безусловные (врожденные) и условные (приобретенные в течение жизни). Они присущи и животным и человеку. Вызывают их непосредственные воздействия различных раздражителей на органы чувств. Они были названы И. П. Павловым первыми сигналами действительности, а совокупность всех корковых зон, куда передаются сигналы от органов чувств, — первой сигнальной системой действительности. У человека под влиянием общественно-трудовой деятельности и общения в коре головного мозга возникла и развилась еще словесная — вторая сигнальная система, как ее назвал И. П. Павлов. Поэтому рефлекторная работа мозга значительно усложнилась и стала несравнимо более совершенной. Центрально-мозговое звено рефлекторного механизма, лежащего в ее основе, функционирует при получении не только непосредственных сигналов, но и словесных, т. е. при взаимодействии первой и

второй сигнальных систем действительности. С возникновением и развитием второй сигнальной системы возникло и развилось высшее — человеческое мышление (см. гл. 6).

Психика — отражение объективной действительности. Окружающая человека действительность — природная и общественная — существует вне психики и независимо от нее. Отражение окружающей действительности, происходящее на основе рефлекторной работы мозга, составляет содержание психики. Все предметные явления природы и общественной жизни, даже сам человек, отражаются в виде образов. В. И. Ленин, создавший подлинно материалистическую теорию отражения, с полной определенностью указывал, что «вне нас существуют вещи. Наши восприятия и представления — образы их»*. Это подлинные образы подлинных предметов и явлений.

Если на уроке физической культуры в школе учитель показывает ученикам, например, подъем разгибом на перекладине, то у них в головном мозгу отражается образ учителя и выполняемых им движений. Когда же учащиеся сами начнут овладевать этим упражнением, они будут стремиться сделать его так же, как учитель. Возникший образ его выполнения учителем будет для них эталоном. Благодаря тому что образное отражение — это отражение подлинных предметов и явлений окружающего мира, человек может его познать, учиться, приобретать, накапливать знания и опыт. Однако такое отражение только приблизительно верное, потому что образы предметов и явлений, возникающие в головном мозгу, — это субъективные образы объективного мира. Так характеризовал их В. И. Ленин. Субъект — это любой человек. У каждого человека на протяжении жизни накапливаются опыт, знания, которые хранятся в его памяти. Поэтому у разных людей один и тот же предмет, одно и то же явление отражаются по-разному с точки зрения полноты и точности образа. Например, при демонстрации учителем подъема разгибом среди учеников могут оказаться и те, кто посещает занятия гимнастической секции в школе и уже сам в какой-то степени научился выполнять это упражнение; и те, кто бывали на гимнастических соревнованиях и неоднократно видели исполнение его мастерами спортивной гимнастики; и те, кто увидели упражнение впервые на уроке. Очевидно, что у первых отражение его выполнения будет более полным и точным, нежели у вторых, и тем более — у третьих. Но очевидно и другое: чтобы образ стал более полным, более точным, а выполнение упражнения более совершенным, нужно познавать, т. е. изучать теоретически технику подъема разгибом и овладевать им практически.

Степень точности отражения проверяется практикой. В рассмотренном примере степень точности отражения подъема разгибом может быть проверена путем практического его выполнения с записью на киноленту и последующего анализа кинограммы.

* В. И. Ленин. Полн. собр. соч., т. 18, с. 109—110.

Отражение действительности — активный процесс. Как писал В. И. Ленин, сознание человека не только отражает, но и творит мир. Творить — это значит не только воспроизводить то, что когда-то было в прошлом, но и забегать вперед, опережать время. Такая способность человеческого мозга предвосхищать те или иные события действительности называется опережающим отражением. Психологически творить — это значит, познавая действительность, постигая законы природы и общественной жизни, предвидеть будущее, использовать эти законы природы и общественной жизни для того, чтобы преобразовать и природу и общество на благо человека. Наш век социалистических революций и научно-технического прогресса — наглядное тому подтверждение. Свершение под руководством В. И. Ленина Великой Октябрьской социалистической революции, построение развитого социалистического общества в СССР, образование мировой системы социализма, борьба колониальных и угнетенных народов за свое освобождение, расщепление атома, использование атомной энергии в мирных целях, покорение космоса — все это плоды сознательной активности прогрессивных сил мира, конкретное выражение активного творческого характера, опережающего отражение объективной действительности человеческим мозгом.

Частным проявлением такого отражения являются достижения в области теории и практики физической культуры и спорта в СССР, направленные на укрепление здоровья, повышение творческой дееспособности, увеличение продолжительности жизни советских людей, завоевание мировых, олимпийских рекордов в различных видах спорта.

1.3. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ, ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Психология изучает психические процессы, психические состояния и свойства личности.

Психические процессы — наиболее подвижная форма отражения действительности. Возникновение и течение их обусловлены конкретными задачами, ситуациями и требованиями деятельности. К психическим процессам относятся ощущения и восприятие, представления, память, внимание, мышление и речь, воображение, эмоции и чувства, воля.

Психические состояния — целостные проявления личности, характеризующиеся тем или иным уровнем ее активности. Они всегда причинно обусловлены, носят временный характер и служат фоном, на котором протекает практическая и психическая деятельность человека. Это состояния: творческого вдохновения, утомления, уверенности в своих силах, сомнения, тревожности, фрустрации, стресса, предрабочие, рабочие, послерабочие, предсоревновательные, соревновательные, послесоревновательные и др.

Психические свойства — устойчивые психические особенности личности, постоянно проявляющиеся в поведении и деятельности, своеобразные и типичные для каждого человека. К ним

относятся: направленность личности, темперамент, характер, способности.

Кроме психических процессов, психических состояний и психических свойств личности предметом изучения психологии служат также: психология деятельности личности, психология групп и коллективов, психология общения, психология массовидных явлений (театральных зрителей, болельщиков в спорте и др.).

1.4. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ ЖИВОТНЫХ

Предпосылки к возникновению психики зарождаются на определенной ступени развития материи — с появлением жизни на Земле. Простейшим живым существам — одноклеточным, растениям, микроорганизмам — присуще такое свойство, как раздражимость. Оно выражается в изменениях состояния организмов, в реакциях притягивания или отталкивания в ответ на внешние раздражения. Это элементарные виды врожденного поведения, называемые тропизмами.

С возникновением нервной системы у животных, кишечного желудка, насекомых возникает и новый вид раздражимости — чувствительность. Это способность организмов реагировать на раздражения, не имеющие для них прямого биологического значения, но выполняющие сигнальную функцию, т. е. позволяющие ориентироваться в окружающей среде. Паук, например, начинает двигаться к мухе, попавшей в паутину, реагируя на ее вибрацию; змея готовится к нападению, когда чувствует температуру тела жертвы. Вибрация паутины, температура тела животного служат сигналами, указывающими направление движения для удовлетворения потребности в пище. Чувствительность, таким образом, элементарная форма психического отражения.

Дальнейшие изменения психики связаны с развитием нервной системы и с образом жизни живых существ и проявляются в инстинктах, т. е. новых, более сложных, но стандартных формах их поведения. Формы эти являются врожденными и передаются из поколения в поколение.

Основным механизмом инстинктивных действий и реакций являются безусловные рефлексы, поэтому инстинктивные действия целесообразны только в определенных стандартных условиях. При изменении их эти действия становятся бессмысленными. Например, гагарки кладут яйца прямо на грунт. Их гнезда открыты. Экспериментально показано, что если у слетевшей временно с гнезда гагарки взять яйцо и положить поблизости, то вернувшаяся гагарка усаживается на пустое гнездо. Так действуют все без исключения гагарки. Однако инстинктивное поведение допускает приобретение и некоторых новых реакций на основе выработки условно-рефлекторных связей, однако в пределах инстинктивных программ. Например, пчелы не могут отличить треугольник от квадрата, но отличают многолепестковый узор, похожий на цветок, от шестигульной звезды. И это биологически оправдано, так как узор более схож по форме с цветами, с которых пчелы берут взятки.

Дальнейшее усложнение нервной организации животных, приводящее у позвоночных к развитию трубчатой нервной системы со спинным и головным мозгом, становится основой индивидуально приобретенных форм поведения. Такими формами являются навыки и интеллектуальные действия (интеллектуальное поведение). Навыки — более пластичная форма поведения. Ее можно вырабатывать и устранять, можно и видоизменять в зависимости от варьирующих условий деятельности. Физиологической основой навыков является механизм условных рефлексов. Именно таким путем вырабатываются навыки, например, в процессе дрессировки служебных, охотничьих и сторожевых собак, животных — «артистов» в цирке.

Приобретаемые животными навыки могут объединяться в определенные системы действий, следующих одно за другим. Однако такие системы косны и результативно функционируют лишь в стандартных ситуациях.

В интеллектуальном поведении прослеживаются зачатки разумных действий и элементарного наглядно-образного мышления. Основой их служит постоянное совершенствование центральной нервной системы, особенно головного мозга и его высшего отдела — коры больших полушарий. Интеллектуальное поведение возникает и совершенствуется в силу того, что инстинкты и навыки оказываются недостаточными в условиях все усложняющегося образа жизни. Это хорошо изучено на многих представителях животного мира, в частности на человекообразных обезьянах.

Характерные особенности интеллектуального поведения заключаются в том, что животные проявляют способность устанавливать связи между различными формами предметов и пространственные отношения между ними в наглядной проблемной ситуации. Эти особенности поясняют следующие опыты, некоторые из которых были проведены еще И. П. Павловым. Обезьяне показывали ящик, внутри которого лежала приманка. Обезьяна видела ее через отверстие треугольной формы. Чтобы достать приманку, нужно было открыть ящик через это отверстие с помощью палки тоже треугольного сечения. Перед обезьяной были разложены квадратные, круглые и треугольные палки. Обезьяна начинала манипулировать палками, рассматривать, обнюхивать их, пытаться вставить в отверстие. После огромного числа неудачных проб обезьяне удавалось ввести треугольную палку в отверстие, открыть ящик и съесть приманку. Найденный способ на основании различия формы сечения палки, соответствующего отверстию, быстро закреплялся, превращался в навык.

В многочисленных других опытах обезьян ставили в такие условия, когда приманку можно было достать, составив, подобно складной удочке, две или три палки. В этих случаях обезьянам нужно было иметь в поле зрения приманку, палки и установить пространственные соотношения между ними. Все было достигнуто, но после огромного числа неудачных попыток. Здесь обнаружилась еще одна особенность интеллектуального поведения: зачатки

действий, создающих орудия (составление из нескольких коротких палок одной длинной). Но это именно зачатки, так как обезьяны не были способны придать обобщенное значение созданному ими орудию и сохранить его впрок. Они могли тут же сломать длинную палку.

Справедливым поэтому является мнение профессора В. М. Мухиной о том, что подлинно интеллектуальное поведение остается для животных лишь «потенциальной возможностью». В полной мере оно присуще только человеку.

1.5. СОЗНАНИЕ ЧЕЛОВЕКА — ВЫСШИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПСИХИКИ

Сознание человека как высший уровень развития психики является тоже отражением действительности. Но наряду с отражением еще и отношением к ней. Таким образом, оно представляет собой единство отражения действительности и отношения человека к окружающему миру и к самому себе.

В этом первое отличие сознания человека от психики животных.

Второе отличие — в совокупности знаний человека об окружающем мире и о самом себе.

Третье отличие — в целенаправленности деятельности человека.

Четвертое отличие — в возможности устанавливать на основании сопоставления прошлого и настоящего причинно-следственных связей и предвидеть (прогнозировать) будущее, творить, создавать новое.

Столь существенные преобразования психики явились следствием коренного изменения образа жизни людей. Общий вначале естественноисторический образ жизни преобразовался у людей в общественно-исторический. Поэтому, как пишет К. Маркс, «сознание... с самого начала есть общественный продукт и остается им пока вообще существуют люди»*.

Решающими факторами преобразования психики животных в сознание человека явились совместный (общественный) труд и общение людей. Трудовая деятельность, сколь бы примитивна или сложна она ни была, невозможна без орудий труда. Появление орудий труда, нахождение способов пользования ими позволили накапливать и передавать то и другое людям живущего поколения и потомкам. Но совместная трудовая деятельность требовала разделения труда и была невозможна без общения людей. Все это привело к коренным изменениям образа жизни, к созданию более сложных и совершенных механизмов психики. «Сначала труд, а затем и вместе с ним членораздельная речь, — писал Ф. Энгельс, — явились двумя самыми главными стимулами, под влиянием которых мозг обезьяны превратился в человеческий

* К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. 3, с. 29.

мозг, который при всем своем сходстве с обезьяньим далеко превосходит его по величине и совершенству»*.

Труд же вызвал у людей потребность что-то сказать друг другу, т. е. потребность в общении. Реализация потребности способствовала образованию органов и механизмов речи, а это привело и к созданию языка как средства общения.

В дальнейшем ходе исторического процесса развиваются производительные силы общества, меняются производственные отношения, условия и характер труда. Все это влечет за собой изменения и в сознании людей. На определенном этапе развития общества производственные отношения становятся классовыми. Классовый характер приобретает и сознание людей. Оно остается таким там, где существуют классы.

После Великой Октябрьской социалистической революции коренным образом изменилось сознание советских людей — оно стало социалистическим. Условиями развитого социалистического общества определяются перспективы дальнейшей перестройки сознания советских людей, возможности формирования у каждого человека активной жизненной позиции.

Самосознание — высшая форма проявления сознания. Она характеризуется различием собственного «Я» и «не-Я» и установлением определенного отношения к себе. Это касается себя как члена общества, своего духовного и физического «портрета» в их единстве.

Самосознание направлено на познание человеком самого себя — самопознание. Основной путь самопознания — самонаблюдение. Основное назначение самопознания — изучение самого себя в целях самосовершенствования путем самовоспитания. Самопознание в целях самосовершенствования очень важно в спорте, ибо только познавая себя можно научиться управлять самим собой, своими действиями и поступками, мыслями и чувствами в напряженнейших условиях соревновательной борьбы. Это умение необходимо человеку и во всех других сферах жизни и деятельности.

1.6. ПРИНЦИПЫ И ОТРАСЛИ ПСИХОЛОГИИ

Принципы психологии. Советская психология строится и разрабатывается на основе диалектического материализма. Она руководствуется следующими принципами: принципом детерминизма, принципом единства сознания и деятельности, принципом развития психики.

Принцип детерминизма. Суть его выражается в том, что психика на всех уровнях ее развития определяется (детерминируется) образом жизни. Изменяется образ жизни — меняется и психика. Применительно к сознанию человека это формулируется так: возникновение, развитие и различия сознания определяются условиями материальной жизни общества и соответствующим им

* К. Маркс и Ф. Энгельс, Соч., т. 20, с. 490.

образом жизни людей, т. е. бытие определяет сознание. Отсюда следует важнейшее заключение: нельзя изучать и понять сознание без учета общественно-исторических условий существования человека.

Принцип единства сознания и деятельности. Суть его заключается в том, что сознание и деятельность — единый процесс. Сознание, с одной стороны, образует внутренний план, программу внешней деятельности, с другой — является ее регулятором. Внутренний план содержит отражение ситуаций, в которых действует человек, его отношение к ним, отражение собственного состояния и возможностей человека и, наконец, решение о предстоящем действии. Это позволяет человеку ориентироваться в окружающей среде и регулировать свои действия, мысли и чувства, поведение в целом адекватно конкретным условиям деятельности. Важнейшее заключение, вытекающее из данного принципа: сознание проявляется в деятельности, в деятельности же оно и формируется.

Принцип развития психики. Суть его в том, что все психические явления рассматриваются в движении, изменении, развитии. Они детерминированы биологическими причинами (прежде всего возрастом) и объективными условиями жизни и деятельности людей. Важнейшие заключения, вытекающие из принципа развития психики:

- 1) развитием психики можно управлять; управление психикой осуществляется в процессе обучения и воспитания в учебной, производственной, спортивной, военной и других видах деятельности;
- 2) развитием психики управляет и сам человек, в этом проявляется саморегулирующая функция его сознания;
- 3) наибольший эффект в развитии психики достигается тогда, когда управление этим процессом извне соединяется с его саморегуляцией.

Таким образом, как пишет один из ведущих советских психологов А. В. Петровский, «психика может быть правильно понята и адекватно объяснена, если она рассматривается как продукт развития и результат деятельности»*.

Отрасли психологии. Психология — наука разветвленная. Она представляет собой многозначную систему научных знаний о закономерностях проявления и развития психики.

Основой всей системы является общая психология. Она изучает общие закономерности психической деятельности взрослого, здорового человека, психические процессы, состояния и свойства, психологию деятельной личности, а также методы познания психических явлений, методологические и теоретические принципы психологической науки, основные научные понятия, используемые в психологии.

Возрастная психология изучает закономерности психического развития человека от младенчества до старости.

* Общая психология. Учебник для пед. ин-тов под ред. проф. А. В. Петровского. Изд. 2-е. М., Просвещение, 1976, с. 49.

Педагогическая психология непосредственно связана с возрастной. Предметом ее изучения служат психологические основы обучения и воспитания.

Психология труда изучает психологические особенности деятельности людей различных профессий, профессионально важные качества личности представителей различных специальностей, психологические вопросы повышения производительности труда и др.

Существует ряд отраслей психологии, изучающих психологические проблемы в связи со специфическими условиями деятельности. Это инженерная психология, военная психология, космическая психология, психология искусства, психология физического воспитания и спорта, психология научного творчества и др.

Социальная психология изучает закономерности общения и взаимодействия людей, проблемы социальной психологии групп и коллективов, социально-психологические проблемы личности и др.

Кроме названных отраслей психологии есть еще юридическая психология, медицинская психология, патопсихология, зоопсихология, сравнительная психология и др.

Такое многообразие отраслей психологии — следствие дифференцировки самой науки в ходе ее развития. Этот процесс наблюдается и в других науках.

1.7. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

Основными методами изучения психических явлений считаются следующие: наблюдение, эксперимент, беседа, анкетный метод, тесты, изучение продуктов деятельности.

Метод наблюдения. Этот метод широко используется и психологами и педагогами. С помощью наблюдения изучаются действия, поступки, поведение человека, процесс деятельности в целом в естественных условиях ее протекания (например, на производстве, в сельском хозяйстве, на уроках в школе, на тренировочных занятиях и соревнованиях в спорте).

Метод эксперимента. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, что условия, в которых изучается то или иное явление, создаются экспериментатором. Они могут поэтому многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволяет глубже и разностороннее познавать изучаемое явление (скажем, мышление или воображение, быстроту реакции).

Существует два вида эксперимента: лабораторный и естественный.

Лабораторный эксперимент проводится в специально оборудованных помещениях (иногда в специальных камерах), чаще всего с использованием специальной аппаратуры.

Естественный эксперимент проводится в обычных (но специально организованных) условиях жизни и деятельности (например, на уроке в школе, на спортивной тренировке, в условиях спортивного соревнования). В естественном эксперименте широко

используется разнообразная аппаратура, в частности радиотелеметрическая.

Лабораторный и естественный эксперимент может быть констатирующим, формирующим и преобразующим.

Констатирующий эксперимент имеет целью только фиксацию того или иного психического явления в определенных условиях (например, внимания и памяти до и после урока, до и после дозированной физической нагрузки).

Формирующий эксперимент служит изучению процесса развития (например, волевых и нравственных свойств личности или формирования двигательных навыков под влиянием определенным образом организованных образовательных и воспитательных воздействий за определенный отрезок времени).

Преобразующий эксперимент используется в тех случаях, когда необходимо изучить изменения или коррекции, например, двигательного навыка, черт характера, привычной манеры поведения.

Метод анкеты. Этот метод применяется для сбора массового материала в форме ответов на заранее сформулированные вопросы. Для получения четких ответов необходимо, чтобы и вопросы были доступно и четко сформулированы.

Метод беседы. Он заключается в том, что в непосредственном общении с объектом исследования по определенной программе собираются материалы об изучаемых психических явлениях (например, психологических особенностях личности школьников, спортсменов и др.). Беседы используются и для предварительного знакомства с испытуемыми, а также с целью получения дополнительных данных к данным наблюдения или эксперимента.

Метод тестов. Тесты — это кратковременные задания или пробы, выполнение которых позволяет судить об уровне развития психических процессов, о психических состояниях личности, о степени владения навыками и др. Тесты называют еще стандартизированными заданиями, т. е. заданиями, имеющими определенные цифровые характеристики, полученные на большом статистическом материале. Тесты позволяют оценивать изучаемый процесс или качества конкретного человека, сравнивая цифровые характеристики с установленными стандартами.

Метод анализа продуктов деятельности. Если методом наблюдения изучают психологические особенности личности непосредственно в процессе деятельности, то путем анализа продуктов деятельности устанавливают психологические особенности человека по конечным ее результатам.

Анализ произведений А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого, П. И. Чайковского, М. И. Глинки, П. М. Мусоргского, Е. В. Вучетича позволил раскрыть многие психологические особенности их творчества, личности каждого из них. Точно так же по результатам труда можно судить о психологических особенностях личности механизатора, токаря, сварщика, строителя; по написанным сочинениям, решенным задачам, выполненным лабораторным работам — о личности учащихся, студентов и др. Труднее это сделать на основании

анализа продуктов деятельности в спорте — спортивных достижений. Но и здесь это возможно, особенно если проанализировать динамику достижений за определенный период времени.

1.8. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ. ЕЕ ЗАДАЧИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ

Практическое значение психологии. Психология — одна из фундаментальных теоретических наук. Она занимает центральное место в системе наук, относящихся к человекознанию. Но ее теория имеет ярко выраженную практическую направленность: познавать внутренний мир человека, чтобы использовать эти знания в процессе обучения и воспитания разносторонне развитого деятеля социалистического общества.

Потребностями практики объясняется и широкая разветвленность психологической науки (см. 1.6). Каждая из ее отраслей разрабатывает свои теоретические проблемы, но все они, прежде всего, прикладные отрасли психологии. Так, психология труда и инженерная психология осуществляют профотбор представителей разных профессий, помогают инженерно-техническим работникам в решении вопросов рациональной организации рабочих мест с учетом психологических особенностей человека.

Социальная психология помогает в решении практических вопросов при подборе состава бригад по признакам психологической совместимости работников, в создании благоприятного психологического климата и сплоченности трудовых коллективов.

Возрастная и педагогическая психология дает рекомендации по составлению учебных программ и учебников, организации обучения и воспитания детей различного возраста и др.

Патопсихология и медицинская психология решают вопросы диагностики заболеваний мозга и психических болезней, дают рекомендации по восстановлению нарушений психической деятельности, сохранению и восстановлению психического здоровья человека.

Непосредственную практическую помощь оказывают ученые-психологи советским спортсменам — членам сборных команд страны и союзных республик в процессе подготовки и выступления в соревнованиях.

Задачи психологии в профессиональной подготовке педагогов в области физического воспитания и спорта. Профессия педагога по физическому воспитанию и спорту (учителя в школе, преподавателя в вузе, тренера ДЮСШ или сборной команды страны, инструктора, методиста и др.) — самая сложная из педагогических профессий. Сложность ее определяется одной из важнейших задач строительства коммунистического общества, которая сформулирована в Программе КПСС: «Обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил»*. Для этого, как указывается дальше в Программе, «необходимо

* Материалы XXII съезда КПСС. М., Госполитиздат, 1962, с. 393.

всемерно развивать массовые виды спорта и физической культуры».

Эти программные положения получили развитие в постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР 1981 года «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта». В нем сказано, что физическая культура должна быть «действенным средством всестороннего гармоничного развития личности, формирования активной жизненной позиции» советских людей.

Еще выдающийся русский ученый-педагог К. Д. Ушинский писал, что для того, чтобы воспитать человека во всех отношениях, нужно и знать его во всех отношениях. В этом и заключается сложность педагогических профессий в области физического воспитания и спорта. Представители этих профессий должны знать строение и функции человеческого организма, биомеханику движений человека, биохимию, гигиену, спортивную медицину. Они должны знать марксистско-ленинскую философию и научный коммунизм, психологию, педагогику, теорию, историю и организацию физической культуры, теорию и методику спортивно-педагогических дисциплин. Только совокупность этих знаний позволит рационально строить процесс обучения, воспитания и спортивного совершенствования в различных звеньях системы физического воспитания в СССР, решить задачи гармонического развития физических и духовных сил советских людей.

Задачи психологии в профессиональной подготовке педагогов в области физического воспитания и спорта сводятся к следующему:

1. Способствовать формированию у учащихся средних специальных учебных заведений марксистско-ленинского мировоззрения, идейной убежденности, взглядов и поведения, отвечающих принципам коммунистической нравственности.

2. Вооружая учащихся знаниями общей психологии, психологии физического воспитания и спорта, содействовать решению ими в будущей практической деятельности задач: а) повышения идейности физкультурников и спортсменов; б) воспитания молодежи в духе советского патриотизма, пролетарского интернационализма, преданности делу коммунизма, делу борьбы за мир; в) повышения здоровья, жизнеспособности, творческой дееспособности людей, готовности бороться за победу на мировой спортивной арене.

3. Вооружить учащихся знаниями возрастной психологии, которые они могли бы применить для психологически обоснованного построения процесса физического воспитания и спортивной тренировки в работе с детьми и молодежью разного возраста.

4. Научить наблюдать за занимающимися физической культурой и спортом с целью индивидуального подхода к методике их обучения и воспитания.

5. Показать необходимость для будущих педагогов и их учеников самопознания в целях физического, духовного и профессионального самосовершенствования. Прививать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, воспитании воли и характера, готовности к труду и защите Родины.

6. Вооружить учащихся необходимыми в спорте (как и в других сферах жизни и деятельности) знаниями и умениями психической саморегуляции собственной двигательной деятельности, своих состояний, мыслей, чувств, поведения.

Вопросы для повторения

1. Что изучает психология?
2. Охарактеризуйте психику как свойство мозга.
3. Охарактеризуйте психику как отражение действительности.
4. Каковы особенности развития психики животных?
5. Каковы характерные особенности сознания человека?
6. Каковы основные принципы психологии?
7. Каковы основные методы психологии?
8. В чем заключается практическое значение психологии и каковы ее задачи в подготовке педагогов?

Глава 2

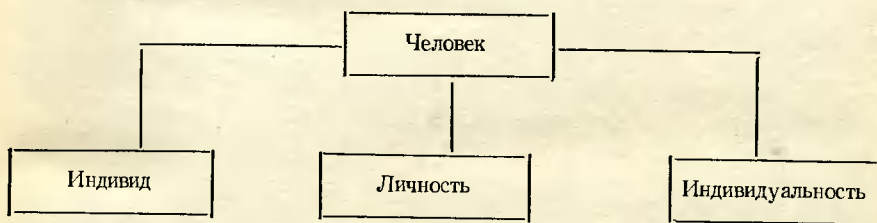
ЛИЧНОСТЬ, ГРУППА, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ОБЩЕНИЕ

2.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТИ

2.1.1. Марксистско-ленинское учение о личности

Учение о личности в советской психологии базируется на марксистско-ленинской философии. Личностью является каждый конкретный человек — член определенного общества. При этом он характеризуется еще как индивид и индивидуальность.

Эти понятия можно представить в виде схемы:



Личность. В понимании личности советская психология исходит из основного положения марксизма-ленинизма о том, что условия общественной жизни человека, его общественное бытие определяют его сознание. Личностью и называется человек как носитель сознания.

В главе 1 было показано, что человек отличается от животного именно наличием сознания, возникшего в процессе трудовой, совместной деятельности людей. Только в группе, среди других людей, связанных между собой общественными отношениями, индивид становится личностью, обладающей сознанием. В науке известны случаи, когда человеческие дети вырастали среди зверей (обезьян, волков или медведей). Уровень их развития был близок животным: они испытывали нужду в пище, тепле, удобных условиях сна и т. п. Человеческая речь, мысли, желания, такие моральные ка-

чества, как коллективизм или индивидуализм, принципиальность или беспринципность, честность или лживость, трудолюбие и т. п., не были свойственны этим детям.

Общественные условия жизни людей меняются в ходе исторического процесса. Поэтому каждая эпоха рождает свои типичные личности. Эпоха рабовладельческого строя порождала личности раба и рабовладельца, эпоха капитализма — личности капиталиста и рабочего, социалистический строй — личность передового советского человека. Нельзя понять психические особенности таких героев «Мертвых душ», как Собакевич, Коробочка, Чичиков, если смотреть на них как на людей «вообще», забыв, что это русские помещики XIX в. Нельзя понять психологию героев М. Горького, если не видеть в Павле Власове, Нилове представителей рабочего класса, а в членах семьи Артамоновых, Егоре Булычеве представителей буржуазии. Нельзя понять и психологическое превосходство над противником в спортивной борьбе трехкратного чемпиона мира по шахматам Анатолия Карпова или каждого из прославленных игроков сборной хоккейной команды СССР, если не видеть в них граждан развитого социалистического общества.

Таким образом, личность — это продукт общественно-исторического процесса. *Личностью человек не рождается, а становится в процессе жизни, воспитания и деятельности, характерных для каждого общественного строя.*

Индивид. Понятие «индивид» означает природные свойства человека. Если личность человека становится, то индивидом рождается. К числу природных свойств относится строение его тела и нервной системы, отличное от строения других представителей животного мира. Человек от рождения наделен двумя руками, по своему строению приспособленными к труду, ногами и позвоночником, обеспечивающими прямохождение; специфическим (человеческим) строением нервной системы и функциями мозга. В наиболее обобщенной форме совокупность важнейших свойств индивида проявляется в темпераменте и задатках, составляющих природную основу личности.

Индивидуальность. Понятие «индивидуальность» означает психологическую неповторимость каждого отдельного человека. В мире нет и никогда не было двух одинаковых людей. Даже однояйцевые близнецы (т. е. развивающиеся из одной материнской яйцеклетки) по своим психологическим особенностям (памяти, мышлению, способностям, трудолюбию и т. п.) не будут абсолютно идентичны. Индивидуальность человека — это продукт того жизненного пути, который он прошел; это конкретный человек в своем образе и неповторимой совокупности его индивидуальных и личностных свойств, психического склада его личности в целом.

2.1.2. Психологическое строение личности

В психологическом строении личности принято выделять направленность, способности, темперамент и характер (свойства личности — см. 1.3), а также особенности самосознания.

Направленность личности — это система убеждений, интересов, отношений человека. Она целиком социальна, т. е. определяется не врожденными особенностями, а только прижизненными влияниями общества, обучением, воспитанием и собственной деятельностью человека. Она дает представление о его моральном облике: например, материалистические или религиозные у него взгляды; коммунистически убежденный он человек или приспособленец, рвач; увлекается ли наукой, техникой, политикой, театром, музыкой, спортом и т. д.; стремится ли стать врачом, педагогом, выполнить норму мастера спорта и т. д. Направленность личности позволяет понять, что для человека наиболее ценно и притягательно, какие задачи он перед собой ставит и какие (из тех, которые он должен был бы ставить) не имеет в виду.

Способности — свойства личности, характеризующиеся возможностью успешного выполнения какого-либо вида деятельности. Основной способностей являются природные задатки (строение органов чувств, нервной системы, тела). Превращение их в способности зависит от многих социальных условий, и прежде всего от предоставленного обществом и государством права учиться и развивать имеющиеся задатки. Способности говорят о том, что данный человек может и мог бы сделать. Например, один ученик очень хорошо усваивает математику, у другого великолепный голос и музыкальный слух, третий — легко овладевает сложными по координации движениями. Все это признаки определенных способностей. Знание этого позволяет понять, кем может стать человек в процессе обучения, воспитания, развития и с какой быстротой будет идти этот процесс.

Темперамент и характер. Темперамент и характер тесно связаны друг с другом, хотя их природа различна. Темперамент — биологическое свойство личности, основой его служат врожденные особенности нервной системы. Характер же социален по своей сути: он складывается под воздействием формирующих и воспитывающих педагогических факторов и собственной деятельности человека. Темперамент не предопределяет характер, а лишь окрашивает отдельные его черты; он должен учитываться при выборе путей воспитания и воздействия. Характер позволяет управлять некоторыми проявлениями темперамента, затушевывать, маскировать его природные особенности. Иллюстрацией к проявлениям темперамента и характера могут служить следующие примеры. Один ученик, когда надо выполнить рискованные упражнения, выступает смело и решительно, а другой трусит; при выборе между общественным и личным один проявляет коллективизм, а другой — эгоистическую расчетливость; один порывист в движениях, походке, речи, мыслях, чувствах, а другой медлителен. Проявления темперамента и характера позволяют понять, каков человек, как он может вести себя в тех или иных обстоятельствах.

Самосознание личности. Это способность человека выделить себя из окружающей среды, определить к ней то или иное отношение и, что особенно важно, отношение к самому себе, способность, которая создает возможность для сознательной само-

регуляции собственного поведения, поступков, действий, мыслей, чувств, физических и волевых усилий и др. Саморегуляция осуществляется на основе самоконтроля и самооценки путем изменения и поведения, и действий, и поступков, и мыслей соответственно требованиям общества, условиям конкретной деятельности.

Система сознательной саморегуляции целиком социальна. Она создается в течение жизни, в длительном процессе развития и становления личности, формирования сознания.

Маленький ребенок не имеет представления о собственном «Я». Поэтому он находится во власти внешних влияний и сил: родителей, воспитателей, других детей и т. п. По мере формирования «Я» он начинает выделять себя из окружающего мира и уже может противостоять его воздействиям. Дальнейшее развитие приводит к тому, что человек научается быть хозяином самого себя.

Направленность личности, способности, темперамент, характер, самосознание тесно связаны между собой и образуют единство биологического и социального, в котором ведущую роль играют социальные составляющие.

Реакционные буржуазные ученые не признают этого единства. Они ошибочно противопоставляют природное общественному. В результате рождаются теории, в которых человек рассматривается либо как только природное (это биогенные направления), либо как только общественное существо (это социальные направления). Представители биогенных направлений считают, что человеческая природа не поддается изменению и по наследству передается не только умственная одаренность (особенности восприятия, мышления), но и нравственные качества (принципиальность, честность, доброта и др.). Биологизаторский подход служит антинаучной базой для реакционных теорий о высших и низших расах, для объяснения таких отрицательных общественных явлений, как расовые конфликты, кризисы, войны, которые якобы порождаются животной природой человека и свойственной ей агрессивностью. Агрессивность же буржуазные теоретики пытаются объяснить и возникновение спорта.

Представители социальных направлений утверждают, что особенности человека всецело определяются общественной средой, что он начисто лишен всего биологического, природного. Так, способности и даже гениальность они рассматривают как приобретенное свойство. Складывается впечатление, что социологизаторская теория не устанавливает границ человеческой личности и утверждает беспредельность ее развития. Однако ложное понимание самой среды как неизменной и человека как пассивного существа обуславливают реакционность этой теории. Следствием является приращение буржуазными идеологами психических возможностей детей рабочих.

Односторонность биологизаторских и социологизаторских теорий преодолевается в философии исторического материализма. Советская психология, раскрывая законы формирования личности под влиянием социальных условий, учитывает и ее биологические особенности.

1. В чем различие между понятиями «индивид», «личность», «индивидуальность»? 2. Каких советских спортсменов можно назвать яркой индивидуальностью? 3. Составьте схему строения личности. 4. Как доказать единство биологического и социального в строении личности?

2.2. ПСИХОЛОГИЯ ГРУПП И КОЛЛЕКТИВОВ

2.2.1. Понятие о социальных группах

Человек живет среди людей. Общается с ними, совместно трудится, учится, проводит досуг. Производственная бригада, учебный класс, спортивная команда, участники демонстрации, учащиеся техникума — любые подобные объединения людей являются группой.

Группа, объединяя то или иное число людей, не представляет собой простую их сумму. В группе всегда возникают качественно особые явления, которые называются «групповыми эффектами». В них группа выступает как целое. Такими эффектами, например, является групповое настроение, психологический климат в группе, коллективная воля, групповые нормы поведения и др.

Группа — определенная единица общества. Закономерности и особенности групп определяются классовой природой общества и системой социально-экономических отношений, господствующих в нем. Отсюда, например, отличие советских спортивных команд от спортивных команд, представляющих капиталистические страны.

Таким образом, группа — это совокупность людей, выступающая не как сумма входящих в нее лиц, а как целостное объединение; она отражает социальную природу общества, частью которого является.

Виды групп. Выделяют большие и малые объединения людей. Это деление основывается на особенностях контактов между их членами. В больших группах (комсомол, нация, демонстрация, рабочие завода, члены определенного спортивного общества) контакт между всеми людьми их составляющими отсутствует. В малых группах (спортивная команда, школьный класс, семья, воинское отделение) каждый член группы лично знает всех других ее членов по именам, фамилиям, каким-то личностным особенностям, деловым качествам; между всеми членами группы существует непосредственное общение. В больших и малых группах выделяют организованные (официальные, формальные) и неорганизованные (неофициальные, неформальные) группы. Они различаются способом возникновения. Организованные группы (учебная группа техникума, спортивная команда, рабочие завода) создаются специально, на основе официальных документов, штатного расписания. Они образуются для осуществления определенных общественных целей. Неорганизованные группы (дружеские компании, товарищи по играм, толпа, очередь) возникают

как бы сами собой. Их никто специально не создает, никто не руководит ими. Причиной их появления служат общие потребности, интересы, взгляды, симпатии, а нередко и просто случайно возникшие условия встречи.

2.2.2. Социально-психологические особенности малой организованной группы

Преподавателям физического воспитания, тренерам по видам спорта, учителям физической культуры наиболее часто приходится иметь дело с малыми организованными группами (классами, командами, секциями).

Малая организованная группа — ближайшее социальное окружение, первичная микросреда, оказывающая влияние на человека. С первых дней своей жизни человек связан с определенными малыми группами: сначала семья, детский сад, затем школьный класс, пионерская, комсомольская, профсоюзная, партийная организации, производственная бригада. Но в этих группах проявляются социальные черты макросреды, т. е. общества, его экономические, политические, моральные принципы и нормы. Поэтому малая организованная группа представляет собой промежуточное звено между обществом и личностью; через нее осуществляется воспитание людей.

Социально-психологическими особенностями малой организованной группы являются: цель, совместная деятельность, организационное строение, общение, групповые нормы, деловые и личные отношения.

Цель. Цель — это тот желаемый результат, к которому стремятся члены группы в процессе деятельности. Выполнение бригадой квартального плана, достижение спортивной командой победы, подготовка новогоднего вечера учениками школы — все это иллюстрация общих целей.

Цели различаются по социальному смыслу (общественнозначимые, групповые, личные) и по отношению к перспективе (перспективные, ближайшие, конкретные).

Общественнозначимые цели — те, достижение которых полезно всему обществу; групповые и личные цели связаны с интересами одной группы людей или одного человека. Между общественнозначимыми целями, с одной стороны, и групповыми или личными, с другой, возможна двоякая связь: личные или групповые цели соответствуют общественным интересам (например, победа в лично-командных соревнованиях); групповые или личные цели противоречат интересам общества, асоциальны (например, личное или групповое обогащение за счет государства).

Перспективные цели связаны с будущим, конкретные — ставятся на месяц, неделю, день, урок.

Наличие в группе перспективных, общественнозначимых целей, принятых ее членами и воспринимаемых ими как свои личные, благоприятно для развития группы.

Совместная деятельность. Важнейшей особенностью малой организованной группы, главной причиной ее развития и эффективного функционирования является совместная деятельность, направленная на достижение целей. Совместная деятельность — это общий труд, учение, игры, в которых имеют место взаимные действия и взаимная зависимость участвующих лиц. Рабочие на линии конвейера последовательно совершают общие операции; члены экипажа самолета взаимодействуют, управляя машиной; бригада строителей союбца воздвигает здание; футболисты коллективно действуют на поле, стремясь выиграть матч. Все это примеры разных видов совместной деятельности.

Совместная деятельность может быть взаимосвязанной и взаимонесвязанной. При взаимосвязанной деятельности действия одного участника невозможны без одновременных или предшествующих действий других членов группы. Такова деятельность экипажа самолета, хирурга и его ассистентов во время операции, певцов в хоре, членов команды в спортивной гребле, спортивных играх, спортсменов в парном фигурном катании на коньках. При взаимонесвязанной деятельности каждый член группы вносит свой вклад в достижение общей цели, действуя индивидуально. Это характерно, например, для команд в легкой атлетике, гимнастике, для работы чертежников проекта, деятельности учащихся, ткачих.

Совместная деятельность приучает членов группы считаться с индивидуальными особенностями других участников труда, оказывать им помощь, подчиняться общим требованиям.

Организационное строение группы. Малая организованная группа характеризуется определенной структурой. *Структура группы — это устойчивая совокупность связей и отношений между ее членами.* В структуре выделяются внешняя (формальная) и внутренняя (неформальная) подструктуры.

Внешняя подструктура определяется приказами, инструкциями, установками, положениями, штатным расписанием и другими официальными документами. Она включает официальных руководителей группы. В приказном порядке, например, занимают руководящие должности в спортивных командах тренер и его заместители, в производственных отделах — заведующий отделом, его заместитель, технолог, инженеры. С этой подструктурой связано осуществление официального управления группой.

Внутренняя подструктура возникает в недрах самой группы. Она рождается как бы сама собой, стихийно и проявляется в лидерстве. Лидер — это член группы, который не предусмотрен штатным расписанием, его не назначают. Он неофициально ведет за собой других членов группы — ведомых. Так, наряду с командиром (официальным руководителем) в учебной группе может быть очень авторитетный студент, влияние которого на поведение студентов больше, чем влияние командира. Вокруг лидера обычно возникают объединения членов группы (группировки). В группе может быть несколько лидеров и несколько группировок.

Внешняя и внутренняя подструктуры могут дополнять друг

друга. Тогда возникает единство группы, весьма необходимое для всей ее плодотворной жизни и деятельности. Возможны и расхождения подструктур. Это влечет за собой возникновение разногласий, даже конфликтов и, естественно, неблагоприятно отражается на групповой жизни в целом.

Общение. В малой организованной группе всегда имеет место непосредственное общение между членами, прямое обращение людей друг к другу чаще всего с помощью речи. Небольшие размеры малых групп позволяют ее членам лично знать друг друга и вступать друг с другом в речевые контакты. Вопросы, просьбы, разговоры, беседы, диспуты — все это различные формы общения и все это обычные явления в жизни группы. Общение — непереносимое условие существования и развития малой группы. Именно в общении передается различная информация, осуществляется договоренность между членами группы.

Общение может быть деловым и личностным. В профессиональной деятельности общение обычно носит деловой, заранее продуманный и организованный характер. Оно зависит от сложности решаемых задач и правил деятельности, количества участвующих в ней лиц, степени их подготовленности.

Личностное общение — это свободные контакты между людьми, позволяющие удовлетворять потребности человека в общении. Это может быть приятельское общение, контакты между незнакомыми зрителями в театре, на стадионе и др.

Наблюдая за общением, например, между учениками класса (как часто и по каким поводам они обращаются друг к другу, насколько корректны и вежливы), можно выяснить взаимоотношения в группе, существующие групповые нормы.

Групповые нормы. *Нормы — это правила, которые устанавливаются, одобряются и принимаются как эталон поведения в группе.* Групповые нормы определяются нормами общества, его нравственными принципами. Однако в каждой конкретной группе возможно их некоторое своеобразие, обусловленное особенностями жизни и деятельности этой общности. Так, в одной учебной группе опоздания на занятия, их пропуски, шпаргалки считаются недопустимыми, а в другой к этим нарушениям относятся снисходительно.

Совокупность норм данной группы характеризует ее ценностные ориентации и уровень моральной воспитанности. Групповые моральные нормы не записаны в законах в отличие от правовых норм, а поддерживаются единообразием суждений, оценок, мнений.

Процессы выработки норм протекают путем сближения суждений, оценок, мнений членов группы по поводу основной системы ценностей группы. Этому способствует прежде всего их совместная деятельность. Совпадение, единство суждений и мнений по основным вопросам жизни группы (по основной системе ценностей) называется ценностно-ориентационным единством. По уровню этого единства можно судить об уровне развития группы.

Группы, в которых ценностно-ориентационное единство высокое, находятся на более высоком уровне развития, чем те группы,

в которых по важным вопросам жизни и деятельности существуют разногласия в оценках.

Деловые и личные отношения. Формальные и неформальные подструктуры следует рассматривать не только с позиции руководства группой, но и в плане деловых и личных отношений в ней, составляющих межличностные отношения.

Деловые отношения — проявление формальной подструктуры. Они складываются на основе распределения и выполнения служебных обязанностей и возникают в процессе дел. Это «отношения ответственной зависимости», как называл их выдающийся советский педагог А. С. Макаренко. К деловым отношениям относятся не только отношения руководства и подчинения, но и деловые связи между равными по положению членами группы. Деловые отношения руководства и подчинения существуют, например, между секретарем комитета комсомола техникума, комсоргами групп и членами комсомольского бюро. Деловые отношения существуют и между членами группы, выполняющими более или менее равные по значимости и непересекающиеся обязанности. Это отношения между физоргками, культоргками, редакторами стенгазет, лицами, ответственными за военно-патриотическую работу.

Личностные отношения неформальной подструктуры группы основываются на симпатиях, антипатиях или безразличии между членами группы, на потребностях людей в эмоциональных контактах. Эти отношения обнаруживаются в дружбе, привязанности, товарищеских контактах между одними членами группы и во враждебности, неприязни между другими.

Деловые и личные отношения возникают и складываются в одной и той же группе, между одними и теми же людьми. Ведущими, как правило, являются деловые отношения. Однако влияние их зависит от уровня развития группы.

Рассмотренные социально-психологические особенности малой организованной группы характеризуют ее как целостное образование, в котором главным системообразующим признаком является совместная деятельность людей, направленная на достижение общей цели.

2.2.3. Уровни развития группы. Коллектив — высший уровень развития группы

Развитие малой организованной группы идет от низших уровней к высшим. В советской психологии высшим уровнем развития группы считается коллектив. В теориях буржуазных психологов понятие «коллектив» отсутствует. Это естественно, ибо коллектив и коллективность — содержательная характеристика именно советского образа жизни и социалистических общественных отношений.

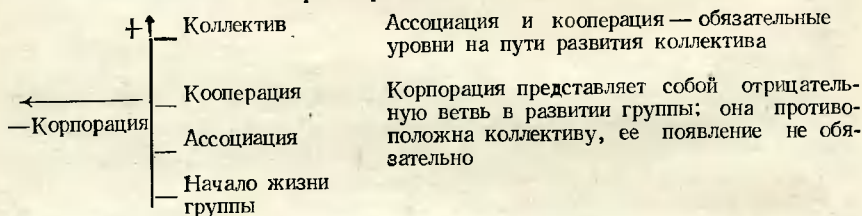
На XXIV, XXV, XXVI съездах КПСС специально уделялось внимание вопросам о трудовых коллективах и коллективистической психологии советских людей; на XXIV съезде КПСС отмеча-

лось, что производственный коллектив — основная ячейка советского общества. В статье 8 Конституции СССР и Законе о трудовых коллективах определены основные направления их деятельности и полномочия.

Трудовые коллективы развивают социалистическое соревнование, способствуют распространению передовых методов работы, укреплению трудовой дисциплины, воспитывают своих членов в духе коммунистической нравственности, заботятся о повышении их политической сознательности, культуры и профессиональной квалификации. Ни одна конституция ни одной страны мира, кроме СССР, не имеет законодательства, устанавливающего права коллектива. Только советский образ жизни утверждает подлинный коллективизм и товарищество как государственный принцип жизни общества.

Коллектив вырастает из группы. Но далеко не всякая группа является коллективом. От момента, когда ряд незнакомых людей собирается вместе для совместной деятельности, до периода, когда малую организованную группу можно назвать коллективом, проходит иногда значительное время. На пути становления коллектива группа сплочается, развиваются внутригрупповые связи, соответствующие развитию групповой деятельности. В зависимости от характера совместной деятельности, от степени внутреннего единства можно выделить уровни развития группы.

Уровни развития группы



На уровне ассоциации люди объединены общей целью, но не все в равной мере принимают ее; деятельность группы осуществляется, хотя действия ее членов еще нестройны и разобщены. Группа постоянно нуждается во вмешательстве руководителей, актив ее только начинает складываться. Личностные отношения устанавливаются довольно быстро, но в форме приятельских компаний, они не определяются (не опосредуются) делом.

На уровне кооперации более четко выражено единство действий членов группы, существуют единые взгляды на основные ее ценности, стремление к ним. Группа обладает реально и успешно функционирующей организованной структурой. Личностные отношения и общение носят деловой характер, подчинены достижению общих целей. Однако на этом уровне еще не очень значима направленность деятельности группы, и поэтому возможно как положительное ее развитие — к коллективу, так и отрицательное — к корпорации.

Коллектив — это высший уровень развития группы. Ядром его жизни становится совместная деятельность. Характер-

ной чертой коллектива является сплоченность. Она проявляется в том, что все помыслы и чувства, все усилия ее членов объединены стремлением к достижению общей цели. Групповые нормы и ценности реализуются в практических действиях при выполнении совместной деятельности. Деловые отношения максимально слаженны, четки, обеспечивают взаимодействие всех членов группы. Личностные отношения, с одной стороны, опосредованы делами, с другой — достаточно широки, гуманны, характеризуются чуткостью и внимательностью, доброжелательностью членов коллектива друг к другу. Каждый член группы чувствует себя ее частью, удовлетворен своим положением в группе, готов к самоотдаче ради общих интересов дела.

Корпорация характеризуется организационной сплоченностью, четким взаимодействием, но замкнута, оторвана от других групп, ее деятельность направлена на узкогрупповые, эгоистические цели. В корпорациях нет согласованности цели с целями и задачами общества. Групповые цели могут быть даже антисоциальны (например, в религиозных сектах, асоциальных объединениях подростков).

2.2.4. Психологический климат коллектива

Под психологическим климатом понимают преобладающее и относительно устойчивое настроение коллектива. Психологический климат и психологическая атмосфера — близкие, но не идентичные характеристики. В отличие от климата атмосфера — это изменяющийся, неустойчивый психологический настрой коллектива.

Психологический климат в группе может быть как положительным (жизнерадостность, оптимизм, увлеченность), так и отрицательным (пессимизм, депрессия, подавленность, раздражительность). Очень выразительно здоровый психологический климат молодежного коллектива описал А. С. Макаренко: «Постоянная бодрость, никаких сумрачных лиц, никаких кислых выражений, постоянная готовность к действию, радужное настроение, именно мажорное, веселое, бодрое настроение, но вовсе не истеричность. Готовность к полезным действиям, к действиям интересным, к действиям с содержанием, со смыслом, но ни в коем случае не к бестолочи, крику, не к бестолковому зоологическим действиям»*.

При оценке психологического климата следует принимать в расчет не только преобладающее настроение, но также нравственные нормы и ценности, господствующие в группе. Например, в одной спортивной команде радуются любой победе, в другой — только победе, достигнутой в честной спортивной борьбе. Это позволяет судить не просто о настроении, но и о моральных нормах группы. Настроение и групповые моральные нормы — две неразрывно связанные стороны психологического климата коллектива. Поэтому его иногда называют еще морально-психологическим климатом.

* А. С. Макаренко. Соч., т. 5, М., 1958, с. 210.

Психологический климат в жизни группы проявляется в отношении ее членов к общему делу, друг к другу, к самим себе. При здоровом психологическом климате деловые отношения являются ведущими. Они обеспечивают нужное взаимопонимание, сочетаются с высокой дисциплинированностью, ответственностью, взаимной требовательностью, взаимопомощью, товариществом и поддержкой. Личностные отношения характеризуются теплотой, симпатией, высокой культурой общения, отсутствием психической напряженности и отрицательных эмоций.

С отношением членов коллектива к самим себе связано их самочувствие в данной группе, удовлетворенность своим положением и межличностными отношениями.

Психологический климат коллектива в конечном итоге отражает всю систему социальных отношений общества. В развитом социалистическом обществе они обуславливают коллективистические отношения в производственных бригадах, учебных классах, студенческих группах, спортивных командах. Однако психологический климат не создается сам собой. Его необходимо формировать. На психологический климат влияют успехи, достижения, неудачи коллектива, организация труда, учебы, отдыха. Во многом настроение группы зависит от его руководителя (педагога, комсорга — в учебной группе, тренера, капитана — в команде). Их умение вдохновить, защитить, ободрить, в меру радоваться и огорчаться, поощрять, наказывать существенно для общего настроения группы.

В психологический климат вносит вклад каждый член группы. Раздражительность, недовольство отдельных лиц или даже одного человека способны передаваться другим, заражая окружающих отрицательными эмоциями и пессимизмом.

Созданию положительного психологического климата способствуют систематические занятия физической культурой и спортом. Подготовка к сдаче норм ГТО, турпоходы, спортивные праздники, соревнования и другие формы массовой физической культуры и спорта позволяют воспитывать способность к сопереживаниям при неудачах и победах, стремление прийти на помощь, поддерживать в трудную минуту и т. д. Учителя по физической культуре, тренеры, инструкторы должны всемерно использовать эти факторы для формирования сплоченного коллектива класса, спортивной группы или команды, для создания в них положительного психологического климата.

Вопросы для повторения

1. Составьте схему групп. 2. Каковы особенности малой организованной группы? 3. Какое понятие шире — «группа» или «коллектив»? Докажите вашу точку зрения. 4. Определите, на каком уровне развития находится ваша учебная группа. Докажите вашу точку зрения теоретически и с помощью примеров из жизни группы. 5. Какой признак малой организованной группы является важнейшим (системообразующим)? Почему? 6. Что такое психологический климат коллектива?

2.3.1. Влияние группы и коллектива на личность

Общность любого уровня развития всегда оказывает влияние на личность. Каждый в присутствии других людей, даже незнакомых, а тем более значимых для человека, ведет себя иначе, чем находясь в одиночестве. Экспериментальные исследования свидетельствуют о большей успешности деятельности группы, чем такого же количества лиц, работающих независимо друг от друга. Еще В. М. Бехтеревым было установлено, что наблюдательность, точность восприятия и оценок, продуктивность памяти, внимание, быстрота решения простых задач в условиях групповой деятельности оказываются выше, чем при индивидуальной работе. Это называется групповой эффективностью.

Групповая эффективность находится в прямой зависимости от многих причин, но прежде всего от уровня развития группы, от особенностей, свойственных ей как коллективу. Чем выше уровень развития группы, тем больше ее положительное влияние на личность. Если, например, группу составляют случайные для индивида люди и содержание деятельности незначимо, то влияние на личность будет наименьшим. Если же все участники взаимодействия являются членами коллектива и содержание того, чем они заняты, значимо и соответствует целям и задачам, стоящим перед коллективом, то влияние на личность будет наибольшим.

В коллективе и через коллектив открываются широкие возможности воспитывающего влияния на личность. В коллективе происходит становление духовно цельной личности человека, формируются его взгляды и убеждения, воспитывается коммунистическое отношение к труду, чувство ответственности за порученное дело, готовность ставить общественные интересы выше личных, активная жизненная позиция, доброта и стремление к взаимопомощи. Именно в коллективе создаются условия для полного и многогранного проявления задатков и способностей каждого человека. Весомость влияния коллектива на личность обусловлена тем, что он располагает такими средствами воспитания, которых нет у отдельного человека. К этим средствам относятся коллективные мнения, убеждение, критика, соревнование, поддержка и помощь. Особенно существенна роль коллектива в перевоспитании человека. Ведь в коллективе раньше, чем сам человек, замечают его недостатки и оказывают необходимые воздействия.

На XXVI съезде КПСС отмечалось, что ныне все полнее проявляются коллективистические начала во всех сферах жизни советского человека. Одна из примечательных особенностей зрелого социалистического общества в том и состоит, что оно обеспечивает прочную связь личных интересов человека с общественными, создает необходимые условия для раскрытия в коллективе возможностей личности.

Конформизм и коллективистическое самоопределение. Буржуазные психологи, извращая положение о формирующем влиянии

коллектива на личность, утверждают, будто коллектив подавляет личность, уравнивает людей, лишает их способности самостоятельного мыслить и оценивать события и поступки людей. Подобные утверждения преследуют классовые цели и направлены на то, чтобы выгородить пресловутую теорию свободы личности в капиталистическом обществе. Буржуазные психологи отрицают понятие «коллектив». Они пользуются только понятием «группа» и изучают закономерности поведения людей в группе независимо от уровня их развития. Это с особой отчетливостью обнаруживается в понимании сущности таких социальных явлений, как конформизм и коллективистическое самоопределение.

Под конформизмом понимается подчинение мнения отдельных людей мнению группы во избежание конфликта с ней. Конформизм означает приспособленчество, в конформном поведении обнаруживается чрезвычайная податливость психики, ее подверженность влиянию окружающей человека социальной среды. Так ведет себя герой известной всем с детства сказки Андерсена о голом короле.

Явление конформизма было установлено американским ученым С. Ашем. Его эксперимент заключался в следующем: многим группам студентов в количестве 7—9 человек предлагались две карточки. На одной из них была начерчена линия определенной длины, на другой — три линии, одна из которых по длине была равна начерченной на первой карточке, другая была заметно короче, а третья длиннее. Предлагалось определить, равна ли по длине линия, начерченная на первой карточке, трем другим. Экспериментатор заранее изолировал одного студента из каждой группы и просил остальных (так называемую подставную группу) громко утверждать, что все три линии по длине равны. Последним отвечал студент, который ничего не знал о сговоре. Он оказался в сложном положении. Его мнение о длине отрезков (он ведь видел их своими глазами) противоречило мнению всей группы. И все же из 123 таких испытуемых 37% поддались групповому давлению и сказали, что линии равны. Это и есть проявление конформизма. Остальные испытуемые устояли против группового давления и высказались вопреки мнению «подставной группы». Они были названы негативистами (нонконформистами).

Буржуазные психологи признают только два вида отношения личности к групповому мнению: либо полное подчинение ему, либо отрицание. При этом они утверждают, что конформное поведение характерно именно для советских людей, якобы с младенчества подавляемых коллективными формами воспитания.

Опыты, проведенные советскими психологами, показали, что в группах, возникающих случайно, где люди мало знают друг друга и не связаны общей деятельностью (такими как раз и были группы, с которыми экспериментировал С. Аш), действительно наблюдается конформное и нонконформное поведение. Напротив, в коллективах, где все хорошо знают друг друга и сплочены совместной деятельностью, поведение людей иное. Суть его в том, что члены коллектива не только не отказываются от своего мнения под давлением группы (особенно если оно связано со значи-

мыми для ценностей группы моральными положениями), но и активно защищают свою позицию, отстаивают ее, идут даже на конфликт с группой. Такое поведение было названо советским психологом В. А. Петровским коллективистическим самоопределением. Таким образом, именно в коллективе личность обладает подлинной свободой, ибо именно в нем имеются возможности для нового типа поведения — активной независимости и самостоятельности, продиктованной принципиальными взглядами и убеждениями человека.

2.3.2. Положение личности в системе личностных отношений

Личностные отношения основаны на переживаниях, возникающих в процессе контактов между людьми, и проявляются в многообразных чувствах, психических состояниях: симпатии, дружбе, любви, внимательности, антипатии, раздражительности, даже ненависти, безразличия. Личностные отношения возникают быстро, в первые же дни контактов между людьми. В самом деле, как только ребята впервые встречаются, например, на секционных занятиях в ДЮСШ, между ними завязываются те или иные отношения, возникают приятельские пары, выбираются товарищи, организуются компании. Друзья стремятся быть рядом на тренировках, вместе, оживленно разговаривая, отправляются домой, встречаются в свободное время. Эти первые симпатии могут впоследствии измениться, а могут перерасти в прочные дружеские связи. Вместе с тем в группе может оказаться ученик (и не один), которого кто-то недолюбливает или даже не любят все. В результате ряд учеников может оказаться в очень благоприятной системе личностных отношений, им многие симпатизируют, другие же — попасть в иное, даже противоположное, положение.

В системе личностных отношений группы каждая личность занимает определенное положение — статус. Для становления характера, развития интересов и способностей благоприятное положение личности в группе очень значимо. Тренеру, педагогу, руководителю полезно знать статус личности в группе. Однако система отношений, основанная на дружбе, товариществе, взаимных симпатиях и антипатиях, часто скрыта от глаз стороннего наблюдателя. Поэтому целесообразно использовать специальные методики для их выявления.

Методики, называемые социометрическими, позволяют сделать «видимыми» симпатии и антипатии между членами группы, определить наглядно положение личности в группе. Процедура социометрии заключается в следующем. Исследователь просит, например, каждого члена спортивной команды ответить на такие вопросы: «С кем бы ты хотел играть в одной команде?», «С кем бы ты хотел во время сборов поселиться в одной комнате?», «С кем бы ты пошел в кино?» Вопросы могут быть поставлены и в отрицательной форме. Отвечая на вопросы, опрашиваемый осуществляет выбор тех лиц, к которым он испытывает симпатию, и отвергает

антипатичных. В дальнейшем ответы всех членов группы сопоставляются, обрабатываются по специальным правилам и сводятся в таблицу (табл. 1).

В левой стороне таблицы в алфавитной последовательности располагаются фамилии участников опроса и их порядковые номера. Эти же номера — вверху таблицы. Каждый участник опроса должен был в данном случае выбирать двух человек, так как комната была трехместная. Эти выборы представлены в строчках знаком +. Взаимные выборы (когда участники опроса выбирают друг друга) обозначены знаком X. Число выборов, полученных каждым участником опроса, подсчитывается по вертикальной линии и вписывается в графу «Число полученных выборов». В данном случае член команды № 4 имеет 4 выбора (2 взаимных); № 1— 3 выбора, из них 2 взаимных; № 2 и № 6 — по 2 выбора (взаимных, соответственно 2 и 1); № 3 — всего лишь один выбор; а № 5 не был выбран никем.

В таблице наглядно представлены как группа в целом, так и положение каждого из ее членов по показателю «совместное проживание». Чем больше число выборов, полученных человеком, тем лучше статус в системе межличностных отношений. По числу выборов можно выделить наиболее популярных в группе лиц — получивших наибольшее число положительных выборов; изолированных — тех, кто никем не выбран; занимающих промежуточное между ними положение (предпочитаемых и отесненных) и отвергнутых, получивших только отрицательные выборы.

Для личности ее статус в системе межличностных отношений незримо связан с переживаниями состояния удовлетворенности или неудовлетворенности. Особенно остры эти переживания в детском и юношеском возрасте. Учащиеся, не удовлетворенные своим положением в классе, не хотят идти туда: ведь там их никто не ждет... И это несмотря на то, что значительная часть из них тянется к сверстникам! Подобные переживания ярко описаны в юношеском дневнике московского школьника Пети Сагайдачного:

Таблица 1

Результаты выбора товарища по комнате на сборах

Фамилия членов команды, номер выбирающего		Номер выбранного					
		1	2	3	4	5	6
Иванов	1	X	+		+		
Сидоров	2	+	X		+		
Топорков	3			X	+		+
Уханов	4	+	+		X		
Фаламеев	5				+	X	+
Яковлев	6	+		+			X
Число полученных выборов каждым членом команды		3	2	1	4	0	2
Число взаимных выборов		2	2	1	2	0	1

«Я снова занял в классе свое старое и насиженное место общепризнанного шута. Ребятам это, конечно, весело, а мне душу рвет... Класс я люблю, но люблю безнадежно. Класс живет, Ольга живет, и я, стоя в стороне, живу, хотя иногда меня «пускают», чтобы, послушав несколько моих грошовых острот, посмеяться и снова оставить одного. Вообще, если я живу, то только не в классе... Я в классе поганка — мухомор» *.

При наличии в группе изолированных членов очень важно установить причины такого отношения к ним и помочь изменить их положение в системе межличностных отношений. В противном случае изолированный будет стремиться найти другую группу, в которой он занял бы более удовлетворяющее его положение. И может случиться так, что, выйдя из-под влияния учебного коллектива, он окажется активным членом уличных, дворовых, иногда асоциальных общностей.

2.3.3. Лидерские тенденции личности

Понятие лидера. Не только группа влияет на личность, но и личность — на группу. Это обнаруживается в официальном руководстве и неофициальном лидерстве.

Лидер оказывает влияние на членов группы, ведет их за собой, проявляет инициативу и берет лидерство на себя. Лидером может быть только человек, который этого хочет. Например, в составе секции бокса одной ДЮСШ признанным авторитетом среди сверстников пользуется ученик 8-го класса Петров. Он техничен, подвижен, искусно маневрирует на ринге, обладает сильным ударом слева. К его замечаниям прислушиваются остальные подростки, выясняют его мнение по вопросам спортивной техники, тактики, стремятся быть его спарринг-партнерами, охотно проводят с ним свободное время, подражают ему в манере поведения. По поручению тренера Петров легко может собрать ребят на субботник, в загородную поездку, обеспечить выпуск стенгазеты и т. д. На вопрос «что нравится в Петрове?» ребята отвечают: «общительность», «веселый нрав», «спокойствие», «справедливость», «храбрость». Сам Петров дорожит своим престижем и влиянием на ребят. Он — истинный лидер в группе.

Типы лидеров. Различают (условно) лидеров деловых и эмоциональных. Деловые лидеры — это те, чье влияние обнаруживается в профессиональной сфере, при решении производственных, учебных, спортивных задач (например, рационализатор, внедряющий новую технику, лучший ученик по математике, разыгрывающий игрок в гандболе).

Эмоциональные лидеры — это организаторы досуга и доверительного общения, создатели хорошего настроения в группе (весельчаки и заводилы, задушевные собеседники, доброжелатель-

* Дневник Пети Сагайдачного, ученика московской школы № 211. М., 1963, с. 102—104.

ные советчики). Возможны случаи, когда один человек является и деловым и эмоциональным лидером.

Как деловые, так и эмоциональные лидеры могут быть негативными. Они оказывают отрицательное влияние на других членов группы, могут противопоставлять себя, скажем, в спортивных командах официальным руководителям (тренеру, старосте, капитану). Вокруг негативных лидеров возможно создание группировок. Если есть в группе такой лидер, необходимы активизация воспитательной работы и продуманные воздействия с целью нейтрализации его вредного влияния.

Природа лидерского поведения. Природа лидерского поведения личности советскими и буржуазными психологами объясняется различно. Буржуазные теоретики утверждают, что лидер должен обладать определенным набором врожденных качеств. Это значит, что лидером надо родиться, что от природы ему присущи такие качества, которые делают его ведущим членом группы.

Советские психологи считают, что роль лидера предъявляет высокие требования к качествам личности. Так, деловые лидеры должны обязательно хорошо знать профессию, обладать волевыми чертами, организованностью, самодисциплиной. Однако лидерские качества не являются врожденными, а формируются в ходе деятельности. Самоуправление, складывающееся в групповой работе учащихся на уроках, деятельность в пионерской, комсомольской, профсоюзной, партийной организациях являются весьма полезными для формирования лидерских качеств личности. В условиях социалистического общества лидерские тенденции развиваются не только в профессионально-административной службе, но и в привлечении к управлению широкими массами трудящихся.

Вопросы для повторения

1. Что такое «групповая эффективность»? Какие примеры из жизни вашей группы иллюстрируют ее? 2. В каких социально-психологических явлениях выражается влияние группы на личность и личности на группу? 3. В чем различие конформизма и коллективистического самоопределения? 4. Что такое «межличностные отношения» и как их измеряют? 5. В какой области жизни вашей группы вы являетесь или можете быть лидером? Если вы склоняетесь ко второй части ответа (могу быть), то что для этого вам надо сделать?

2.4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

2.4.1. Деятельность — человеческий тип активности

Деятельность — категория общественно-историческая. Поэтому она служит предметом изучения многих наук. Психология изучает ее психологические особенности.

Жизнь каждого человека фактически представляет собой систему видов деятельности, в которых он проявляет свою активность. Деятельность же — это социально обусловленная актив-

ность людей. Она имеет творческий характер, в условиях развитого социалистического общества определяется социалистическим образом жизни и направлена на удовлетворение прежде всего общественных, а через них и личных потребностей советских людей. Суть активности состоит в действенном отношении человека к окружающему миру: он воспринимает и познает его, осмысливает и преобразует, создавая различные продукты своей деятельности, которые могут быть материальными (пища, жилище, одежда, орудие труда и пр.) и духовными (музыка, живопись, наука, литература и др.). В тех и других «материализуется» внутренний, духовный, мир человека.

Деятельное, активное отношение человека к окружающему миру принципиально отличается от активности и деятельности животных, даже если последняя носит достаточно сложный характер. Человеческая деятельность сознательна. Главным признаком ее является цель.

Активность в поведении животных носит случайный, не планируемый заранее характер.

Активность в поведении как человека, так и животных обусловлена необходимостью удовлетворять потребности. Однако характер этого удовлетворения различен: животное действует чаще всего под прямым влиянием голода или жажды; человек же даже сходную потребность в пище и воде удовлетворяет под влиянием общественного опыта и культуры.

Энгельс указывает, что человек характеризуется не только тем, что он делает, но и тем, как он это делает. В деятельности проявляются психические процессы, состояния и свойства личности, богатство духовного мира, глубина ума и переживаний, сила воли, черты характера и темперамента, богатство воображения, одаренность личности и др.

Чрезвычайно важно, что психика, сознание человека, личность в целом не только проявляются, но и формируются в деятельности. Можно сказать, что человек создает то, что он делает. В этом выражается один из законов развития и совершенствования. Не поднимая тяжести, нельзя развить силу. Не преодолевая препятствия, нельзя развить волю. Каждодневный труд фактически представляет собой тренировку тех функций (физических и психических), которые лежат в основе деятельности. Поэтому деятельность или система видов деятельности имеет решающее значение в процессе развития и совершенствования личности.

Ценность личности в конечном счете определяется результатами его деятельности. Поэтому когда мы хотим что-нибудь узнать о человеке, то прежде всего стремимся выяснить род его деятельности и достижения в ней. Представляя кому-либо того или иного человека, почти всегда говорят его имя, кто он, чем занимается и чего достиг в своей деятельности. Например, о спортсмене, как правило, говорят: «Андрей, мастер спорта международного класса, рекордсмен мира по плаванию».

Сознание и деятельность личности образуют неразрывное единство. В. И. Ленин писал, что о реальных мыслях и чувствах реаль-

ных личностей можно судить только по их действиям. Учитывая это, можно сказать, что человек, будучи деятельной личностью, создает сам себя.

2.4.2. Психологическая структура деятельности

Психологическая структура деятельности обусловлена ее общественным характером. В советской психологии установлены следующие ее элементы: цели, мотивы, средства, результаты. Их единство и взаимосвязь обеспечивают целостность психологической структуры деятельности.

Деятельность порождается потребностями общества и каждого человека. Они являются исходными, но не всегда определяющими побуждениями к деятельности. Как правило, определяющими ее служат цели.

Цели. Цель — первый и обязательный структурный элемент деятельности. К. Маркс считал, что цель, как закон, определяет способ и характер действий человека и ей он должен подчинить свою волю. В тех случаях, когда цели нет, нет и деятельности в человеческом смысле, есть лишь импульсивное поведение. В сознательной и организованной деятельности цель — это планируемый результат деятельности, предвидимый ее итог. Например, юноша, кончая среднюю школу, ставит цель поступить в медицинский институт и, окончив его, стать врачом. Это далекая цель. Более близкие цели: сдать отлично вступительные экзамены, затем успешно закончить 1-й, 2-й и т. д. курсы и, наконец, сдать государственные экзамены. Другой пример: тренер ставит далекую цель — подготовить за межолимпийское четырехлетие спортсмена к участию в очередных олимпийских играх. Ближайшие цели уточняются затем ежегодно.

Мотивы. Далеко не всегда наличие потребности и даже четко определенной и сформулированной цели оказывается достаточным, чтобы вызвать деятельность. Для этого необходим своеобразный «пусковой механизм» — мотив. Мотивами называются внутренние побуждения человека к деятельности. Мотивами могут быть мысли, чувства, интересы, стремления, установки, идеалы и др.

В отличие от целей деятельности, которыми определяется то, что человек хочет и может достичь, мотивы характеризуют, почему он хочет и должен сделать именно это, а не что-то иное. Как правило, человека побуждают к деятельности не один, а несколько взаимосвязанных мотивов, среди которых имеются главные и второстепенные. Совокупность мотивов, побуждающих человека к деятельности, называется мотивацией. Если мотивация соответствует целям деятельности, продуктивность ее возрастает, если нет, — снижается. Так же как цели, мотивы могут быть далекими, перспективными и близкими.

Сила мотивов, их устойчивость, соответствие основным положительным нравственным установкам и ценностным ориентациям

личности — одно из решающих условий целеустремленной, высокоактивной и продуктивной деятельности.

Активизирующая и направляющая роль мотивов особенно четко проявляется при столкновении человека на пути к достижению цели с препятствиями различной степени трудности. Этим определяется их значение в волевой регуляции поведения и деятельности людей.

Средства. Всякая деятельность человека реализуется в конкретных действиях. Они являются ее основными структурными единицами. Под действием понимается совокупность определенных образом одновременно или последовательно выполняемых движений. Регулятором всей деятельности выступает цель, регуляторами конкретных действий — ее задачи, для решения которых могут быть использованы различные способы выполнения действий. Эти способы, соотнесенные с условиями их реализации, в психологической теории деятельности называются операциями. Действия, таким образом, соответствуют задачам деятельности (иначе говоря, частным целям), а операции — условиям их решения.

В психологической теории деятельности выделяют внешние и внутренние действия. Внешние — это преимущественно двигательные действия, внутренние — умственные. Они могут осуществляться на фоне двигательных, предшествовать им или следовать за ними. В соотношении внутренних и внешних действий ведущими должны быть внутренние. Бывает, что внешние действия опережают внутренние, но если это повторяется часто и регулярно, то успех деятельности сомнителен. Не случайно в свое время про одного мастера спорта по фехтованию противники с сочувствием говорили: «Он фехтовальщик экстенсивный¹ — у него часто сначала действуют ноги, а потом голова».

Результат деятельности. Результат, продукт деятельности представляет собой интеграл человеческих духовных и физических усилий. Он выступает в качестве объективной оценки его деятельности.

Деятельность всегда предметна. В процессе деятельности предмет испытывает на себе влияние человека, осуществляющего ее. Анализируя процесс труда, К. Маркс писал, что деятельность и ее предмет взаимно проникают друг в друга. Поэтому на результате труда — конечном его продукте — всегда лежит печать его производителя, создателя, будь то отдельный человек или коллектив. Таким образом, продукт деятельности выступает не только ее объективной оценкой, он отражает объективную ценность отдельной личности или коллектива, например, писателя или бригады строителей, конструктора или волейбольной команды.

В физическом воспитании и спорте продукт (результат) деятельности выражается весьма многообразно: в оздоровительном, воспитательном и образовательном эффектах, в сдаче норм ГТО,

* Экстенсивный в данном случае — превосходящий других в быстроте внешних действий, в быстроте реакций.

выполнении нормативов разрядной классификации, в завоевании побед и рекордов. Результаты эти достигаются совместными усилиями учителя физической культуры, тренера по спорту и самих физкультурников и спортсменов.

2.4.3. Освоение деятельности

Освоить деятельность — значит сделать ее своим умственным и практическим достоянием. Освоение любой, даже относительно простой, деятельности (например, сколачивание деревянного ящика гвоздями), а тем более сложной (например, деятельности педагога) требует овладения определенными знаниями, умениями и навыками. Освоение деятельности происходит в процессе обучения, общения, освоения и накопления опыта.

Знания — исходная предпосылка для освоения деятельности. Их приобретение начинается с раннего возраста и продолжается практически всю жизнь. Психологически важно, чтобы знания приобретались и усваивались в определенной системе. Известный русский педагог К. Д. Ушинский писал, что ум человека — это хорошо организованная система знаний. Организованность знаний характеризуется сохранностью их в долговременной памяти в определенном порядке и наличием связей между различными категориями знаний (например, между знаниями физики, химии и математики или между знаниями теории и методики физического воспитания, анатомии, физиологии, психологии). Организованность знаний проявляется в их готовности, т. е. возможности извлечения их из долговременной памяти в нужный момент (скажем, во время экзамена) в достаточном объеме.

Умения — понятие не однозначное. Различают умения начального уровня и умения уровня мастерства.

Умения начального уровня заключаются в оперировании знаниями. Например, человек знает, как нужно плавать, но еще только-только начинает приобретать это умение. Он может сказать про себя: «Я знаю, как нужно плавать, но еще не умею этого делать правильно». По мере освоения данного умения он уже оперирует не только знаниями, но и движениями, входящими в действия плавания. На этом этапе он может сказать: «Я умею плавать, но не имею еще навыка, поэтому плаваю неуверенно и медленно».

Умения на уровне мастерства характеризуются тем, что человек свободно оперирует уже не только знаниями, но и навыками, поэтому может выполнять деятельность с высокой результативностью не только в стандартных, но и в изменяющихся условиях.

Владение умениями имеет очень большое значение в профессиональной деятельности людей, особенно в деятельности педагога, и в частности учителя физической культуры и тренера по видам спорта (см. 20.2.1).

Навыки — это *заученные действия*. Они приобретаются в процессе организованного обучения (например, на уроках физиче-

ской культуры или в процессе спортивной тренировки), а также и вне учебной деятельности.

Самый важный признак навыков — автоматизация. Механизм автоматизации освобождает сознание от необходимости следить за «само собой текущими движениями». Это очень важно, так как позволяет человеку фиксировать внимание не на движениях, а на условиях выполнения их, на их результатах. Однако при этом сохраняется сознательный контроль за движениями и действиями. Навыки играют важнейшую роль в жизни и деятельности людей*.

Привычкой называется *действие, выполнение которого стало потребностью*. Привычки могут складываться стихийно, могут быть результатом направленного воспитания, но во всех случаях необходимо, чтобы действие удовлетворяло какой-нибудь потребности многократно и длительное время. Так, если школьник начал ежедневно заниматься утренней гимнастикой с целью удовлетворения своей потребности в физических упражнениях, то через некоторое время у него может выработаться привычка делать зарядку. Ежедневное выполнение становится потребностью.

Большое значение в жизни человека имеют нравственные привычки (в частности, привычка к дисциплине). Они могут перерасти в устойчивые черты характера. Профессиональные привычки облегчают трудовую деятельность. Но существуют и отрицательные, вредные, привычки (курение, употребление алкогольных напитков и др.), которые человек должен стремиться искоренить.

2.4.4. Психологическая характеристика видов деятельности

В течение всей жизни человек выполняет разнообразные сменяющиеся, наслаивающиеся один на другой виды деятельности. Основными считаются игра, учение и труд. Каждый из них является ведущим в разные периоды жизни человека. Однако переход от игры к учению, от учения к труду не значит, что предшествующая деятельность совершенно исключается из последующей, что в последующей не используется предыдущая. Несмотря на смену ведущих видов деятельности, главным является труд. Именно в процессе труда создаются материальные и духовные ценности, необходимые для удовлетворения потребностей общества и каждого человека.

Игра. В игре реализуется врожденная потребность человека в движении, в активности. В буржуазной психологии игры детей с чисто биологической точки зрения не отличаются от игр животных. Подлинно научная теория игр рассматривает их как подготовку человека к жизни, к будущей деятельности. Научный психологический анализ игр позволил установить, что первыми в жизнь ребенка входят так называемые игры подражания, в которых инициатива принадлежит взрослым: действуя с игрушками, они называют их ребенку, разговаривают с ним. Затем наступает

* Более подробно о навыках см. гл. 22.

период функциональных игр, когда ребенка увлекает и служит мотивом деятельности сам процесс игры. Далее следуют конструктивные игры: ребенок в них «конструирует», скажем, из кубиков дома, поезда и т. п. Им на смену приходят игры манипулятивные: ребенок может, например, играть палкой, как ружьем. Позже в жизнь ребенка входят игры ролевые: девочки играют в «дочки-матери», мальчики — в «пограничников», «космонавтов», где действуют и командиры, и солдаты, охраняющие границу, и пр. Наиболее сложными являются игры с правилами. Во всех играх проявляются и развиваются психические процессы, состояния и свойства ребенка, общение, детская дружба. Во время игр как в детских учреждениях, так и в семье в жизнь ребенка входят элементы учения и труда. В старших группах детских садов в процессе игр ребят готовят к школе.

Учение. В этом виде деятельности обязательным является взаимодействие между учителем и учеником, равно как и между самими учениками. Учение — это процесс систематического усвоения совокупности знаний, овладения множеством умений, навыков. Учебная деятельность имеет развивающий характер: усваивая знания, овладевая умениями, учащиеся учатся наблюдать, запоминать, мыслить, воображать, выражать свои мысли в речи, управлять своими чувствами, действиями, поступками. Учение является также воспитывающим: у учащихся формируются чувство долга и ответственности перед классом, школой, семьей, обществом, направленность личности, ее характер и способности. Конечно, из процесса учения не исключается игра, но все в большей мере он соединяется с общественно полезным трудом. А в системе ПТУ учащиеся овладевают еще и какой-либо профессией. Продукт учебной деятельности в целом имеет перспективную ценность для человека и общества.

Труд. Это основной вид деятельности человека. В нем создаются общественно значимые материальные и духовные ценности. В условиях развитого социализма он все в большей мере становится первой жизненной потребностью человека. Труд является определяющим фактором не только познания, преобразования природы и общественной жизни, но и формирования человека как личности в его неповторимости, своеобразии (индивидуальности).

Анализируя процесс труда, К. Маркс писал, что, преобразуя вещество природы, человек «в то же время изменяет свою собственную природу. Он развивает дремлющие в ней силы, подчиняет игру этих сил своей собственной власти»*.

В огромном количестве исследований показано, что в любом виде труда имеет место своеобразное развитие психических процессов и свойств личности. Особенно важно, что оно определяется объективными условиями конкретных видов труда, но процесс этот организуется и регулируется уже не столько извне, как в учении, сколько самим человеком. Труд непременно связан с учением, так как невозможно совершенствовать мастерство, не пополняя уже

* К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. 23, с. 188—189.

имеющиеся знания новейшими, не совершенствуя профессиональные навыки и умения. С трудовой деятельностью связываются и игры — деловые, спортивные, подвижные.

Физическое воспитание и спорт — специфическая сфера деятельности. Они имеют огромное значение в формировании человека. Еще К. Маркс писал, что соединение обучения с производительным трудом и гимнастикой — единственное средство воспитания всесторонне развитых людей. Это со всей очевидностью подтверждается практикой коммунистического воспитания граждан СССР и стран социалистического содружества.

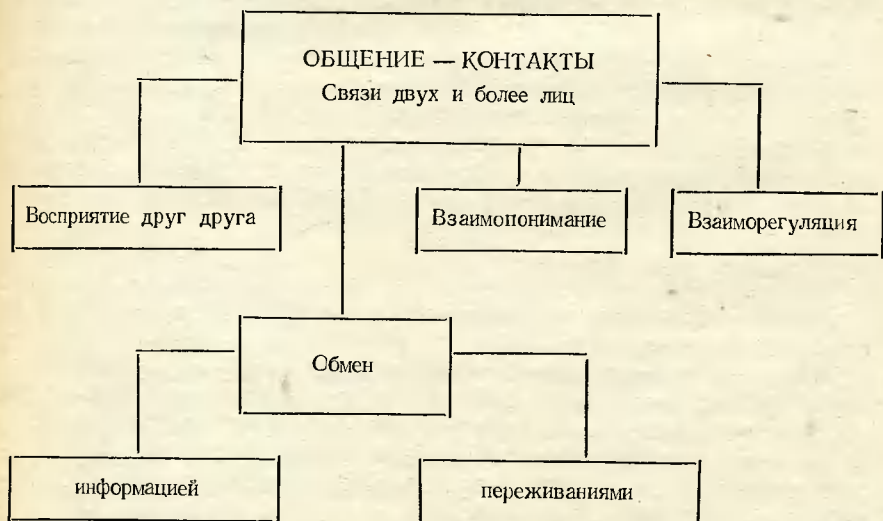
Вопросы для повторения

1. Как охарактеризовать деятельность в качестве человеческого типа активности? 2. В чем сущность принципа единства сознания и деятельности? 3. Каковы психологическая структура деятельности и особенности составляющих ее элементов? 4. В чем заключается освоение деятельности? 5. Каковы основные виды деятельности?

2.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕНИЯ И РЕЧИ

2.5.1. Понятие об общении и его средствах

В современной психологии общение рассматривается как контакт между людьми, которые, воспринимая друг друга, обмениваются информацией и эмоциями (переживаниями) с целью взаимопонимания и саморегуляции поведения. Схематично составные части общения можно представить следующим образом:



Восприятие человека человеком является обычно началом общения. Воспринимаются и оцениваются как внешние, так и психологические особенности личности общающихся. У каждого из них складывается образ партнеров по контакту, который влияет на практику общения. В процессе общения обмениваются представлениями, мыслями, идеями, высказанными в речи: настроениями, чувствами, которые могут быть кроме того переданы восклицаниями, тоном, выражением лица, жестом.

Взаимопонимание связано с истолкованием образа воспринимаемого человека, переданных сведений и чувств. Оно позволяет узнать намерения друг друга.

Взаиморегуляция дает возможность изменить поведение партнеров по общению. При отсутствии взаимопонимания регуляция действий, поступков, психических состояний общающихся невозможна.

Краткая иллюстрация к сказанному. На уроке физического воспитания преподаватель говорит: «Люда, обрати внимание — темп музыкального сопровождения повысился, значит, и тебе надо выполнять движения быстрее... А сейчас мелодия вальса. Двигайся плавно... И, раз-два-три, раз-два-три... Не забывай об аккомпанементе. Прислушайся — теперь это радостная, веселая и быстрая музыка. Пусть и движения будут свободнее, шире, быстрее!» Ученица старается внести соответствующие изменения в движения. Здесь налицо связь между педагогом и ученицей, восприятие ими друг друга, передача и прием указаний и эмоционального настроя, понимание их и изменение характера выполнения двигательного действия.

Средства общения. Контакты между людьми осуществляются с помощью речевых (вербальных) и неречевых (невербальных) средств (от лат. «вербум» — слово).

Речевые средства — главные в человеческом общении. Слова, объединенные в предложения, наиболее полно, точно, гибко передают любую мысль и любое настроение. С помощью речи люди обмениваются знаниями и опытом, достигают взаимопонимания в самых разных обстоятельствах жизни, влияют на поведение друг друга, убеждая, советуя, приказывая.

В общении наряду с речью используются и неречевые средства. Отсутствие их значительно обедняет общение. Неречевых средств общения много: мимика, пантомимика, жесты, интонации и др.

2.5.2. Язык и речь

Язык и речь следует различать, но не противопоставлять и не отрывать друг от друга.

Язык — это выработанная обществом в ходе его исторического развития система слов, правил их произношения и сочетания. Творцом языка является народ. В языке сохраняются и передаются последующим поколениям знания, наука, культура, накопленные человечеством. Язык — хранилище общественных достижений.

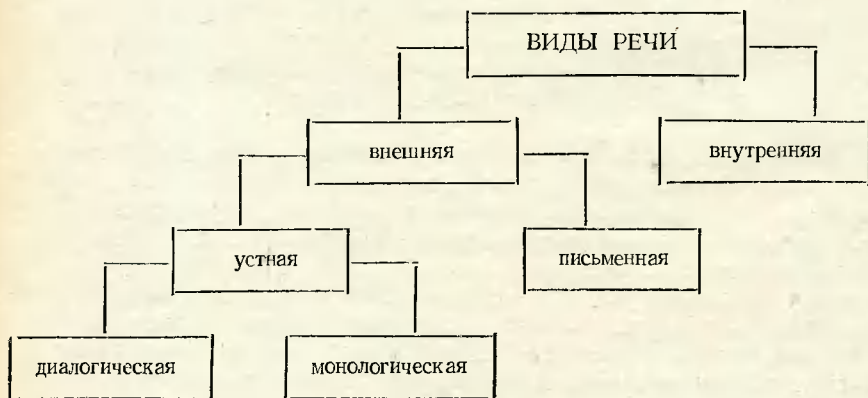
Язык характеризуют состав значащих слов (лексика языка), грамматика, звуковой состав (фонетика) и письменные знаки (графемы). За каждым словом исторически закреплено определенное значение. Оно всегда обобщено. Так, слово «мяч» обозначает предмет с определенным набором признаков. Но слово «мяч» относится не только к единичному предмету: оно обозначает целую группу сходных предметов (всякие «мячи» вообще). Обобщенность значения слов обеспечивает широту мысли и возможность думать о предметах тогда, когда их нет перед взором человека.

Речь — это процесс словесного общения. Речь индивидуальна, в речи каждого человека выражаются особенности его личности.

Рождаясь, человек застает готовым язык, на котором говорят окружающие его люди, и в процессе развития, усваивая его, научается речи.

С самого раннего возраста ребенок постоянно испытывает потребность в общении с окружающими его людьми. У него появляется необходимость что-то сказать (а для этого нужна речь). Через указания взрослых ребенок узнает, что обозначают слова, к каким именно предметам каждое из них относится. «Это чашка», — говорят взрослые, и слово, многократно связанное с предметом, начинает вызывать образ этого предмета в памяти, заменять его. Однако, ребенок не понимает обобщенного значения слова. Он правильно реагирует на сочетание слова только с одним определенным предметом (только с этой чашкой). Постепенно слова, которые обозначали определенные предметы, становятся сигналами для восприятия и других предметов, сходных с первым по некоторым общим признакам. Слово обретает обобщенное значение, и теперь уже понятие «чашка» относится к определенному виду посуды. Речь ребенка начинает выполнять все ее функции: служит средством общения, обозначает предметы и явления, общает факты и события.

Виды речи. Речь всегда выражение какой-либо мысли. Она может быть высказана вслух или «про себя». Соответственно этому речь подразделяется на внешнюю и внутреннюю.



Внешняя речь. Она выражается в устной и письменной форме. Наиболее простой разновидностью устной речи является диалог. Это речь поддерживаемая, так как речевая деятельность одного человека активно сопровождается вопросами, репликами, дополнениями его партнера. От собеседников требуется не только умение говорить, но и слушать другого, предоставляя ему возможность высказаться.

Более сложной разновидностью устной речи является монолог, т. е. речь одного человека, обращенная ко многим, нескольким, иногда даже к одному слушателю (лекция, доклад, рассказ учителя, ответ ученика, выступление по радио, телевидению, изложение установки тренера на игру хоккейной команды и др.). Это речь, не поддерживаемая репликами собеседников. Она требует от говорящего умения связно, последовательно, стройно излагать свои мысли, придавая им законченную форму. Обычно это подготовленная речь. Особое место в монологической речи занимают интонации, жесты, паузы, мимика. Умение использовать их с целью большей выразительности — неременное условие эффективности воздействия монологической речи.

Учитель, обращаясь с монологической речью к ученикам, постоянно должен контролировать, как его слушают, при отсутствии внимания вносить изменения в содержание и выразительные средства речи. Любой педагог должен развивать свои способности к монологической речи, учитывая, что она тренируема.

В устной — диалогической или монологической — речи следует руководствоваться следующими правилами:

- 1) ясная речь является плодом ясного мышления;
- 2) излагая свои мысли, говорящий должен уметь контролировать свою речь (слушать ушами людей, для которых он говорит) и оценивать ее с точки зрения правильности выражения мысли, последовательности, доступности, четкости произношения каждого слова и др.

Письменная речь изображается графически, с помощью письменных знаков. Письменная речь может быть обращена к одному хорошо известному человеку (письмо к матери), к совершенно незнакомому лицу или к огромной аудитории самых разнородных читателей (в газетных и журнальных статьях, книгах, поэтических произведениях, научных трудах, мемуарах и др.). Она представляет собой речь-монолог, но отличается от произносимого монолога тем, что лишена интонационного богатства и не имеет опоры на выразительные средства: жесты, мимику, паузы. Поэтому все содержание ее должно быть представлено в наиболее развернутом виде. В письменной речи необходимо добиваться точности выражений, тщательно подбирая слова и формулировки, соблюдать правила логики и грамматики. Писать — значит трудиться над словесным выражением своих мыслей. Письменная речь возникает на основе устной, владение ею требует специального обучения. И в письменной речи следует руководствоваться очень важным правилом: излагая свои мысли, нужно контролировать доступность и понятность изложения их для читателей.

Внутренняя речь. Это речь беззвучная, ни к кому не обращенная, разговор человека с самим собой. Она имеет место тогда, когда человек думает, готовится к выступлению, к лекции или уроку, испытывает затруднения в решении вопроса, пользуется самовнушением и др. Основная особенность внутренней речи состоит в том, что это речь свернутая: в ней обычно опускается большая часть членов предложения. Сокращаются даже слова (за счет выпадения гласных букв. «Футбол», например, проговаривается как «фтбл»). Внутренняя речь формируется на основе внешней. В ней есть своеобразные трудности, связанные с переходом к внешней развернутой речи. Они возникают оттого, что мысль, выраженная в сокращенной внутренней речи, понятна самому человеку, но попытка выразить ее в развернутом виде не всегда и не всем удается. Этому нужно учиться специально.

Свойства речи. Существует две группы свойств речи. К первой относятся те, которые связаны с правильностью произношения и звучания слов, богатством словарного состава, четким построением фраз, отсутствием ненужных слов, так называемых слов-паразитов («так сказать», «значит», «вот» и др.).

Ко второй группе относятся те свойства, с которыми связано осуществление влияний на человека: содержательность, понятность, выразительность, воздействие речи.

Содержательность речи определяется количеством высказанных в ней мыслей. Можно произнести много слов, но сказать очень мало. Надо уметь излагать главное, не затушевывая его второстепенными деталями. Содержание речи зависит от ясности и глубины мысли говорящего.

Понятность речи определяется ее доступностью, доходчивостью для слушателя. Это особенно важно для речи монологической и письменной. Понятность речи связана с ее логичностью, краткостью, простотой и умением учитывать особенности слушателей. В. И. Ленин как-то сказал: «Я знаю только, что когда я выступал в «качестве оратора», я все время думал о рабочих и крестьянах как о своих слушателях. Я хотел, чтобы они меня поняли»*.

Специальные термины, сложные понятия можно применять при уверенности в том, что они известны слушателям. В противном случае необходимы дополнительные разъяснения. Удивительно понятно о сложном говорил В. И. Ленин. А. М. Горький в воспоминаниях о нем писал: «Первый раз слышал я, что о сложнейших вопросах политики можно говорить так просто»**.

Выразительность речи определяется разнообразием и своевременностью применения неречевых средств. С ними связаны тонкие и сложные оттенки речи, ее энергичность, страстность, яркость или, наоборот, монотонность, вялость, бледность. Особенно существенно для выразительности речи правильное применение интонаций, пауз, жестов, мимики. Они передают отношение

* Воспоминания о Владимире Ильиче Ленине. Т. V. М., Политиздат, 1969, с. 32.

** М. Горький. В. И. Ленин. М., 1947, с. 15.

говорящего к излагаемому материалу. Одна и та же по содержанию фраза (например, «наступила зима») может в зависимости от интонации, мимики, жестов передавать различные чувства: от восторга до уныния. Однако именно для выразительности речи чрезвычайно важно чувство меры. Поэтому педагог должен вырабатывать умение видеть и слышать себя как бы со стороны.

Воздействие речи определяется тем, что всякая речь, обращенная к другому человеку, призвана повлиять на его мысли, чувства, убеждения, поступки. Целью этого воздействия во многом определяется отбор слов и употребление неречевых средств. Особенно существенно тонкое использование интонации. А. С. Макаренко пишет: «Я сделался настоящим мастером только тогда, когда научился говорить «иди сюда» с 15—20 оттенками, когда научился давать 20 нюансов в постановке лица, фигуры, голоса. И тогда я не боялся, что кто-то ко мне не подойдет или не почувствует того, что нужно»*. Для преподавателей, тренеров, пропагандистов, руководителей умение с помощью речи воздействовать на поведение людей особенно важно. Поэтому умение произносить слова так, чтобы в них звучала, если надо, просьба, мольба, приказ, удивление, угроза, насмешка, должно стать для них профессиональным умением.

2.5.3. Неречевые средства общения

Общение человека может быть эффективно лишь тогда, когда оно включает помимо речевых и неречевые (невербальные) средства. Они также служат средствами выражения разнообразных чувств, передачи информации, эмоций, воздействуя на поведение человека. Не случайно при разговоре одного из собеседников на незнакомом языке ведущую роль в достижении взаимопонимания начинают играть именно неречевые средства.

Неречевые средства общения разнообразны: мимика, пантомимика, жесты; качество голоса, интонация, паузы; контакт глаз; пространственная и временная организация общения; моторные средства; обмен предметами.

Мимика, пантомимика, жесты — важнейшие средства, обеспечивающие живость, эмоциональность контактов.

Мимика — это выразительные движения лица человека (движения бровями, губами, мышцами лба, подмигивание).

Пантомимика — выразительные движения и положения тела.

Жесты — условные движения (указательное, приглашающее, угрожающее и др.) руками, пальцами, головой, плечами.

Качество голоса, его высота, тембр, интонация, паузы, включение покашливания, смеха, плача, наконец, сам темп речи так же являются одной из форм неречевых средств общения.

Мимика, жесты, пантомимика, качество голоса в основном обусловлены врожденными механизмами и нередко возникают не-

* А. С. Макаренко. Избр. пед. соч. М., Учпедгиз, 1946, с. 206.

произвольно (например, изменение силы голоса, его дрожание при гнев, страхе). Однако они обусловлены социально. Руководствуясь требованиями общества, ребенок научается управлять неречевыми средствами общения. Особенно ясно это обнаруживается при наблюдении за слепыми от рождения людьми. Слепые дети не умеют выражать свои чувства в соответствии с социально принятыми нормами: в момент веселья выглядят недовольными; когда надо быть серьезными, делают различные гримасы. В процессе обучения эти недостатки устраняются.

Своеобразным неречевым средством общения является контакт глаз. Таким путем передается ряд сообщений. Например, в педагогическом процессе взгляд учителя может быть знаком внимания или неодобрения нерадивому школьнику; в спортивных играх обмен взглядами может служить сигналом к выполнению определенных тактических действий.

К неречевым средствам общения относится пространственная и временная организация. Например, размещение партнеров лицом к лицу способствует возникновению контактов, выражает внимание к говорящему. Чем больше дистанция между общающимися, тем официальнее контакты. Дистанции подразделяются на личную (для общения друзей) и социальную (для официального общения). Временная организация общения также дополняет речевые контакты. Точный приход к началу встречи символизирует вежливость к партнеру, опоздание истолковывается как неуважение. Пространственные и временные средства общения имеют существенное значение лишь при равных остальных условиях контактов, но даже и при этом ограничении их следует учитывать.

Средствами неречевого общения являются также моторные действия, особенно используемые для передачи сообщений: движения в балете, движения дирижера в оркестре, регулировщиков уличного движения и др. Это специфические средства общения, они применяются в различных видах профессиональной деятельности, где без них взаимопонимание общающихся невозможно.

Своеобразным средством неречевого общения является обмен предметами. Передавая или пересылая друг другу предметы, люди тем самым сообщают или напоминают об определенных обязанностях, отношении друг к другу, поступках. Таково, например, вручение подарков, букетов, рабочих инструментов или деталей в процессе работы, спортивных вымпелов, кубков и медалей.

Неречевые средства общения играют большую вспомогательную (а иногда самостоятельную) роль в речевом общении. Это особенно важно для педагога, так как наличие подобного единства обеспечивает большую силу воздействия общения.

2.5.4. Общение в физическом воспитании и спорте

Общение в физическом воспитании и спорте имеет специфические черты в силу исторически сложившихся особенностей того или иного вида спортивной деятельности. В видах спорта с непо-

средственным физическим контактом между спортсменами (в спортивных играх, единоборствах) общение выступает особенно значимым фактором, влияющим на эффективность деятельности. В спортивных играх общение между партнерами направлено на управление совместными действиями и состояниями спортсменов для достижения победы, а между соперниками — на то, чтобы помешать реализации этой цели (конечно, при полном соблюдении спортивной этики). В единоборствах общение выступает в своеобразной форме «безмолвных контактов», в ходе которых воспринимаются действия противника и внешние проявления его состояния с целью выбора и реализации собственных тактических действий. В видах спорта с условным физическим контактом при одновременных, полностью согласованных, или последовательных действиях (в командных гонках гребцов, велосипедистов, эстафетах, синхронных прыжках на батуте) общение возможно, однако его проявление связано с восприятием партнерами друг друга и возникновением подражания, «заражением» групповыми чувствами, волевым настроением.

Для общения в спортивной деятельности и на уроках физической культуры характерно определенное своеобразие средств речевого общения. К ним относятся: приказы, команды, просьбы, советы, инструкции и т. д.

Приказ призван оказывать прямое влияние на волю учащихся. Он основывается на праве преподавателя, тренера распоряжаться и на обязанности занимающихся подчиняться. По форме приказ краток: «Убрать снаряды!». Без каких-либо сопровождающих объяснений он действует сильнее, чем «пожалуйста, уберите снаряды». Интонация приказа повелительна, не допускает сомнений и возражений.

Команда близка к приказу, ибо и она предполагает отношения подчинения. Характерной чертой команды является ее предельная сжатость, ясность и четкость. Команда (например, «Становись!», «Смирно!») подается повелительным тоном, бодро, энергично, уверенно, без колебаний и излишнего возбуждения. За командой следуют привычные действия.

Просьба — обращение очень разнообразное: от подавляющей слабости просящего до элементов требования. Просьба служит интересам просящего, но в педагогической практике она применяется в целях пробудить самостоятельность. Для усиления воздействия просьба сопровождается дополнительными словами, такими, как «пожалуйста», «будьте добры», «прошу вас». Для просьбы характерны напевная интонация, определенные мимика, жесты, поза.

Совет побуждает к планомерным, сознательным, обдуманым поступкам. Он воздействует на волю, чувства и разум ученика. Это одна из основных форм межличностного общения и одно из эффективных средств воспитывающего влияния. Совет основан на знаниях и исходит из сочувствия другому человеку. Например: «По утрам каждый день делайте физическую зарядку». В то же время совет рассчитан на самостоятельность в поступках тех, к ко-

му он обращен. Интонацией в нем выделяется то, что надо сделать.

Инструкция — точное, последовательное, по возможности краткое описание того, что и как необходимо практически выполнить (например, как надо обеспечить страховку, ухаживать за спортивным инвентарем, осуществлять режим тренировки).

В физическом воспитании и спорте наряду с речевыми активно используются и разнообразные неречевые средства (жесты, мимика, их сочетание, контакт глаз и др.). Существуют даже установленные в международном масштабе жесты судей в спортивных играх, «говорящие» о конкретных игровых событиях и решениях судей.

В спортивной деятельности неречевые средства могут даже преобладать над речевыми. Это обусловлено тем, что в ряде видов спорта речевое общение либо запрещено совершенно, либо ограничено.

Вопросы для повторения

1. Что такое общение и каковы его средства? 2. В чем сходство и различие между языком и речью? 3. Почему язык — хранилище достояний, накопленных человечеством? 4. Составьте схему признаков каждого вида речи. 5. Дайте сравнительную характеристику уровня владения вами различными видами речи. 6. Каковы свойства речи? Как они развиты у вас? 7. Что такое неречевые средства общения? Сколько их? 8. Какими средствами общения чаще всего пользуются на тренировочных занятиях и соревнованиях в виде спорта, которым вы занимаетесь?

Часть II

ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ И СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

Глава 3

ОЩУЩЕНИЕ И ВОСПРИЯТИЕ

3.1. ПОНЯТИЕ ОБ ОЩУЩЕНИЯХ И ВОСПРИЯТИЯХ. ИХ РОЛЬ В ЖИЗНИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЮДЕЙ

Познание человеком окружающей его действительности осуществляется прежде всего посредством органов чувств. Поэтому оно именуется чувственным познанием, чувственным отражением действительности. Возникающие при этом у человека образы предметов и явлений действительности называются ощущениями и восприятиями.

Между этими психическими процессами есть нечто общее, но есть и существенные различия. Общее заключается в том, что оба они первичные познавательные процессы, возникают только при непосредственном воздействии тех или иных раздражителей

на органы чувств, являются продуктами деятельности нервной системы, ее периферических и центральных мозговых механизмов. Общим, наконец, является то, что вся человеческая деятельность базируется на ощущениях и восприятиях. Через ощущения и восприятия человек не только получает непосредственную информацию о том, что происходит вокруг него и в нем самом, но ощущения и восприятия являются существеннейшими элементами механизмов, позволяющих человеку управлять собой, регулировать свои действия и поступки, управлять действиями других людей. Лишите человека возможности ощущать и воспринимать окружающую его действительность, и он не сможет ничего делать. В специальных опытах у человека «выключали» все органы чувств, ни одно раздражение не проникало в его мозг, и человек засыпал. В условиях сенсорной изоляции у человека меньше чем через сутки отмечалось резкое снижение внимания, уменьшение объема памяти, происходили другие изменения психической деятельности.

Все это свидетельствует о решающей роли ощущений и восприятий в жизни и деятельности людей.

Основное существенное различие между ощущениями и восприятиями связано с их отражательной сущностью. Ощущение — это отражение отдельных качеств и свойств предметов, а восприятие — это отражение предмета в целом.

3.2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОЩУЩЕНИЙ И ВОСПРИЯТИЙ

Физиологической основой ощущений и восприятий является деятельность специальных нервных механизмов — анализаторов. Они имеют общую схему строения. Каждый анализатор состоит из трех отделов. Первый отдел — периферический, или рецептор, где происходит превращение определенного вида воздействующей на него энергии (световой, тепловой, звуковой и др.) в нервный процесс. Рецепторы — это и есть органы чувств. Второй отдел — чувствительные нервы. Их называют афферентными или центrostремительными, проводящими путями, по которым возникающее в рецепторах возбуждение передается в центральный отдел анализатора. Третий отдел — центральный, или корковый. Это специализированный участок коры больших полушарий головного мозга.

Например, в зрительном анализаторе периферический отдел — сетчатка глаза, состоящая из светочувствительных (палочек) и цветочувствительных (колбочек) клеток; проводящие пути — зрительные нервы, передающие возбуждение от палочек и колбочек сетчатки в специальные участки затылочных долей коры больших полушарий, где находится центральный отдел зрительного анализатора (рис. 1).

Аналогично построены слуховой, кожный, обонятельный, вкусовой, двигательный и другие анализаторы.

Так как каждый анализатор имеет свой центральный отдел, то вся кора больших полушарий головного мозга представляет

собой взаимосвязанную систему корковых отделов анализаторов.

Общая схема строения анализаторов имеет существенное значение для понимания того, что периферические их отделы играют роль своеобразных приемников внешних и внутренних раздражений, преобразующихся в нервный процесс. По проводящим путям он передается в соответствующий корковый отдел, где и возникает образ предмета — раздражителя, т. е. то или иное ощущение или восприятие.

Несмотря на общность схемы строения всех анализаторов, детальное строение каждого из них очень специфично. Ощущение является результатом деятельности одного какого-либо анализатора, а восприятие, как правило, представляет собой продукт деятельности нескольких или даже многих анализаторов.

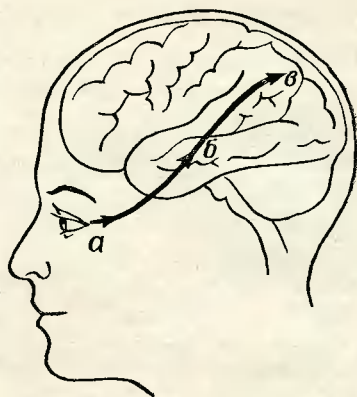


Рис. 1

Схема анализаторов (на примере зрительного анализатора):

а — рецептор, б — центростремительные проводящие пути, в — центральный отдел

3.3. ОЩУЩЕНИЯ. ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ

Ощущение — психический процесс отражения отдельных качеств предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. Очень четко охарактеризовал процесс ощущения В. И. Ленин. Ощущение, по В. И. Ленину, есть «превращение энергии внешнего раздражения в факт сознания»*.

И сам процесс ощущения и раскрытие данной формулы довольно сложны. Несколько упрощая эту формулу, можно сказать, что энергия внешнего раздражения превращается в факт сознания тогда, когда человек, у которого возникает образ предмета, вызвавшего раздражение, может обозначить его тем или иным словом. Словесное обозначение — обязательный признак осознания человеком чего-то. Следующий несложный эксперимент хорошо иллюстрирует это. В одну из научных лабораторий были приглашены студенты. Каждый поодиночке входил в комнату экспериментатора. Его усаживали за стол, просили положить на него правую руку ладонью вверх и сжать в кулак все пальцы, кроме указательного. Надевали светонепроницаемые очки и говорили: «Вашего указательного пальца будут касаться каким-то предметом. Вы должны после каждого прикосновения говорить, что вы почувствуете». Затем экспериментатор брал стеклянную палочку и касался ею указательного пальца — раз, другой, третий и т. д. (сколько было необходимо по условиям эксперимента). Вот словесные реакции студента на прикосновения: «холодное», «твердое», «гладкое» и т. п.

* В. И. Ленин. Полн. собр. соч., т. 18, с. 46.

Прикосновение — внешнее раздражение, словесная реакция — факт осознания отдельных свойств предмета: холодности, твердости, гладкости. В данном случае это температурные осязательные ощущения.

Классификация ощущений. Существует несколько классификаций ощущений. Наиболее распространенной является классификация, основанная на признаке среды, из которой поступают раздражения, воздействующие на рецепторы. Это внешняя среда, в которой протекает жизнь и многообразная деятельность человека, и внутренняя среда его организма. Соответственно раздражения из внешней среды и вызванные ими ощущения получили название **экстероцептивных**; раздражения же, поступающие из внутренней среды, и ощущения от них возникающие называют **интероцептивными**.

К экстероцептивным относятся ощущения зрительные, слуховые, кожные (среди них осязательные, температурные, болевые), обонятельные, вкусовые.

К интероцептивным относятся ощущения, характеризующие состояние внутренних органов, ощущения тяжести, боли, голода и др.; вестибулярные ощущения; двигательные ощущения (ощущения положения и перемещения в пространстве всего тела и отдельных его частей). Их называют также **проприоцептивными** или **кинестезическими**.

Такое многообразие разновидностей ощущений соответствует специализации анализаторов. Она выражается в том, что каждый из них реагирует на действия только определенных, специфических для него раздражителей: зрительный — световых, слуховой — звуковых и т. п. Такая специализация — следствие длительного эволюционного и общественно-исторического их развития, следствие того, что анализаторы и соответствующие им ощущения являются, с одной стороны, механизмами ориентировки в окружающей среде, в условиях жизни и деятельности, с другой — механизмами регуляции действий и деятельности в данных условиях.

3.4. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОЩУЩЕНИЙ

Пороги ощущений и чувствительность. Порогами ощущений называются величины (по интенсивности) раздражений, при которых ощущения возникают, могут сохраняться, а однородные ощущения отличаются друг от друга.

Таких порогов три: нижний, или абсолютный, верхний и порог различения.

Нижним, или абсолютным, порогом называется минимальная сила раздражения, при которой возникает едва заметное ощущение.

Верхним порогом называется наибольшая сила раздражения, при которой еще сохраняется ощущение определенного вида.

Установлено, что нижним и верхним порогоми, например, ощущения цвета являются колебания электромагнитных волн частотой от 390 (фиолетовый цвет) до 780 (красный цвет) миллимикрон, а

ощущения звука — колебания звуковых волн от 20 до 20 000 гц. Сверхвысокие по интенсивности раздражители вместо ощущений определенного вида вызывают боль.

Порогом различения называется наименьшая величина, на которую нужно увеличить или уменьшить интенсивность действующего раздражения, для того чтобы впервые возникло ощущение его изменения. Эта величина для каждого вида ощущений является определенной и относительно постоянной. Для зрительных ощущений она составляет $\frac{1}{100}$, для слуховых — $\frac{1}{10}$, для тактильных — $\frac{1}{30}$. Это значит, например, что для ощущения разницы в интенсивности освещения достаточно при силе света в 100 вт увеличить или уменьшить его на 1 вт.

Пороги ощущений тесно связаны с чувствительностью анализаторов. Однако зависимость между ними обратная: чем ниже абсолютный порог или порог различения, тем выше чувствительность. Чувствительность и пороги ощущений неодинаковы у разных людей. Это зависит от многих факторов, в том числе и от врожденных особенностей личности. У человека с меланхолическим темпераментом чувствительность выше, чем у человека флегматичного темперамента. Она также зависит от специфики профессиональной деятельности. Например, чувствительность, а следовательно, и соответствующие ощущения достигают высочайшей степени развития у дегустаторов духов, табачков, сыров, вина. Чувствительность зависит и от специальной тренировки в процессе деятельности. Например, один фехтовальщик на саблях достигал почти абсолютной точности выполнения движения заданной амплитуды — разгибания правой руки в локтевом суставе, подобно рубящим движениям сабли: при 10 повторениях заданной амплитуды средняя ошибка составляла всего 0,3°.

Отрицательное влияние на чувствительность, а следовательно, и на пороги ощущений оказывает утомление.

Адаптация. Явление адаптации выражается в приспособлении анализаторов к функционированию в изменяющихся условиях внешней среды. Оно заключается в повышении или понижении их чувствительности. Такова, например, зрительная световая адаптация. Под влиянием яркого света всегда устойчиво понижается чувствительность зрительного анализатора. При переходе из темного помещения в ярко освещенную комнату требуется не менее 3—5 мин. для того, чтобы глаз «приспособился» к повышенному (по сравнению с прежним) освещению. При резком переходе от большой освещенности к малой человек некоторое время не может различить предметов (иногда для этого требуется 20—30 мин.). Пребывание в темной комнате повышает чувствительность зрительного анализатора во много раз. Поэтому, например, врачи-рентгенологи прежде, чем начать прием больных, не менее получаса адаптируются, сидя в затемненном кабинете.

Взаимодействие ощущений. В каждой системе анализаторов — зрительной, слуховой, кинестезической и др. — существуют внутри-анализаторные связи между корковыми элементами. Вместе с тем существуют и межа анализаторные связи, которые обеспечивают

взаимодействие анализаторов. Оно проявляется в изменении чувствительности одного анализатора под влиянием какого-либо другого или других. Установлено, что если какое-либо музыкальное произведение сопровождать подобранной определенным образом гаммой цветов, демонстрируемых на экране, то чувствительность к музыке при этом повышается. Известно также, что слабое вкусовое ощущение кислого повышает зрительную чувствительность. Общая же закономерность взаимодействия ощущений проявляется в том, что слабые по интенсивности раздражения одного анализатора (следовательно, не очень яркие ощущения) повышают чувствительность другого; сильные же, наоборот, понижают ее. Это имеет важное практическое значение и позволяет говорить о своеобразии сенсорной организации человека. Она представляет собой определенный уровень развития различных видов чувствительности и своеобразие связей между ними у каждого человека и поэтому является, как впервые указал профессор Б. Г. Ананьев, одной из существенных характеристик индивидуальности. Сенсорная организация формируется на протяжении жизни человека под влиянием специфических условий различных видов его деятельности. Это и лежит в основе особенностей проявлений и развития чувствительности у представителей различных профессий.

3.5. ВОСПРИЯТИЯ. ИХ ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Восприятие — *психический процесс целостного отражения предметов и явлений действительности в совокупности их различных свойств и частей.*

В восприятии синтезированы (объединены) многие ощущения, хотя оно не является их простой суммой. Например, штангист, захватывая гриф штанги, не только видит ее, но и ощущает толщину грифа, холод металла, меру «сцепления» пальцев рук с грифом. Все эти ощущения обобщаются в один целостный образ штанги.

В этом выражается предметность и целостность восприятия.

Другая его особенность — структурность. Она заключается в том, что восприятие — не просто сумма ощущений, в нем отражаются взаимоотношения различных свойств и частей предмета, т. е. его структура.

Константность восприятия. В повседневной жизни условия восприятия предметов весьма изменчивы. Тем не менее в определенных границах человек воспринимает предметы как относительно неизменные. Этим и характеризуется константность восприятия. Она обнаруживается, например, при зрительном восприятии формы и цвета предметов. Так, классная доска воспринимается всегда черной, потолок — белым и при ярком солнечном освещении, и при тусклом свете пасмурного утра, и при электрическом освещении. Конечно, константность восприятия сохраняется не всегда, она может изменяться (например, при очень ярком и быстро изменяющемся цветовом освещении). Тогда естественные цвета предметов,



Рис. 2

Целостность восприятий, несмотря на незавершенность изображения

начинают как бы смещаться в сторону бликов цветового освещения. Так, в зависимости от сменяющих друг друга ярко-красного, фиолетового, зеленого цветов освещения меняется цвет костюма фигуриста, цвет лица у актера.

Константность восприятия имеет большое жизненное значение. Если бы восприятие не было константным, то при каждом шаге, повороте, движении, изменении освещения человек сталкивался бы с «новыми» предметами и перестал бы узнавать то, что ему было известно раньше. При этом точность, быстрота восприятия предметов были бы значительно снижены, а это, в свою очередь, затрудняло бы эффективную ориентировку человека в условиях его трудовой, учебной и спортивной деятельности.

Осмысленность восприятия. Восприятие — это не только чувственное отражение, но и осознание предметов, их осмысливание. Это значит, что в процесс восприятия включено и мышление. Воспринимая предмет, человек стремится вслух или про себя словесно назвать его или соотнести с какими-то другими предметами, напоминающими его. В этом выражается не только осмысленность, но и обобщенность восприятия. Осмысленность его хорошо проявляется, например, при восприятии незавершенных рисунков (рис. 2). Рассмотрение рисунка обнаруживает единство чувственных и логических элементов познания, неразрывную связь восприятия и мышления человека. Поэтому окружающая действительность отражается в восприятии полнее и глубже, хотя это и относится только к внешним свойствам и качествам предметов.

Апперцепция. *Апперцепцией называется зависимость восприятия от жизненного опыта человека, интересов, запаса знаний, ценностных ориентаций и установок.* С апперцепцией связаны целенаправленность и избирательность восприятия, индивидуальные различия в восприятии одного и того же предмета разными людьми. Например, воспринимая слаломные лыжи, мастер, производящий их, будет фиксировать внимание на материале, из которого

они изготовлены, качестве их изготовления, художник-дизайнер — на внешнем оформлении, начинающий спортсмен — на соответствии лыж своим росто-весовым показателям, опытный тренер, выбирающий лыжи для своих учеников, будет оценивать их всесторонне. Апперцепция иллюстрирует одно из основополагающих положений ленинской теории познания — о субъективном отражении объективной действительности.

3.6. ВОСПРИЯТИЕ ПРОСТРАНСТВА, ВРЕМЕНИ, ДВИЖЕНИЙ

Важную роль в производственной и спортивной деятельности играют восприятия, связанные с отражением пространства, времени и движения. Восприятие пространственных свойств предметов (величины, объема, формы) достигается благодаря согласованному взаимодействию зрительных и мышечно-двигательных ощущений. Наблюдения показывают, что ребенок, не имеющий достаточного двигательного опыта, не может правильно взаимодействовать с окружающими его предметами. Если он, воспринимая удаленную от него игрушку, все время «промахивается», не может взять ее, то это значит, что у него не сформированы необходимые механизмы зрительно-двигательной координации. Слепорожденные, которые после операции стали зрячими, вначале не могут отличить шар от круга. Только в процессе активного ощупывания предметов они приобретают возможность правильно их видеть.

В актах объемного видения предметов ведущую роль играет бинокулярное зрение. При бинокулярном зрении на сетчатке глаза проецируются одновременно два различных изображения предмета: в правом глазу отражается больше правая его сторона, а в левом — левая. В результате такого восприятия возникает эффект слияния двух изображений в одно целое, которое и сигнализирует об объемности предмета. Именно на эффекте объемного зрения основано устройство стереоскопа — оптического прибора, в котором предмет, представленный на двух отдельных снимках, воспринимается в виде одного и целостного и рельефного изображения.

В восприятии удаленности предмета главная роль принадлежит ощущениям, возникающим от конвергенции, т.е. сведения зрительных осей обоих глаз. Рассматривая близкие предметы, человек сводит глаза друг к другу; рассматривая далекие предметы — разводит. Эти движения глаз осуществляются неосознанно. Возникающие ощущения от сокращения глазных мышц, а также другие признаки (увеличение — уменьшение четкости изображений, степень различения деталей) сигнализируют о близости или об удаленности предмета. На основе этого механизма в спортивной деятельности (у футболистов, теннисистов и др.) в процессе восприятия движущихся предметов вырабатывается активный глазомер. Спортсмен с таким глазомером может в короткие интервалы времени достаточно точно оценивать расстояние до движущегося объекта и своевременно реагировать на него тем или иным действием.

Восприятие времени синтезирует и обобщает множество ощущений, сигнализирующих о длительности, последовательности и скорости течения явлений внешнего мира. В восприятии времени взаимодействуют различные анализаторы.

Наиболее точное различение промежутков времени дают слуховые и кинестетические ощущения. И. М. Сеченов называл кинестетический анализатор органом восприятия пространственных и временных отношений.

В акте восприятия отдельные параметры времени объединяются в особые, целостные, группы. Это относится, например, к восприятию ритма. Именно в структуре ритма восприятие «схватывает» не просто длительность временных отрезков, а соотношение их длительностей. В восприятии ритма всегда присутствует двигательный компонент. Таким образом, чувство ритма в своей основе имеет моторную, двигательную, природу. Поэтому переживание ритма всегда активно. Спортсменка, специализирующаяся в художественной гимнастике, не просто слышит музыкальный ритм мелодии, но и воспроизводит его синхронно с «кинестетической мелодией» ритмических движений.

В слуховых ощущениях также очень ярко и с большой отчетливостью отражается множество временных параметров: их длительность, интенсивность и др. И. М. Сеченов поэтому называл слух измерителем времени, а слуховую память памятью времени.

Наблюдения и специальное исследование показывают, что степень точности отражения времени человеком определяется многими факторами. Наиболее значимый из них — характер отношения человека к тому, что он делает. Время уныло и долго тянется, если человек не знает, чем ему заняться. И наоборот, если он чем-то активно занят, работает увлеченно, его время проходит очень быстро.

Восприятие времени изменяется и в зависимости от эмоционального состояния. Положительные эмоции (чувство радости, удовлетворенности) создают иллюзию быстрого течения времени, отрицательные субъективно растягивают временные промежутки. В целом же точность отражения времени и его параметров существенно определяется характером деятельности. Так, велосипедисты, легкоатлеты и другие спортсмены высокого класса очень точны в оценке временных интервалов, ибо это связано самым тесным образом с уровнем их спортивных достижений.

3.7. НАБЛЮДЕНИЕ И НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ

Наблюдением называется целенаправленное восприятие, осуществляемое по определенному плану.

Имеются особенности «житейского», обычного, наблюдения и наблюдения, связанного с решением той или иной задачи. Например, спортивный болельщик активно, заинтересованно наблюдает за ходом игры. Однако это наблюдение ведется не по составленному заранее плану, не имеет определенных задач.

Качественно по-другому строится процесс наблюдения у тре-

нера команды. Во-первых, для тренера типична преднамеренность его наблюдения. Она продиктована не только эмоциональной заинтересованностью. Тренер озабочен тем, чтобы наблюдение показало, как более эффективно управлять игроками для положительного исхода игры. Его восприятие игровых эпизодов и действий спортсменов отличается высокой точностью и глубиной понимания. Поэтому советы и указания тренера — его управляющие воздействия — носят не случайный, а строго целенаправленный и обоснованный характер.

Наблюдение требует определенной направленности внимания. При изучении физических упражнений внимание учащихся организуется преподавателем: оно может быть направлено на восприятие как всего упражнения в целом, так и отдельных движений и деталей техники изучаемого упражнения.

В процессе наблюдения проявляется осознанное отношение к восприятию явлений. Поэтому наблюдение всегда связано с мышлением, целенаправленным отбором наблюдаемых фактов, пониманием их значения. Работа мысли обостряет и углубляет наблюдение, помогает выделить основное и существенное, установить связи в явлениях, событиях и т. д.

Успех наблюдения в значительной мере зависит от предварительных знаний о наблюдаемом объекте. Поэтому наилучшими наблюдателями являются, как правило, хорошие специалисты в данной области. Наблюдения агронома, например, за качеством молодых всходов будут тем эффективнее, чем больше он знает о посеянном сорте семян, о характере почвы, о тех агрономических приемах, которые могут быть использованы.

Наблюдательность проявляется в способности человека замечать в предметах и явлениях малозаметные (но в то же время существенные для какой-либо цели) детали, признаки и свойства.

Наблюдательность не сводится к одному лишь умению вести наблюдение. Она предполагает любознательность, постоянное стремление вести «охоту за фактами». Поэтому наблюдательным называют такого человека, который способен подмечать неожиданные факты, делать заключения и открытия типа «Эврика!».

Наблюдательность — очень важное качество личности, особенно необходимое в деятельности ученого, преподавателя. Недаром великий русский физиолог И. П. Павлов на здании лабораторий сделал надпись: «Наблюдательность и наблюдательность».

Целенаправленное формирование наблюдательности у учащихся через активное, творческое усвоение знаний и навыков — неременное требование и условие их будущей профессиональной подготовки.

3.8. РОЛЬ ОЩУЩЕНИЙ И ВОСПРИЯТИЙ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Роль ощущений и восприятий в двигательной деятельности человека огромна. Во-первых, она заключается в том, что через ощущения и восприятия человек, в частности спортсмен, получа-

ет исходную и текущую информацию о внешних условиях, в которых происходит его деятельность, и их изменениях, о своих партнерах, противниках, их действиях и состояниях, а также информацию, исходящую из внутренней среды своего организма, о собственном состоянии, его изменении в процессе деятельности, о собственных действиях, их соответствии или несоответствии внешним условиям деятельности, действиям партнеров и противников.

Во всем этом выражается информационная функция ощущений и восприятий.

Во-вторых, роль ощущений и восприятий заключается в том, что они необходимы для регуляции человеком его конкретных движений, действий, деятельности в целом. Еще И. М. Сеченовым было установлено, что двигательные действия человека управляются чувствованием и мыслью.

Эта регуляция состоит в изменении различных компонентов двигательной деятельности по амплитуде, направлению, интенсивности, ритму, темпу, ускорению, замедлению, а также в определении момента начала и прекращения деятельности.

Ощущения и восприятия играют важную роль в управлении человеком собственными состояниями до, в процессе и после окончания деятельности.

Во всем этом выражается регулирующая функция ощущений и восприятий, теснейшим образом связанная с их информационной функцией.

Особенно отчетливо роль ощущений и восприятий выступает в физическом воспитании и спорте. Именно в спортивной деятельности ощущения и восприятия получают специализированное развитие у представителей различных видов спорта и поэтому называются специализированными. Их очень много: «чувство льда» у конькобежцев, «чувство снега» у лыжников, «чувство лодки» у гребцов, «чувство снаряда» у гимнастов, «чувство мяча» у футболистов, «чувство снаряда» у баскетболистов, «чувство ракетки» у теннисистов, «чувство дистанции» у боксеров и фехтовальщиков, «чувство времени» у бегунов, конькобежцев, лыжников, пловцов, велосипедистов, «чувство воды» у пловцов, «чувство момента» начала действия у метателей и прыгунов в легкой атлетике и т. д.

Все эти «чувства» — сложные комплексные восприятия. Они, с одной стороны, являются признаком спортивной формы, с другой — регуляторами деятельности спортсменов по ходу ее выполнения, которая осуществляется, как писал И. М. Сеченов, по ясным для сознания признакам. Например, «чувство времени», т. е. способность у бегунов на средние и длинные дистанции определять без секундомера и регулировать время прохождения отрезков (по кругам на стадионе), как это было экспериментально установлено А. Г. Рафалович, реализуется на основании восприятия силы заданного толчка, длины и частоты беговых шагов.

Все сказанное раскрывает, хотя и не исчерпывающе, роль ощущений и восприятий в двигательной деятельности человека.

1. Что такое ощущения и как они классифицируются?
2. Каковы основные закономерности ощущений?
3. Что такое восприятие как психический процесс? Каковы его основные особенности?
4. Как можно охарактеризовать восприятие пространства, времени и движений?
5. Что такое наблюдение и наблюдательность?
6. Какова роль ощущений и восприятий в двигательной деятельности?
7. В чем сходство и различие между ощущением и восприятием?

Глава 4

ПАМЯТЬ

4.1. ПОНЯТИЕ О ПАМЯТИ. ОСНОВНЫЕ ПРОЦЕССЫ И МЕХАНИЗМЫ ПАМЯТИ

Памятью называется запоминание, сохранение и воспроизведение того, что человек воспринимал, думал, переживал или делал когда-то, т. е. отражение прошлого опыта, обстоятельств жизни и деятельности личности.

Память служит основой непрерывности психической деятельности, связывая прошлое, настоящее и будущее.

Еще И. М. Сеченов назвал память краеугольным камнем психического развития человека.

Основные процессы памяти — запоминание, сохранение и воспроизведение.

Запоминание — процесс запечатления в сознании поступающей информации в виде образов, мыслей (понятий), переживаний и действий. Различают непроизвольное (непреднамеренное) и произвольное (преднамеренное) запоминание.

Непроизвольное запоминание осуществляется как бы само собой, без преднамеренного желания что-то запомнить. Оно определяется не установками или целями, а особенностями объектов и отношением человека к ним. Так обычно запоминается то, что произвело яркое впечатление, вызвало сильные и глубокие переживания. Можно с уверенностью сказать, что на всю жизнь запомнился огромному количеству зрителей праздник открытия Олимпиады-80 в Москве. Каждому спортсмену памятен его первый большой спортивный успех; спустя многие годы он сможет описать обстановку соревнований, особенности спортивной борьбы, острое переживание радости достигнутой победы. Непроизвольно запоминается также то, что связано с основной целью деятельности и ее результатом.

Непроизвольное запоминание может быть эффективным, если оно включено в активную умственную деятельность. Например, артист в ряде случаев не заучивает специально текст роли, а запоминает его в ходе репетиций, главная цель которых заключается не в том, чтобы усвоить слова, а в том, чтобы вжиться в образ. Аналогичные факты были получены экспериментально. Советский психолог П. И. Зинченко, специально изучавший вопросы непро-

извольного запоминания, провел три серии опытов со школьниками. В первой серии им предлагалось решать арифметические задачи с заданными условиями и числами, которыми нужно было оперировать; во второй они получали готовыми числа, а условия должны были придумать сами; в третьей нужно было придумать и условия, и числа. По окончании опытов школьникам было предложено вспомнить и записать числа, которыми они оперировали отдельно в первой, второй и третьей сериях. Оказалось, что больше всего чисел запомнилось в третьей серии, требовавшей от школьников более высокой умственной активности.

Ведущим для человека является произвольное запоминание. Оно возникает и развивается в процессе общения людей и трудовой деятельности.

Произвольное запоминание — целенаправленное (что запомнить, зачем, на какой срок, как использовать и пр.), что придает ему организованность и плановость.

Особая форма произвольного запоминания — заучивание. Оно используется тогда, когда необходимо что-то запечатлеть в памяти очень точно и прочно. Так запоминаются, например, стихотворения или музыкальные произведения, исполняемые наизусть, гимнастические комбинации и пр.

Сохранение — удержание в памяти в течение более или менее длительного времени и переработка того, что было запечатлено, что запомнилось. Сохраняется в памяти материал значимый, многократно повторяемый, постоянно использующийся в деятельности, хорошо понятый и запечатлевшийся с установкой «запомнить надолго».

Главным условием сохранения является использование запомненного на практике, в деятельности. Это относится не только к знаниям, но и к навыкам и умениям. Примерами здесь могут служить хорошее сохранение в памяти актером текста роли, лектором — содержания читаемых лекций, пианистом — исполняемых музыкальных произведений, спортсменом (гимнастом или фигуристом) — подготовленных к соревнованиям программ.

Забывание — не всегда желательный, но неизбежный процесс, противоположный сохранению. Он протекает почти всегда произвольно. Благодаря забыванию в памяти не остается мелких, ненужных, незначимых деталей, запомненное обобщается. Частично забытое бывает трудно воспроизвести, но легко узнать. Быстро забывается то, что редко включается в деятельность человека, что становится незначимым для него, систематически не подкрепляется восприятием или повторением. В этом положительная сторона забывания. Забывание может быть временным и длительным. Последнее может быть устранено только повторением. Забывание особенно интенсивно в первые 48 часов после заучивания или восприятия и зависит от содержания материала, его осознанности и объема.

Воспроизведение — избирательное оживление хранящейся в памяти информации в связи с потребностями человека, конкретными обстоятельствами и задачами жизни и деятельности.

Разновидностью воспроизведения является узнавание, проявляющееся при вторичном восприятии объекта. Обычно возникающее при этом чувство знакомости объекта сопровождается мыслью: «Да, я это видел где-то» (или «когда-то слышал», или «знаю», «чувствовал», «делал»). Мысль отождествляет отражаемое в настоящий момент с тем, что воспринималось раньше.

Воспроизведение, подобно запоминанию, может быть произвольным и произвольным.

Непроизвольное воспроизведение происходит хотя и без всякого намерения, однако не само собой. Толчком к непроизвольному воспроизведению обычно служат какие-то причины, вызывающие соответствующие ассоциации.

Разновидностью произвольного воспроизведения является припоминание. Это сознательное, целенаправленное воспроизведение, требующее специфического напряжения для преодоления внутренних затруднений. Классическим примером припоминания является рассказ А. П. Чехова «Лошадиная фамилия». Успешность припоминания зависит от степени отчетливости и правильности понимания задачи воспроизведения, от особенностей запоминания (механического или логического), от условий воспроизведения и умения использовать приемы припоминания (установление ассоциаций, временный уход от сознательного воспоминания и др.).

Механизмы памяти сложны и изучены еще недостаточно. Существует несколько теорий, гипотетически объясняющих механизмы памяти. С физиологической точки зрения запоминание и воспроизведение есть образование, закрепление и оживление условнорефлекторных связей в коре больших полушарий головного мозга.

Давнюю историю имеет ассоциативная теория памяти. Ассоциация— это связь, соединение. Согласно этой теории, запечатлеть что-то — значит связать то, что требуется запомнить, с чем-то уже известным. Ассоциации бывают простые и сложные. Простые ассоциации — это связи по смежности (во времени и пространстве), по сходству и по контрасту.

На основе ассоциаций по смежности запоминаются и воспроизводятся два предмета, явления, следующие одно за другим или расположенные рядом в пространстве. Так, запоминается стихотворение, элементы гимнастических комбинаций, последовательность музыкальных фраз и др.

На основе ассоциаций по сходству запоминаются предметы, явления, люди, имеющие сходные признаки, свойства, качества. Например, так запоминаются лица, имеющие характерные признаки: усы, бороду, лысину.

На основе ассоциаций по контрасту запоминаются два предмета или явления, которые благодаря противоположным качествам взаимно подчеркивают друг друга: чистое и грязное, сладкое и горькое, белое и черное и т. д.

Сложные ассоциации — это ассоциации по смыслу. В памяти человека они играют ведущую роль. Основой их явля-

ются второсигнальные (словесно-логические) условнорефлекторные связи.

В последние десятилетия возникли теории, раскрывающие механизмы памяти на биофизическом и биохимическом уровнях. Эти теории интересны и перспективны, но еще недостаточно разработаны.

4.2. ВИДЫ ПАМЯТИ

Существует несколько оснований для выделения видов памяти:

- 1) степень сознательной активности при запоминании и воспроизведении;
- 2) психологическое содержание запоминаемого;
- 3) продолжительность сохранения.

По степени сознательной активности различают память непроизвольную и произвольную. Произвольная, в свою очередь, может быть механической и логической. При механической памяти запоминание и воспроизведение совершаются на основе пространственной или временной близости и последовательности предметов, явлений, событий; при логической — на основе установления тех или иных смысловых связей между ними, независимо от расположения в пространстве или следования во времени.

В экспериментах это было установлено даже на таком абстрактном материале, как двузначные числа. Испытуемым предлагалось запомнить 12 двузначных чисел, продиктованных экспериментатором с интервалом в 5 сек. Числа в ряду располагались в порядке, максимально исключающем ассоциации по сходству. Например, 61, 37, 94, 76, 28, 52, 83, 49, 31, 64, 27, 92. При механическом запоминании они выстраивались в порядке их диктовки: 61, 37, 94... 83... 27, 92. При логическом же запоминании использовались приемы группировки чисел по десяткам (61, 64, 37, 31, 94, 92 и т. д.), соотношения по совпадению второго знака (37, 27, 94, 64 и т. д.), суммирования до круглых чисел ($49 + 31 = 80$) и др.

По продуктивности запоминания логическая память, как правило, превосходит механическую: продолжительность сохранения материала, запечатленного логически, значительно больше. Вместе с тем для человека важен и тот и другой вид памяти. Логическая память необходима для понимания и запоминания смысла изучаемого материала и включения его в систему уже накопленных знаний, механическая — для точного, полного запечатления и сохранения запоминаемого (например, иностранных слов, терминов, формул, стихотворений).

По психологическому содержанию запоминаемого выделяется память образная, словесно-логическая, эмоциональная и двигательная. Эти четыре вида памяти присущи всем людям. Однако развиты они неравномерно: какой-то (или какие-то) является преобладающим. Преобладание того или иного вида памяти влияет на успешность овладения теми или иными учебными предметами, равно как и различными видами деятельности.

В образной памяти выделяют память зрительную и слуховую (а также обонятельную, вкусовую, осязательную). Если человек хорошо запоминает, узнает и воспроизводит зрительные образы, если он лучше запоминает материал при чтении «про себя», у него хорошая зрительная память; если же человек хорошо запоминает мелодии и воспроизводит их, если он лучше запоминает прочитанное вслух или когда ему читают или говорят, у него хорошая слуховая память.

Словесно-логическая память — подлинно человеческий вид памяти. Это память на мысли, выраженные в понятиях. Именно благодаря словесно-логической памяти знания становятся достоянием человека, тем, что им не просто заучено, а глубоко продумано, принято.

Эмоциональная память — память на чувства. Это запоминание человеком своих переживаний и переживаний других людей. Эмоциональная память может быть основой мотивов, побуждающих человека к каким-то действиям или удерживающих его от совершения того или иного поступка. Она же является основой сопереживаний.

Двигательная память — память на движения. Она составляет основу овладения двигательными действиями в любом виде деятельности, в том числе в физическом воспитании и спорте. В технически сложных видах спорта она имеет особое значение. Доказано, что двигательная память развивается в процессе занятий спортом, что чем выше квалификация спортсменов, тем больше у них объем памяти на движения. При разучивании упражнений легче запоминается направление и амплитуда движений, значительно труднее — интенсивность.

По продолжительности сохранения память делится на долговременную, кратковременную и оперативную. Долговременная память характеризуется значительной длительностью сохранения материала после его восприятия и закрепления. Кратковременная память — это непродолжительное сохранение информации после одно-двукратного его восприятия. Оперативная память сохраняет информацию лишь на то время, которое необходимо для совершения действия (например, набрать только что названный номер телефона, записать пришедшую в голову или услышанную мысль, исполнить только что воспринятый приказ).

4.3. РАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ЗАУЧИВАНИЯ

Одним из главных условий продуктивности учебной, спортивной деятельности, многих видов труда является организация запоминания путем использования специальных приемов заучивания.

Основные из них следующие:

Постановка цели запоминания. Можно несколько раз прочесть какой-либо текст и не суметь воспроизвести его достаточно полно и точно, пока установка «читаю — воспринимаю» не будет заменена установкой «читаю — запоминаю». Как только цель за-

помнить поставлена, продуктивность запоминания существенно возрастает.

Установка на длительность запоминания. Прочность сохранения материала зависит от того, какая принята установка: запомнить надолго или на короткий срок. Запоминаемый материал сохраняется значительно более прочно и длительно, если имела установка запомнить на долгий срок, тем более навсегда.

Предварительная специальная обработка материала, подлежащего запоминанию. Предварительно запоминаемый материал должен быть внимательно изучен. В нем следует выделить наиболее существенное, найти смысловые опоры памяти, его можно перегруппировать в зависимости от задач запоминания. Тщательно изучаемый и анализируемый материал служит предметом глубоких размышлений, заучивание может переходить в творчество, что является высшей целью любого обучения.

Очень полезно для запоминания связывание его содержания с жизненным опытом человека, с основными целями и задачами деятельности.

Полная сосредоточенность внимания на процессе запоминания. Без напряженного внимания процесс заучивания не может быть продуктивным.

При заучивании необходимо соблюдать следующие правила повторения:

а) повторять материал нужно своевременно, так как наиболее интенсивно забывание идет в первые часы и дни после запоминания;

б) повторять материал лучше распределенно во времени, а не концентрированно. Например, заучив стихотворение, лучше прочитывать его дважды по два раза в день (утром и вечером) в течение четырех дней, чем сразу 16 раз подряд;

в) в процессе заучивания необходимо чередовать повторение текста в целом с повторением его по частям;

г) продуктивнее заучивания следует проверять не узнаванием, а воспроизведением, не глядя в текст. Лишь после этого правильность воспроизведения можно проверить по тексту.

4.4. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ПАМЯТИ

Существуют индивидуальные различия между людьми по объему, точности памяти, скорости запоминания, длительности сохранения, готовности памяти.

Объем памяти — это количество материала, которое может быть правильно воспроизведено непосредственно после однократного его восприятия. В среднем объем памяти равен 6—8 объектам. Индивидуально он колеблется от 3 до 12.

Точность памяти определяется идентичностью воспроизводимого и запоминаемого. Отсутствие пропусков, искажений в воспроизведении, детальное воспроизведение — конкретные проявления точности памяти.

Быстрота запоминания — это время (или число повторений), необходимое для полного и правильного запоминания материала.

Длительность сохранения — время удержания в памяти материала. Выражение «короткая память» относится именно к этому ее качеству.

Готовность памяти — это способность быстро извлекать из памяти то, что необходимо человеку в данный конкретный момент. Отсутствие этого качества приводит к тому, что даже при наличии знаний человек не может ими пользоваться. Нередко учащиеся, получив неудовлетворительную оценку на экзамене, выйдя за дверь аудитории, вдруг начинают рассказывать товарищам то, чего две минуты назад не могли рассказать преподавателю. Готовность памяти определяет прикладность знаний. В сочетании с мышлением она определяет сообразительность и находчивость.

Сочетание перечисленных качеств позволяет по индивидуальным различиям памяти разделить людей на четыре группы:

- а) быстро и прочно запоминающих, медленно забывающих;
- б) быстро запоминающих, но скоро забывающих;
- в) медленно запоминающих, но долго помнящих;
- г) медленно запоминающих и быстро забывающих.

4.5. ПАМЯТЬ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

РОЛЬ ПАМЯТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выбор человеком основного и дополнительных видов деятельности нередко определяется индивидуальными особенностями его памяти. В деятельности память не только проявляется, но и развивается. По этой причине так называемая профессиональная память всегда точнее, глубже и устойчивей, чем сопутствующие ей виды памяти. Память и деятельность связаны взаимно: особенности памяти влияют на результативность деятельности, а деятельность влияет на совершенствование процессов памяти.

Это относится к любой, в том числе физкультурной и спортивной, деятельности, в которой особенности формирования и совершенствования двигательных навыков определяются особенностями двигательной памяти. Комплекс знаний, получаемых в процессе занятий физической культурой и спортом, способствует развитию специфической памяти. Точно так же профессиональная деятельность тренера своеобразно влияет на развитие его памяти. Это касается запоминания особенностей спортивной техники, характерных морфологических, функциональных и психологических особенностей спортсменов, признаков их благоприятных и неблагоприятных психических состояний в тренировочном процессе и соревнованиях и т. д. Развитие профессиональной памяти преподавателя физической культуры и тренера по виду спорта является основой развития его психолого-педагогической наблюдательности, которая во многом определяет успешность его деятельности.

1. Что такое память и каковы ее основные процессы? 2. Что такое непроизвольное и произвольное запоминание? 3. Что такое ассоциации, каковы виды ассоциаций? 4. Какие виды памяти вы знаете? 5. Как сделать запоминание более рациональным? 6. В чем состоят индивидуальные различия памяти? 7. Как взаимосвязаны между собой память и особенности деятельности?

Глава 5

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

5.1. ПОНЯТИЕ О ПРЕДСТАВЛЕНИИ

Представления — это образы людей, предметов, явлений, звуков, движений и др., возникающие в сознании тогда, когда сами люди, предметы, явления, звуки, движения и др. непосредственно не действуют на органы чувств.

Представления называют вторичными образами, хранящимися в памяти. Первичными являются образы ощущений и восприятий.

Особенности представлений. Издавна в психологии считается, что по сравнению с ощущениями и восприятиями представления бледны, неустойчивы, фрагментарны, т. е. отрывочны. Это действительно так, если рассматривать представления вне связи с деятельностью и значимостью их для человека. В одном исследовании, например, ученика 9-го класса попросили представить себе и устно описать портрет своего классного руководителя. Он сказал: «Невысокого роста. Лицо удлинненное. Глаза голубые... нет, сероголубые. Блондин, волосы гладкие. Большой рот. Говорит громко». На вопрос «Какие у него брови, нос?» ученик после паузы ответил: «Не могу сказать — не вижу их». Помолчав, добавил: «Смутно помню, как будто уголки рта опущены вниз. Но точно сказать не могу, стараюсь вспомнить, но губы как-то ускользают — то вроде вижу их, то они расплываются».

Однако исследованиями советских психологов было установлено, что образы представлений могут быть и устойчивыми, и яркими, и целостными. Это зависит, во-первых, от значения представления в структуре конкретных действий и деятельности человека, во-вторых, от задачи, которая стоит перед действующим лицом. Очень отчетливо это установлено в психологии спорта. На соревнованиях все выдающиеся гимнасты — Б. Шахлин, М. Воронин, Н. Андрианов, А. Дитятин, Ю. Королев, Л. Латынина, Л. Петрик, О. Корбут, Л. Турищева, М. Филатова, О. Бичерова и др. — перед каждым видом многоборья выполняют всю комбинацию «мысленно», т. е. в представлении. При этом образы конкретных движений, элементов, их связок всегда ярки, отчетливы, устойчивы, целостны.

На тренировочных занятиях, когда идет разучивание новых элементов или шлифуется техника уже заученных, представления могут быть более или менее яркими, целостными или фрагментарными. Это определяется задачей выполнения действий.

Например, при совершенствовании техники опорного прыжка «цукаха» ставится задача: после отталкивания руками взлететь повыше и чисто выполнить все движения в полете. Мысленно воспроизводя прыжок, гимнаст особенно ярко, отчетливо и детально будет представлять именно те фрагменты прыжка, которые указаны в задаче. Это приведет к положительным результатам. Еще К. Д. Ушинский — великий русский педагог — писал: «Ясное представление движений во всех его подробностях вызывает такое же отчетливое выполнение»*. Это положение с полным основанием может быть распространено на другие виды представлений: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, осязательные.

Представления — чувственные образы действительности, но они пронизаны мыслительными процессами. В исследовании было показано, что в представлении о сальто вперед прогнувшись у гимнастов — мастеров спорта было 60,9% чувственных компонентов и 63,6% речемыслительных. Это значит, что образы представлений, как и образы восприятий, являются осмысленными.

Представления — обобщенные образы предметов и явлений действительности. Обычно один и тот же предмет или сходные с ним предметы воспринимаются множество раз. В результате обобщаются и лучше запечатлеваются наиболее бросающиеся в глаза по величине, форме, цвету и другим признакам элементы предмета или предметов, а также свойства, наиболее важные для выполнения действий с предметом. Обобщение в представлениях ограничивается общностью каких-то внешних признаков, относящихся к определенной группе, будь то предметы техники, мебели, спортивного инвентаря.

Поскольку представления характеризуются и чувственностью, и осмысленностью, они являются посредствующим звеном в переходе от ощущения к мысли.

Виды представлений. Представления многообразны. Они дифференцируются по признакам происхождения и степени обобщенности образа определенной группы предметов или явлений.

По признаку происхождения выделяют следующие виды представлений: зрительные, слуховые, двигательные, осязательные, обонятельные, вкусовые и др. Совокупность данных видов представлений создает основу чувственных знаний человека о действительности и о себе самом, которые очень важны для ориентировки в разнообразных жизненных, деловых, бытовых и других ситуациях, для регуляции собственных действий, поступков, а также поведения и действий других людей.

По степени обобщенности образов выделяют представления единичные и общие. Единичное представление — это образ любого конкретного предмета, явления, человека. Например, образ гребного канала в Крылатском или вратаря сборной хоккейной команды СССР В. Третьяка. Единичные представления помогают познать внешние отличия данного человека, предмет

* К. Д. Ушинский. Соч., т. 10,

от всех других, относящихся к той же группе. Скажем, стиль игры В. Третьяка от стиля игры других вратарей.

Общее представление — это обобщенный образ предметов определенной группы по внешним сходным признакам. Общие представления позволяют отличать одну группу предметов от другой, даже относящейся к сходной категории. Поэтому, если, например, человек в спортивном магазине спросит: «Есть у вас в продаже мячи?» — ему ответят вопросом: «Какие?»

Существуют еще разнообразные виды профессиональных представлений. Таковы, например, представления топографические. Они являются мысленным передвижением по намеченному маршруту, повторением «про себя» реального пути. Топографические представления имеют важное значение в работе геологов, разведчиков, проводников в горы и др. Важны они также в спортивном ориентировании, в слаломе и слаломе-гиганте.

5.2. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ

Любое представление — зрительное, слуховое, обонятельное, осязательное и т. д. — имеет определенное содержание. Им является бесконечное разнообразие особенностей тех предметов и явлений, которые были отражены в образах ощущений и восприятий. Имеет определенное содержание и представление движений.

Представление движений — это образы положения и движений во времени и пространстве собственного тела и отдельных его частей или положений и движений других людей. Так характеризуется представление движений в самом общем виде. Более конкретно представление движений — это прежде всего образ типа двигательных действий: локомоторных, прыжковых, ударных и др.

В образе фигурируют и другие признаки, относящиеся к характеру движения: прямолинейное или криволинейное, равномерное, ускоренное, вращательное и др.

В образе содержатся также пространственные (направление, амплитуда), временные (быстрота, длительность, одновременность, последовательность) и силовые (напряжение, расслабление) признаки движений.

Все это очень важные содержательные характеристики движений и двигательных действий, так как регуляция двигательной деятельности человека и заключается в управлении им самим собственными движениями и действиями по параметрам пространства, времени и интенсивности усилий, по их согласованности.

5.3. ИДЕОМОТОРНЫЕ АКТЫ

Представления движения имеют одну особенность, которой нет у других видов представлений. Ее кратко, но выразительно охарактеризовал И. П. Павлов: «Давно было замечено и научно доказано, что, раз вы думаете об определенном движении..., вы его невольно, этого не замечая, производите»*.

* И. П. Павлов. Полн. собр. соч., т. III, кн. 2, М., АН СССР, 1951, с. 316.

Такого рода реакции, возникающие при представлении, т. е. идее, движения, называются идеомоторными реакциями или актами. Они незаметны для глаза, их может даже не ощущать сам представляющий движение человек, но они объективно регистрируются тонкими электрофизиологическими приборами.

В дальнейшем было установлено, что при представлении движений (скажем, выжимания штанги) возникают не только идеомоторные (т. е. мышечно-двигательные), но и идеовегетативные реакции: учащение пульса, дыхания и др. Они аналогичны тем, которые имеют место при реальном выжимании штанги. Они тоже минимальны по интенсивности, но тоже регистрируются объективно.

Механизм идеомоторных и идеовегетативных реакций — условнорефлекторный. Однако возбуждение при этом возникает центрально, т. е. непосредственно в клетках мозгового отдела двигательного анализатора.

Идеомоторные реакции свидетельствуют о том, что представление движений играют важную роль в преднастройке организма на выполнение предстоящего действия. Они свидетельствуют также о значении представления движений в регуляции двигательной деятельности человека.

5.4. ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. ФУНКЦИИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

Универсальное значение представлений. Его определил К. Маркс: «В конце процесса труда получается результат, который уже в начале этого процесса имелся в представлении человека, т. е. идеально*». В этих словах заключена глубочайшая мысль об универсальности представлений в любой сфере жизни и деятельности людей. Мысль эту можно пояснить так: чтобы человек мог что-то сделать, он должен прежде представлять, что именно и как нужно сделать.

Функции представлений. Изучение представлений в связи с деятельностью человека привело к заключению о многообразии их функций (А. Ц. Пуни). Особенно отчетливо это обнаружилось в двигательной деятельности спортсменов.

Установлено, что представления в деятельности выполняют функции: программирующую, регулирующую и тренирующую.

Программирующая функция выражается в том, что представление для человека выступает в качестве идеального, т. е. возникающего в сознании, образа того реального действия, которым он должен овладеть, или того результата, которого он должен достигнуть. Это может относиться, например, к овладению техникой стрельбы из лука или к воспитанию в поведении единства слова и дела.

Нужно иметь в виду, что процесс формирования представления как программы действий и поведения длительный и нелегкий.

* К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. 23, с. 189.

Выдающийся советский психолог Б. М. Теплов назвал его процессом представливания.

Регулирующая функция представлений — составная часть саморегуляции человеком своих действий, поступков, поведения в целом. Саморегуляция представляет собой систему звеньев единого процесса управления собой.

Основное звено системы — программа-представление. В ней заложена вся необходимая информация о выполнении, скажем, какого-то конкретного действия. Далее идут звенья контроля (самоконтроля), оценки (самооценки) хода выполнения действия, а если необходимо, то и его коррекции.

Контроль и оценка производятся путем сличения реального выполнения действия с представлением-программой на основе обратной информации. Ее дают главным образом мышечно-двигательные ощущения и восприятия. Они получают либо положительную оценку, и действие продолжается, либо оценку корректирующую, тогда в них вносят необходимые поправки по ходу выполнения действия, если это возможно. В регулирующей функции представления движений важную роль играют идеомоторные реакции. Они направлены на коррекцию допущенных ошибок и на совершенствование техники выполнения действия. Но все это уже после его завершения.

Тренирующая функция представлений основана на механизмах идеомоторных реакций. Суть же тренирующей функции заключается в том, что в овладении любым двигательным действием можно совершенствоваться путем многократного мысленного представления его выполнения (А. Ц. Пуни).

Экспериментально доказано, что так можно совершенствовать пространственную точность и координацию движений, быстроту и отчасти силу. Можно в значительной мере сохранять двигательные навыки, например, управления самолетом или игры на рояле, когда по тем или иным причинам не удастся упражняться практически. Конечно, это не может заменить полностью практического упражнения в выполнении данного действия.

Вопросы для повторения

1. Что такое представление как психический процесс? 2. Каковы особенности представлений? 3. Что такое единичное и общее представление? 4. Каковы особенности представления движений? 5. Что такое идеомоторные акты? 6. В чем заключается универсальное значение представлений? 7. Как охарактеризовать многообразность функций представления движений?

Глава 6

МЫШЛЕНИЕ

6.1. ПОНЯТИЕ О МЫШЛЕНИИ

Мышление — это процесс опосредствованного и обобщенного отражения, установления существующих связей и отношений между предметами и явлениями действительности.

Мышление — познавательный процесс более высокого уровня по сравнению с непосредственным чувственным отражением действительности в ощущениях, восприятиях, представлениях. Чувственное познание дает лишь внешнюю картину мира, мышление же приводит к познанию законов природы и общественной жизни.

Особенности мышления. Мышление — всегда решение какой-то задачи, поиск ответа на возникший вопрос, поиск выхода из сложившейся ситуации. При этом ни решения, ни ответа, ни выхода нельзя усмотреть, только воспринимая действительность. В шахматной игре, например, расположение фигур на доске всегда зрительно воспринимается игроками. Но один из них сделал ход. И перед другим возник вопрос: как ответить? Он чувственно воспринимает всю ситуацию на доске. Но прежде, чем сделать ответный ход, должен понять, что замышляет противник. В соответствии с этим принять решение о своем ходе и перспективе дальнейшего развития собственной игры и игры противника. Этого он не может усмотреть непосредственно. Это он должен предвосхитить мышлением опосредованно, основываясь на знаниях теории шахматной игры, типичного развития действий противника, предпринявшего тот или иной ход, на собственном опыте игры в шахматы.

Мышление — это не только опосредованное, но и обобщенное отражение действительности. Обобщенность его заключается в том, что для каждой группы однородных предметов или явлений вычленяются общие и существенные признаки, их характеризующие. В результате формируется знание об этом предмете вообще: стол вообще, дерево вообще, автомобиль вообще и т. д. Такими общими и существенными признаками «человека вообще», например, служат: человек — это существо общественное, трудящееся, делающее орудия труда, обладающее речью. Чтобы выделить эти общие и существенные признаки, нужно отвлечься, абстрагироваться от частных, несущественных признаков, таких, как пол, возраст, раса, национальность, цвет кожи, рост и др.

6.2. ЕДИНСТВО МЫШЛЕНИЯ И РЕЧИ

Мышление может быть образным — на уровне образов восприятий и представлений. Оно в какой-то мере существует и у высших животных. Человеческое же высшее мышление — мышление речевое. Язык, речь — материальная оболочка мысли. Только в речевой — устной или письменной — форме мысль человека становится доступной другим. Более того, «язык есть практическое существующее и для других людей и лишь тем самым существующее также и для меня самого, действительное сознание»*.

И. П. Павлов назвал вторую — словесную — сигнальную систему высшим регулятором поведения человека. Советские психологи Е. И. Бойко и Н. И. Чуприкова экспериментально показали «си-

* К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. 3, с. 29.

лу» второсигнальных управляющих импульсов в высшей нервной деятельности человека. Сила эта заключается в том, что в каждом слове, в каждой фразе заключена мысль. Мысли не абстрактны, они соответствуют цели деятельности.

Вот два факта, поясняющих сказанное. На одном из крупнейших международных соревнований в финальном забеге на 1500 м претендент на чемпионский титул за 500 м до финиша бежал третьим. Бегущие впереди начали усиливать темп бега. Претендент — тоже, но при этом сдерживал себя словами: «не рвись», «не спеши», «рано». Лишь за 250 м до финиша в голове его возник речевой сигнал — «давай!». Он резко увеличил скорость, вышел вперед и закончил дистанцию первым.

Чемпион СССР по боксу перед выходом на ринг, желая урегулировать свое состояние, обратился мысленно к себе: «Где ты вырос? В Сибири. Ты работал на шахте. Твоя мать воспитала троих детей. Где твой отец? Ты знаешь — погиб на войне. Чего же ты трусишь? Встань и иди»*.

В этих фактах целый набор слов, фраз, даже обращенный к себе монолог. И за каждым словом, за каждой фразой, тем более в монологе, — у п р а в л я ю щ а я м ы с л ы! Действенная. Сдерживающая или стимулирующая действия, регулирующая состояние (в одном случае — бегуна в процессе деятельности, в другом — предстартовое состояние боксера).

Мышление выполняет не только регулирующую функцию, но еще в большей мере познавательную и коммуникативную, т. е. функцию общения. И здесь особое значение приобретает выражение его в речи. Передаются ли мысли в устной или письменной форме в процессе общения людей, пишется ли научная книга или произведение художественной литературы — всюду мысль должна быть оформлена словами так, чтобы ее поняли другие люди.

6.3. ЧУВСТВЕННОЕ ПОЗНАНИЕ И МЫШЛЕНИЕ

Чувственное отражение и мышление — единый процесс познания человеком окружающей действительности. Источником познания служит практика. Начинается все с ощущений и восприятий, т. е. с живого созерцания. Никакими другими путями нельзя получить знания о различных предметах и явлениях, о свойствах вещей, о различных формах движения материи. Только потом чувственное познание восходит к мысленному — абстрактному, логическому. Но даже на уровне абстрактного мышления сохраняется его связь с чувственными образами ощущений, восприятий и представлений.

Такое отвлеченное и обобщенное познание позволяет понять мир полнее и глубже. Истинность же такого познания проверяется практикой. Здесь она уже выступает как критерий правильности человеческого познания, человеческого мышле-

* А. Ц. Пунн. Психологические основы волевой подготовки. ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. Л., 1977.

ния. Единство чувственного отражения и мышления позволяет сопоставить прошлое и настоящее, предвидеть и проектировать будущее. Это относится не только к окружающему миру вещей, явлений, других людей, но и к самому человеку, позволяет ему «учиться властвовать собой».

Как все психические явления, мышление является продуктом рефлекторной деятельности мозга. Единство чувственного и логического в мышлении основывается на сложном взаимодействии первой и второй сигнальных систем действительности, коры и подкорковых образований мозга.

6.4. МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ОПЕРАЦИИ

Мыслительными операциями называются умственные действия, используемые в процессе мышления. Это анализ и синтез, сравнение, обобщение, абстракция и конкретизация, классификация.

Анализ — мысленное расчленение целого на части, выделение отдельных признаков, свойств.

Синтез — мысленное соединение частей, признаков, свойств в единое целое, мысленное соединение предметов, явлений, событий в системы, комплексы и др.

Анализ и синтез взаимосвязаны друг с другом. Ведущая же роль того или другого определяется задачами деятельности.

Сравнение — мысленное установление сходства и различия между предметами и явлениями или их признаками.

Обобщение — мысленное объединение предметов или явлений на основе выделения при сравнении общих и существенных для них свойств и признаков.

Абстракция — мысленное отвлечение от каких-либо свойств или признаков предметов, явлений.

Конкретизация — мысленное выделение из общего того или иного частного конкретного свойства и признака.

Классификация — мысленное разъединение и последующее объединение предметов, явлений, событий в группы и подгруппы по определенным признакам.

Мыслительные операции, как правило, протекают не изолированно, а в различных сочетаниях.

Прежде чем стать умственными действиями, они были действиями практическими. Например, прежде чем мысленно «разобрать» конструкцию велосипеда, т. е. произвести умственный анализ, человек должен сделать это практически. Точно так же прежде, чем «собрать» из деталей целый велосипед, т. е. произвести умственный синтез, он должен сделать это практически. И то и другое не один раз. Причем анализ и синтез образуют единство. В процессе анализа происходит сравнение с целью выделения общих и различных признаков той или иной группы явлений, предметов. Мышление ведь обобщенное отражение действительности. Процесс же выделения общих существенных признаков требует отвлечения, следовательно, в процесс анализа и синтеза включена и абстракция. В движениях и двигательных действиях различают дей-

ствия ударные, прыжковые, локомоторные (например, ходьба, бег, передвижение на лыжах, коньках, езда на велосипеде). Общим и существенным признаком, объединяющим их, служит перемещение тела человека в пространстве с помощью его собственных усилий. Выделение этого признака потребовало в свое время сравнения этих и других видов передвижения и отвлечения от частных несущественных признаков, таких, как виды бега, снаряды, на которых совершается перемещение в пространстве (лыжи, коньки, велосипед и др.). Выявлены были и существенные признаки различий. Этим иллюстрируется еще одна мыслительная операция — конкретизация. Пояснением же классификации может служить приведенная в гл. 20.1.3 психологическая характеристика видов спорта и соревновательных упражнений.

Овладевать мыслительными операциями, следовательно, и развивать мышление важно с раннего детства. Очень полезны в этом отношении занятия со строительным материалом, игры типа «конструктор» и др. Конечно, вначале требуется направляющее влияние взрослых, всячески поощряющее самостоятельность мысли и действий ребят.

6.5. ФОРМЫ МЫШЛЕНИЯ

Основные формы мышления — понятие, суждение, умозаключение.

Понятие — это выраженная в слове мысль об общих и существенных признаках предметов и явлений действительности. Этим оно отличается от представлений, которые только образы их. Понятия формируются в процессе исторического развития человечества. Поэтому содержание их приобретает характер всеобщности. Это значит, что при различном обозначении одного и того же понятия словами в различных языках сущность его остается одной и той же.

Понятия «общество», «человек», «животное», «растение», «спорт», «туризм» и другие однозначны.

Усваиваются понятия в процессе индивидуальной жизни человека по мере обогащения его знаниями. Умение мыслить — всегда умение оперировать понятиями, оперировать знаниями.

Суждение — форма мышления, в которой высказывается утверждение или отрицание тех или иных связей и отношений между предметами, явлениями, событиями. Суждения могут быть: общими (например, «все растения имеют корни»), частными (например, «не всегда хоккеисту удается забросить шайбу в ворота»), одиночными (например, «дворец спорта «Юбилейный» находится в Ленинграде»).

Умозаключение — форма мышления, в которой из одного или нескольких суждений выводится новое суждение, так или иначе завершающее мыслительный процесс. Различают два основных вида умозаключений: индуктивное (индукция) и дедуктивное (дедукция).

Индуктивным называется умозаключение от частных случаев, от частных суждений к общему. Например, «Когда Ивановой исполнилось 16 лет, она получила паспорт гражданки СССР», «когда Рыбникову исполнилось 16 лет, он получил паспорт гражданина СССР» и т. д. Следовательно, «все советские люди, достигшие 16-летнего возраста, получают паспорт гражданина СССР».

Дедуктивным называется умозаключение от общего положения к частному случаю. Например, «все граждане СССР, достигшие 18-летнего возраста, имеют право избирать и быть избранными в Советы народных депутатов», «Соколову А. Н. исполнилось 18 лет, значит, он имеет право избирать и быть избранным в Советы народных депутатов».

Существуют еще умозаключения по аналогии. Они обычно используются для построения гипотез, т. е. предположений о возможности тех или иных событий, явлений.

Процесс мышления, таким образом, представляет собой оперирование понятиями и суждениями, приводящее к тому или иному умозаключению.

6.6. ВИДЫ МЫШЛЕНИЯ

Различают наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление.

Наглядно-действенное мышление. Его называют еще практически действенным или просто практическим мышлением. Оно протекает непосредственно в процессе практической деятельности людей и связано с решением практических задач: производственных, организации учебного процесса, проведения массовой физкультурной и спортивной работы и др.

Этот вид мышления является, можно сказать, основным на протяжении всей жизни человека. Ведь каждому ежедневно приходится решать множество малых и больших практических задач, начиная, скажем, от бытовых и кончая, например, строительством жилищ; от решения вопроса, как построить утреннюю зарядку, до организации и проведения соревнований по легкой атлетике на первенство города.

Наглядно-образное мышление. Этот вид мышления связан с решением мыслительных задач, основанных на образном материале. Здесь имеет место оперирование самыми разнообразными образами, но больше всего зрительными и слуховыми. Наглядно-образное мышление имело важнейшее значение, например, при организации праздника открытия Олимпиады-80 в Москве, при создании Д. Шостаковичем его Седьмой, Ленинградской, симфонии. Наглядно-образное мышление теснейшим образом связано с практическим мышлением.

Словесно-логическое мышление. Его называют еще отвлеченным или теоретическим. Оно имеет форму отвлеченных понятий и суждений и связано с оперированием философскими, математи-

ческими, физическими и другими понятиями и суждениями. Это самый высокий уровень мышления, позволяющий проникать в сущность явлений, устанавливать законы развития природы, общественной жизни.

Все виды мышления тесно взаимосвязаны. Однако у разных людей тот или иной вид занимает ведущее положение. Какой именно, определяется условиями и требованиями деятельности. Скажем, у физика-теоретика или у философа — словесно-логическое мышление, у художника — наглядно-образное.

Взаимосвязь видов мышления характеризуется также их взаимопереходами. Они зависят от задач деятельности, требующих от одного, то другого, а то и совместного проявления видов мышления.

6.7. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Индивидуальные особенности мышления проявляются в различных свойствах умственной деятельности. Они складываются в процессе жизни, деятельности и в значительной мере определяются условиями обучения и воспитания. Имеют значение и типологические особенности высшей нервной деятельности.

К числу особенностей мышления относятся: широта и глубина ума, последовательность, гибкость, самостоятельность и критичность мышления.

Широта ума характеризуется разносторонностью знаний, умением творчески мыслить, способностью к широкому обобщениям, умением связывать теорию с практикой.

Глубина ума — это умение выделить сложный вопрос, проникнуть в его сущность, отделить главное от второстепенного, предвидеть пути и следствия его решения, рассмотреть явление всесторонне, понять его во всех связях и отношениях.

Последовательность мышления выражается в умении устанавливать логический порядок в решении различных вопросов.

Гибкость мышления — это умение быстро оценивать ситуацию, быстро обдумывать и принимать необходимые решения, легко переключаться с одного способа действия на другой.

Самостоятельность мышления выражается в умении поставить новый вопрос, найти ответ на него, принимать решения и действовать нестандартно, не поддаваясь внушающему постороннему влиянию.

Критичность мышления характеризуется умением не считать верной первую пришедшую в голову мысль, подвергать критическому рассмотрению предложения и суждения других, принимать необходимые решения, только взвесив все «за» и «против».

Перечисленные особенности мышления у разных людей сочетаются по-разному и выражены в различной степени. Это и характеризует индивидуальные особенности их мышления.

Ни один вид человеческой деятельности не может быть только мышечным или только умственным. Поэтому и спортивная деятельность не только двигательная, но и интеллектуальная.

Физическая культура и спорт в нашей стране призваны решать задачи не только физического, но и духовного совершенствования человека. Поэтому задача интеллектуализации физического воспитания и спорта решается сейчас практически, начиная с уроков физической культуры в школе и кончая спортом высших достижений. Это относится и к совершенствованию мышления.

Прекрасной иллюстрацией этого является работа с фехтовальщиками выдающегося тренера В. А. Аркадьева. «На уроках Виталия Андреевича ощущаешь не только мышечную, но в большой степени умственную нагрузку», — говорит одна из его учениц, мастер спорта Т. Любецкая. Заслуженный тренер СССР А. Пономарева как бы конкретизирует это: «Главное, что я почерпнула в его уроках, — это стремление всегда, чем бы ни занималась, думать, размышлять, анализировать». У самого же В. А. Аркадьева есть правило, которое он формулирует так: «Самостоятельность мышления позволяет человеку выходить из заколдованного круга «как все», и этот выход — его второе рождение».

Умственное развитие, в частности мышление, — необходимый компонент успешности деятельности, естественно, не только, в фехтовании. Все сказанное можно распространить на другие виды спорта и другие сферы двигательной деятельности.

Вопросы для повторения

1. Что называется мышлением? 2. Что такое опосредованность мышления? 3. Что такое обобщенность мышления? 4. Какие вы знаете мыслительные операции? 5. Что такое понятие и чем оно отличается от представления? 6. Что такое суждение и умозаключение? 7. Как охарактеризовать виды мышления? 8. В чем выражаются индивидуальные особенности мышления?

Глава 7

ВООБРАЖЕНИЕ

7.1. ПОНЯТИЕ О ВООБРАЖЕНИИ

Воображением или фантазией называется процесс воспроизведения и преобразования хранящейся в памяти образов предметов и явлений действительности, создания на этой основе в новых сочетаниях и связях новых образов новых предметов, явлений, действий, условий деятельности и др. Воображение, по И. М. Сеченову, «небывалая комбинация бывалых впечатлений».

Воображение свойственно только человеку. Оно возникло и развивалось в условиях общественно-трудовой деятельности людей.

Воображение является одним из тех новообразований в психике человека, которое связано с удовлетворением потребности выйти за рамки существующего настоящего и заглянуть в будущее.

Анализируя процесс труда, К. Маркс восхищался совершенством восковых ячеек, которые строят пчелы, и говорил, что даже самый плохой архитектор от наилучшей пчелы с самого начала отличается тем, что раньше, чем строить ячейку из воска, он строит ее в своей голове.

Реальность воображаемого проверяется практикой. Чтобы создавать нечто новое в воображении, нужно иметь «строительный материал». Нужно много знать, видеть, слышать, накопить практический опыт жизни и хранить все это в определенной системе и в переработанном с помощью мышления виде в памяти. Чем богаче опыт человека, чем больше у него знаний, чем разнообразнее его впечатления, тем больше он имеет возможностей для создания небывалых комбинаций бывалых впечатлений.

Еще нужно *уметь* фантазировать: воображение-фантазия, как и мышца, нуждается в упражнении, в упражнении целеустремленном. К. Э. Циолковский описал яркие картины полетов на Луну с помощью ракет. Но в его гениальных предвидениях фантазия переплеталась с трезвым расчетом, с глубоким мысленным анализом технических достижений того времени, с многообразным и бесчисленным мысленным комбинированием этих данных, т. е. с «упражнением воображения».

Все это имеет место не только в техническом, но и в научном, и в художественном, и в педагогическом, и в народном творчестве — всюду, где человеческий разум, чувство и воля ищут новые пути строительства бытия на благо человека и человечества.

7.2. ВИДЫ ВОООБРАЖЕНИЯ

Различают воображение воспроизводящее и творческое, мечты и грезы.

Воспроизводящее воображение — процесс воссоздания образа какого-либо предмета, события, человека, местности и т. д. по описанию, чертежу, схеме, географической карте или по другим знаковым изображениям.

Воспроизводящее воображение функционирует у каждого человека всегда, когда приходится рисовать в своем воображении то, что недоступно непосредственному восприятию. Например:

Тиха украинская ночь.
Прозрачно небо. Звезды блещут.
Своей дремоты превозмочь
Не хочет воздух. Чуть трепещут
Сребристых тополей листы.
Луна спокойно с высоты
Над Белой Церковью сияет
И пышных гетманов сады,
И старый замок озаряет*.

* А. С. Пушкин. Полтава. «Поэмы и сказки». Т. II. М., Советский писатель, 1949, с. 292.

Или:

А город был в дремучий убран иней.
Уездные сугробы, тишина...
Не отыскать в снегах трамвайных линий,
одних полозьев жалоба слышна.
Скрипят, скрипят по Невскому полозья.
На детских санках, узеньких, смешных,
в кастрюльках воду голубую возят,
дрова и скарб, умерших и больных... *

Читаешь одно — и воображение воссоздает яркий образ украинской ночи; читаешь другое — и воображение рисует картину блокадного Ленинграда зимой 1941/42 г.

Так же функционирует воспроизводящее воображение при чтении любого технического чертежа, описания упражнений обязательной программы в спортивной гимнастике или стенографической записи игры баскетбольной команды.

Существенно, что полнота, точность, яркость образов воспроизводящего воображения зависят прежде всего от качества, характера и формы материала, вызывающего эти образы. Но они, как все другие психические образы, — субъективные образы объективного мира. Поэтому их полнота, точность, яркость зависят и от широты, глубины знаний и личностных установок человека.

Творческое воображение — это процесс создания новых образов, продуктов творческого труда, оригинальных идей, обогащающих теорию и практику деятельности человека.

Творчество начинается с возникновения проблемной ситуации, когда появляется потребность в создании чего-то нового. Творческое воображение протекает как анализ (разложение) и синтез (соединение) накопленных человеком знаний. При этом элементы, из которых строится образ воображения, выступают всегда в новых сочетаниях и комбинациях. В большинстве случаев результат творческого воображения может быть материализован, т. е. создана новая машина, прибор, новый сорт растений и др. Но образы воображений могут оставаться и на уровне идеального содержания, в виде научной монографии, романа, поэмы и др.

Творческое воображение теснейшим образом связано с мышлением, особенно с такими операциями, как анализ, сравнение, синтез, обобщение.

Выделяют несколько приемов преобразования представлений в воображении: агглютинация, аналогия, преувеличение-преуменьшение, акцентирование, типизация.

Агглютинация (от греческого слова, обозначающего в переводе склеивание) — прием соединения («склеивания») каких-то частей от двух или нескольких предметов в одно целое. Агглютинация широко распространена в сказочных сюжетах в виде образов избушки на курьих ножках, русалки — женщины с хвостом рыбы и др. Используется агглютинация и в реальных образах (например, танка-амфибии, аккордеона, в котором сочетаются элементы пианино и баяна).

* О. Берггольц. Верность. Сб. стихов. Т. 73, «Февральский дневник». Л., Советский писатель, 1970.

Аналогия — прием построения образа по принципу подобия. Например, по принципу подобия органу ориентации летучей мыши был создан локатор.

Преувеличение-преуменьшение — прием, с помощью которого стремятся показать господствующие качества человека (например, доброту могучего Великана или ум и мягкое сердце Мальчика-с-пальчика).

Акцентирование — прием близкий к преувеличению, выделяющий в образе какую-либо одну ярко выраженную положительную или отрицательную черту. Особенно часто он используется в карикатурах и шаржах.

Типизация — самый сложный прием творческого создания образов воображения. Характеризуя творчество в литературе, М. Горький говорил, что характер героя делается из многих отдельных черточек, взятых от различных людей определенной социальной группы. Нужно присмотреться к сотне-другой, скажем, рабочих для того, чтобы приблизительно верно описать портрет одного рабочего. Таков, например, образ Максима из кинотрилогии о Максиме.

Все описанные приемы могут быть использованы в любой сфере жизни и деятельности в связи с поиском нового, с проявлением творческого воображения.

Мечтой называются создаваемые в воображении образы желаемого. Они не противостоят реальной действительности, поэтому при определенных условиях мечта может быть осуществлена. Многие столетия многие люди мечтали летать, но в их телесной организации нет крыльев. Однако наступило время, когда были созданы летательные аппараты, и человек полетел. Теперь воздушный транспорт стал повседневным, быстрым и удобным средством сообщения. Мечта, таким образом, полезный механизм творческой деятельности. Д. И. Писарев, известный русский критик и публицист, написал однажды: «Мечта полезная — толчок к работе».

Грезами называется бесплодное фантазирование. В грезах человек вызывает в сознании образы и мысли несбыточные, противоречащие реальной действительности. Это хорошо выражает поговорка: «Эх, кабы Волга-матушка да вспять побежала, кабы можно было молодцу да жизнь начать сначала». Грезы не мобилизуют, а, наоборот, лишают человека деятельной энергии, не стимулируют к новому, полезному для него и общества. Поэтому-то они и бесплодны.

7.3. ВОООБРАЖЕНИЕ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В любом виде человеческого труда — будь то труд педагога, инженера, врача, конструктора, токаря-новатора, художника, писателя, ученого и даже учащегося, который пишет сочинение, — имеют место те или иные проявления воспроизводящего или творческого воображения. В. И. Ленин писал о фантазии: «Напрасно думают, что она нужна только поэту. Это глупый предрассудок. Даже в математике она нужна: даже открытие дифференциально-

го и интегрального исчисления невозможно было бы без фантазии. Фантазия — есть качество величайшей ценности...»*

Безграничны возможности проявления творчества в условиях развитого социалистического общества. На производстве, в сельском хозяйстве, в области экономики, культуры — всюду все больший размах приобретает творчество миллионов рационализаторов и изобретателей. Все чаще совершаются научные открытия.

Воображение нужно и школьнику. Чтобы понять, например, историю, нельзя не воспроизвести в воображении места, людей, условия их жизни, описываемые события прошлого. Воображение имеет значение и в формировании моральной воспитанности школьников. Ведь именно в воображении ими создается идеальный образ героя для подражания — Павла Корчагина и Юрия Гагарина, знатных людей нашей страны — Героев Социалистического Труда и Героев Советского Союза.

Воображение, творчество пронизывают и всю деятельность педагога, в частности специалиста в области физического воспитания и спорта. Не случайно в психологической структуре деятельности учителя физической культуры и особенно тренера по спорту ведущее место занимают конструктивные и проектировочные умения.

Конструктивные умения связаны с планированием занятий на целый учебный год, четверть, с построением и проведением каждого урока. Они всегда дают больший эффект, если основой их служит творческое начало.

В проектировочных умениях творческое начало выражено еще ярче. Здесь речь идет о необходимости видеть «завтрашний день» своих учеников (видеть, каким каждый из них должен стать, скажем, к концу учебного года) и соответственно этому строить педагогический процесс. Только в этом случае обучение и воспитание становятся факторами, направляющими всестороннее духовное и физическое развитие школьников.

Все сказанное относится как к обязательным урокам, так и к внеурочным занятиям в спортивных секциях, а также к массовой физкультурно-спортивной работе.

Особенно велико значение воображения в деятельности тренеров ДЮСШ, школ олимпийского резерва, сборных команд по видам спорта. Но здесь в творческом процессе активно участвуют уже не только тренеры, но и сами спортсмены. Благодаря творческому союзу тренера и хореографа, их неистощимой фантазии, благодаря индивидуальному творчеству и мастерству фигуристов рождается подлинное новаторство в создании произвольных программ и показательных выступлений наших прославленных мастеров. Достаточно вспомнить «Калинку» И. Родниной и А. Зайцева, знаменитое танго «Кумпарсита» Л. Пахомовой и А. Горшкова, «Лезгинку» Н. Линичук и Г. Карпоносова или «Спящего ковбоя» И. Бобрина.

Аналогичным образом создаются произвольные комбинации в спортивной гимнастике. Пример — комбинация вольных упражне-

* В. И. Ленин. Полн. собр. соч., т. 45, с. 125.

ний «Цыганочка» в исполнении Л. Петрик. Так же рождаются новые элементы в упражнениях (например, «сальто Корбут» на бревне или «перелет Ткачева» на перекладине).

Очень выразительно демонстрирует роль воображения в творчестве создание заслуженным тренером СССР В. И. Алексеевым новой техники толкания ядра специально для А. Барышникова. Новое заключалось в том, что разбег перед толчком выполнялся как в метании диска, с вращением. Здесь явно был использован прием агглютинации. Однако это было не внешнее «склеивание» вращательных движений с отталкиванием, а их органический синтез на основе биомеханического анализа движения и учета индивидуальных особенностей спортсмена. А. Барышников, толкая ядро этим способом, установил в 1976 г. в Париже новый мировой рекорд— 22 м.

Можно сказать, что развитие воображения в процессе обучения, воспитания, как и в процессе других видов деятельности, служит основой развития творческих способностей человека.

Вопросы для повторения

1. Что называется воображением или фантазией? 2. Каковы особенности производящего воображения? 3. Каковы особенности творческого воображения? 4. Какие приемы творческого воображения вам известны? 5. В чем роль мечты в воображении? В чем бесплодность грез? 6. Каковы роль и возможности развития воображения в виде спорта, который является предметом вашей специализации?

Глава 8

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

8.1. ПОНЯТИЕ ОБ ЭМОЦИЯХ

Эмоциями называются переживания человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе.

Познавательные психические процессы содержат информацию о предметах и явлениях действительности. Эмоции информируют о значениях для человека явлений, происходящих во внешнем мире, и о существенных изменениях в организме (например, жажде, голоде, усталости). Причем они возникают раньше изменений в организме, могущих быть неблагоприятными, и таким образом как бы предостерегают человека. Эмоции являются также механизмом мобилизации энергетических возможностей организма, регулятором потока энергии, обеспечивающей деятельность. Эмоции существенно влияют на характер поведения человека, они реализуются в определенных действиях, типичных, например, для восторга, печали, страха, гнева.

Эмоции пронизывают познавательную, творческую, производственную, учебную, спортивную и все другие сферы деятельности людей.

Особенности проявления и характер эмоций связаны прежде всего с возможностью или невозможностью удовлетворения потребностей человека. Эмоции возникают преимущественно в связи с естественными и материальными потребностями, чувства — преимущественно в связи с потребностями общественными, духовными, культурными. Проявляются эмоции и чувства в переживании удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоения, напряжения или разрешения от него.

Субъективный характер эмоций. Все психические явления — субъективное отражение объективного мира, зависящее от жизненного опыта, состояния, установок человека. Но особенно отчетливо субъективность проявляется в эмоциях. Одно и то же явление может вызывать у различных людей самые разнообразные, нередко противоположные переживания. Даже очень похожие переживания двух или нескольких людей все же будут в чем-то своеобразными. Поэтому в любом языке можно найти много слов, выражающих тончайшие оттенки переживаний людьми радости, боли, усталости, печали, страха, надежды, удивления, гнева, зависти, презрения, жалости, стыда, нежности и т. д.

Связь эмоций с состоянием внутренней среды организма. На эту связь еще в конце прошлого столетия обратил внимание П. Ф. Лесгафт. Он писал, что изменения психического состояния человека, в том числе и эмоционального, зависят от функционирования сердца, артериальной и венозной сосудистых систем, органов пищеварения и др.

Но эмоции сами являются состоянием и сопровождаются многообразными реакциями, характерными для внешнего выражения радости, печали, страха, гнева и т. д.

Связь эмоций с самопознанием и самосознанием. Переживания человека всегда носят личностный характер и влияют на становление и формирование личности. В переживаниях человек глубже познает себя, с возникновением новых переживаний начинает по-ному осознавать себя. Это определяет динамику самосознания. Особенно существенно, что в переживаниях человека присутствуют те части самосознания, которые связаны с социальным статусом человека, с тем, достойное ли место (по оценке самого человека) занимает он «в умах и сердцах людей».

Полярность, или двойственность, эмоций. Это сосуществование двух противоположных переживаний (радость — грусть, обаяние — отвращение и т. д.), связанное с тем, что отношения человека к окружающему миру и к самому себе никогда не бывают однозначными. Многообразие связей с окружающим миром иногда приводит к удивительным эффектам, одним из которых и является двойственность, или полярность, эмоций и чувств (например, сочетание любви и ненависти при ревности).

Влияние эмоций на уровень жизнедеятельности человека. Эмоции делятся на стенические и астенические (от греческого *стенос* — сила). Стенические эмоции — радость, воодушевление

ние, переживание успеха — повышают общую активность человека, вызывают ощущение силы, общего подъема. Астенические эмоции — грусть, печаль, неудача — подавляют активность, ослабляют желания, интересы.

Описанные особенности эмоций в психической жизни человека выполняют сигнальную и регулирующую функции. С физиологической точки зрения переживания обусловлены нервными возбуждениями подкорковых центров и процессами, происходящими в вегетативной нервной системе. Кора больших полушарий головного мозга регулирует протекание и выражение эмоций, действует на подкорковые центры, по выражению И. П. Павлова, «на два лада» — либо притормаживая, либо стимулируя их функции.

8.3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ И ИХ ВИДЫ

Эмоциональные состояния — это относительно устойчивые переживания. На какое-то время они создают общий фон для всей психической и практической деятельности человека. К эмоциональным состояниям относятся: чувственный тон, настроение, аффект, стресс, увлечения и страсти, фрустрация.

Чувственный тон — это эмоциональная окраска, сопровождающая психическую деятельность. Неярко выраженное, это состояние определяется как объективными свойствами предметов, так и субъективным отношением к ним. Так, запах сероводорода у всех вызывает неприятный чувственный тон в силу своих объективных свойств; восприятие «Марша энтузиастов», «Физкультурного марша» И. О. Дунаевского сопровождается бодрящим чувственным тоном, а «Траурного марша» Ф. Шопена — торжественно-печальным.

Обстановка, в которой человек трудится, занимается спортом или отдыхает, определяет длительность сохранения и характер чувственного тона.

Настроение — относительно слабо выраженное эмоциональное состояние. Как и чувственный тон, оно окрашивает проявление психических процессов и свойств, влияет на результативность деятельности человека, на восприятие им всего окружающего. Одна и та же работа при разных настроениях может казаться то легкой и приятной, то тяжелой и не доставляющей удовольствия. Иногда человек знает о причинах своего настроения, тогда ему легче его регулировать. Но нередко он не дает себе отчета в причинах его возникновения. Длительность настроения различна: оно может меняться несколько раз в день, длиться днями, неделями, даже месяцами.

Эмоциональность урока физической культуры, тренировочного занятия, успешность выступления в соревнованиях, правильное сочетание работы и отдыха, своевременный и достаточный сон создают бодрое, жизнерадостное настроение. Скучный урок, неудача на соревнованиях, монотонность работы, переутомление, недосыпание, отсутствие достаточного двигательного режима вызывают угнетенное настроение.

А ф ф е к т — это кратковременное, бурно протекающее эмоциональное состояние. Чаще всего это гнев. Но в аффектной форме могут выражаться также горе, страх, ужас, отчаяние, ярость, радость и другие эмоции.

В состоянии аффекта человек может совершить действие, противоречащее общепринятым нормам поведения и его собственным моральным принципам и жизненным установкам. Во время аффекта объем сознания предельно суживается, а иногда человек просто не сознает того, что он делает, утрачивает самообладание. Вслед за такой разрядкой наступает понимание сделанного и нередко раскаяние.

Ярчайшей иллюстрацией к сказанному может служить однажды пережитый и описанный А. С. Макаренко в «Педагогической поэме» аффект. Речь идет об эпизоде, когда он ударил Задорова, повалил на пол и стал бы избивать железной кочергой, если бы не услышал его голос: «Простите, Антон Семенович».

В спорте, полном драматических моментов, непредвиденных коллизий, неожиданных трагедий и счастья, огромных напряжений, аффект — нередкое явление.

Аффекту нельзя дать развиваться. Для этого необходимо уметь переключить или отвлечь сознание от того, что вызывает аффект. Волевая саморегуляция начинается с самоконтроля внешних выражений аффекта. Если разгневанный человек способен переключить свое сознание с предмета гнева на его конкретные проявления, аффектная реакция либо совсем не разовьется либо закончится быстрее.

Стресс (в переводе с английского — напряжение) — это эмоциональное состояние, которое возникает в сложных, неожиданных, особо ответственных, значимых или угрожающих ситуациях, вызывающих напряжение. Стресс возникает также при больших физических и умственных перегрузках, в конфликтных ситуациях, требующих принятия быстрых и ответственных решений. Студенты перед экзаменом, спортсмены перед соревнованием нередко находятся в стрессовом состоянии.

Диапазон переживаний и телесных изменений при стрессе очень велик. При слабом стрессе либо в начальной стадии его проявления возникает общая собранность, организованность, мобилизация психических процессов и повышение уровня их протекания. Длительный или сильный стресс вызывает дезорганизацию функций, обеспечивающих деятельность, либо истощение их и отказ от деятельности.

Увлечения и страсти — это устойчивые, интенсивные, продолжительные стремления личности к определенному объекту, к определенной деятельности. Увлечения и страсти различаются между собой только по интенсивности. На предмете страсти сконцентрированы все помыслы, воля и чувства человека. В страсти проявляется избирательное, поглощающее всего его отношение к предмету страсти. Такова была страсть к науке у академика И. П. Павлова, к театру — у великого К. С. Станиславского, к педагогической деятельности в области легкой атлетики — у выдаю-

щегося тренера В. И. Алексеева. Страсть человека является двигателем всей его жизни.

В зависимости от предмета страсти и личностных установок она может быть положительной или отрицательной, высокой или низкой. Высокие страсти являются основой прогресса человечества, принося великое счастье как самому страстному деятелю, так и обществу. Низменные же страсти, такие, как алкоголизм, азартные игры, скупость, «вещизм», антисоциальны, они являются большим злом человечества.

Фрустрация (от латинского *фрустрацио* — обман, тщетное ожидание, расстройство, разрушение планов, замыслов) — переживание гнетущего напряжения, тревожности, безысходности и отчаяния, возникающее в ситуации, угрожающей достижению значимой для личности жизненной цели. Фрустрация может возникнуть, например, у молодого человека, во второй или третий раз сделавшего неудачную попытку поступить в институт, у спортсмена, посвятившего спорту несколько лет, но не достигшего желанной цели.

8.4. ВЫСШИЕ ЧУВСТВА ЧЕЛОВЕКА

Высшими чувствами называются устойчивые переживания, возникающие при удовлетворении человеком общественных, культурных и духовных потребностей. Возникли они как продукт общественно-исторического развития человечества. Различают чувства: моральные, интеллектуальные, эстетические, практические.

Моральные, или нравственные, чувства — это переживания, которые возникают при восприятии и оценке действий, поступков, поведения в целом или психических особенностей других людей и своих собственных с позиции норм и принципов общественной морали. У каждого человека окружающие его люди могут вызывать положительные переживания, когда их действия и поступки находятся в соответствии с моральными принципами и принятыми нормами поведения, или отрицательные, когда их действия идут вразрез с требованиями общества.

Для советского человека характерными являются чувства долга и ответственности перед своим народом, партией и государством, советского патриотизма, интернационализма, дружбы и товарищества, коллективизма и любви к Родине.

Интеллектуальные чувства — это переживания, сопровождающие умственную деятельность. Они могут быть неспецифическими и специфическими. К неспецифическим относятся все переживания, которые человек может испытывать и в других видах деятельности: любопытство, уверенность, удивление, сомнение, чувство нового, чувство иронии и юмора и т. д. Специфическими же называются те чувства, которые порождаются исключительно процессом интеллектуальной деятельности. Главное из них — чувство первооткрывателей истины, которое со времен Архимеда получило название «Эврика». Это острое чувство того, что ты изучаешь и анализируешь окружающий тебя мир, мысли других людей, открываешь для себя и других истину гораздо более

глубокую, чем та, которая была известна раньше. Оно побуждает ученых, мыслителей, изобретателей все глубже проникать в закономерности мира.

Так называемый момент истины — самое острое из интеллектуальных чувств. Ему предшествуют радости и муки познания, относительно спокойное, но продолжительное переживание самого процесса рождения мысли. Это чувство ясности, отчетливости, стройности и логичности формулировок найденного решения.

Эстетические чувства — это переживания прекрасного или безобразного в окружающем нас мире. Уровень развития эстетических чувств является одним из главных критериев общей культуры человека и общества. Именно эстетические чувства лежат в основе стремления сделать мир прекраснее. В первую очередь это эстетика процесса труда и продуктов труда, быта и общения. Когда человека окружает чистота, гармония линий, красок и звуков, когда его связывают приятные взаимоотношения с близкими и даже не близкими людьми, он воспринимает жизнь прекрасной. Если вдруг по каким-то причинам оказывается невозможным воспринимать красоты мира, у человека возникают крайне неблагоприятные переживания, существенно сказывающиеся на его мироощущении.

Большое значение для культуры эстетических чувств имеют произведения искусств всех жанров: литературного, изобразительного, театрального, музыкального и др., а также эстетика движения человеческого тела.

Практические чувства — это чувства, вплетенные во все сферы многообразной практической и теоретической деятельности людей. Например, это может быть чувство раскованности и свободы движений, чувство «хозяина собственного тела». Главные объекты практических чувств — труд, учение, спорт и игры.

Наиболее отчетливо практические чувства вызываются результатами деятельности, решенными задачами, особенно когда деятельность высоко значима для человека.

Но практические чувства могут иметь и отрицательный знак. Такие чувства возникают тогда, когда, например, приходится долго, но бесплодно затрачивать усилия, при монотонной деятельности, в связи с развивающейся усталостью.

Особая разновидность практических чувств — насыщение деятельностью. Так, после напряженного спортивного сезона некоторым пловцам становится «противно смотреть на воду», не то чтобы плавать.

Для советских людей, в частности советских спортсменов, их деятельность — дело чести. Это значит, что их практические чувства имеют коммунистическую нравственную основу.

8.5. ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Как все другие психические явления, эмоции и чувства теснейшим образом связаны с деятельностью. В. И. Ленин писал о значении их для деятельности: «Без «человеческих эмоций» никогда

не было, нет и быть не может человеческого *искания истины*» *. Это относится и к познанию мира, и к решению конкретных практических задач, например к организации процесса подготовки спортсменов к соревнованиям. Словом, никакая деятельность не может быть «бесчувственной».

Но эмоции и чувства не только окрашивают деятельность тем или иным чувственным тоном — они служат и ее мотивами. Нередко очень мощными мотивами. Это подчеркнул в свое время И. М. Сеченов, характеризуя волю как деятельную сторону разума и моральных чувств человека: «Рядом с ней (волей) всегда стоит, определяя ее, какой-нибудь нравственный мотив, в форме ли страстной мысли или *чувства*» **.

В свою очередь, особенности деятельности определяют переживания человека, которые, возникнув, тут же меняют отношение человека к этой деятельности. Достижение успеха порождает радостное чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый уровень успешности деятельности. Тем более в соревнованиях: одно представление тех переживаний, которые будут сопровождать достижение цели, может побудить спортсмена к необычайным усилиям. Так, Владимир Сальников, выступая на Олимпийских играх в Москве на дистанции 1500 м вольным стилем, за 300 м до финиша увидел на табло, что он близок к установлению мирового рекорда, и понял, что впервые в истории может «выйти» из 15 мин. Несмотря на невероятную усталость, он заставил себя финишировать трижды: на 13, на 14 и на 15-й сотне метров. Позже В. Сальников сказал: «Я понял тогда, что могу упустить свой шанс, и заставил себя ускориться. Как проплыл последнюю сотню — не помню. Потом мне сказали, что быстрее, чем первую. Если бы мне пришлось проплыть еще пять метров, я, наверное, утонул бы...» *** Несомненно, что в проявлении этого фантастического волевого действия огромное место занимают чувства рекордсмена, своими достижениями прославляющего нашу Родину и советский спорт. Этот пример показывает существенную связь эмоций и чувств с деятельностью через их регулирующую энергетическую функцию.

Готовность к деятельности (например, соревновательной в спорте) характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Он достигается за счет стенических эмоций и мобилизующих нравственных чувств. Обратное влияние могут оказать астенические эмоции робости, страха, апатии, чувства уныния, неуверенности, растерянности. Они, как правило, снижают эффективность деятельности.

Энергетическая функция эмоций может быть рассмотрена и в другом аспекте.

Как уже говорилось, многие из переживаний подготавливают организм к активной мышечной деятельности. Анализируя эволю-

* В. И. Ленин. Полн. собр. соч., т. 25, с. 112.

** И. М. Сеченов. Избр. произведения, т. I. М., АН СССР, 1952, с. 206.

*** «Спорт в СССР», 1980, № 10, с. 9.

цию человека, И. П. Павлов писал, что мышечная деятельность всегда являлась выражением чувствования. Возникавшие эмоции всегда находили свое выражение, «разрядку», в двигательной активности. Современная цивилизация резко сократила объем мышечной деятельности человека, ограничив тем самым возможности мышечной разрядки нервно-психического напряжения. Эмоции, не выразившиеся во внешней реакции человека, в движении, находят выражение в реакциях со стороны внутренних органов. За сдержанную внешнюю реакцию, по мнению П. А. Анохина, расплачиваются сердце, сосуды, кишечник и т. д.

В связи с этим занятия физической культурой и спортом имеют значение не только, так сказать, физиологическое, положительно влияя на развитие различных систем организма, но и психологическое, давая выход накопленному нервно-психологическому напряжению. Для человека, испытывающего в течение рабочего дня постоянное возбуждение, многократно переживающего стресс, но сдерживающего свои поведенческие реакции, гораздо полезнее дозированная физическая нагрузка в вечернее время, чем малоподвижное времяпровождение у телевизора. При выполнении упражнений выделенный за день избыточный энергетический потенциал будет реализован в движении и, возможно, обезопасит слабые звенья организма от травмирующего фактора — задержанной внешней реакции.

Вопросы для повторения

1. Что такое эмоции и чувства? 2. Каковы особенности эмоций? 3. Что такое эмоциональные состояния и каковы их виды? 4. Что такое высшие чувства человека и каковы их виды? 5. Какова связь эмоций и деятельности?

Глава 9

ВОЛЯ

9.1. ПОНЯТИЕ О ВОЛЕ. ЕЕ ПРИЧИННАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ

Воля — активная сторона сознания человека. В единстве с разумом и чувствами она регулирует его поведение и деятельность в затрудненных условиях.

И. М. Сеченов писал: «Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, — это деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого и часто наперекор даже чувству самосохранения» *.

Воля проявляется в затрудненных условиях целенаправленной деятельности. Она мобилизует духовные и физические силы человека для оценки возникшей ситуации, принятия решений и их выполнения.

* И. М. Сеченов. Избр. произведения, т. I. М., АН СССР, 1952, с. 255—256.

Регулирующая функция воли осуществляется с помощью специальных приемов сознательной саморегуляции — своеобразной «техники самоуправления» (А. Ц. Пуни). Она включает: 1) различные словесные воздействия человека на самого себя в виде самоубеждения (например, школьник убеждает себя в необходимости заблаговременно приготовить домашнее задание по литературе), самоободрения в том, что это можно сделать успешно, самоприказания безотлагательно приступить к работе и т. д.; 2) произвольное изменение содержания сознания — его переключение и сосредоточение (например, с чтения увлекательного романа на выполнение какой-либо другой — неинтересной, но необходимой — работы).

В любых проявлениях воли выделяются три ее структурных компонента: познавательный, эмоциональный и исполнительный.

Познавательный компонент выполняет осведомительную функцию. Она заключается в поиске правильных решений, в контроле за их выполнением и самооценке результатов волевых действий. При этом человек нередко прибегает к самоаргументированию. Он приводит самому себе логические доводы «за» и «против». Выдвигая вероятные решения, сверяя их со знаниями и опытом, он убеждается в их правильности или ошибочности. Эффективность же принимаемых решений определяется практической их реализацией в волевых действиях.

Эмоциональный компонент усиливает познавательные и исполнительные процессы. Это проявляется в самомотивировании, т. е. привлечении в первую очередь моральных мотивов деятельности. С помощью самоободрения, самоубеждения, самоуспокоения, самопоощрения, самонаказания и других приемов человек создает положительное отношение к нужным действиям и поступкам. При этом он переживает чувства долга, чести, воодушевления, уверенности и т. п., усиливая тем самым энергию и активность поиска и исполнения решений.

Исполнительный компонент проявляется в регуляции фактического выполнения решений посредством сознательного самопринуждения. В этом И. М. Сеченов видел специфическую функцию воли. Он многократно подчеркивал, что воля может вызывать и прекращать движения и действия, видоизменять их (по силе, направлению, скорости и т. д.). Особенно ярко эта функция обнаруживается в конфликтных ситуациях, когда, несмотря на дополнительные мотивы, человек не может решиться действовать: он прибегает к мобилизации активности по прямому указанию сознания, резко прерывая сомнения и заставляя себя немедленно начать, продолжать или прекратить действие.

В реальной жизни и деятельности воля человека проявляется в единстве всех ее структурных компонентов. Примером может служить преодоление дистанции в легкоатлетическом беге, плавании, лыжной гонке и любом другом виде спорта циклического характера. Волевой спортсмен, испытывая тяжелое внутреннее состояние, обычно не подвергает сомнению правильность графика движения, а приводит сам себе разумные доводы о том, что физическое

утомление наступает позже, чем чувство усталости, и потому надо терпеть. Он периодически переключает внимание на технику движений, расслабление мышц в нерабочие фазы, регуляцию дыхания. По мере нарастания усталости он вызывает мысли об ответственности своего выступления, хорошей собственной подготовленности, использует дополнительные мобилизующие мотивы. Спортсмен ободряет себя: «Будь молодцом. Силы еще есть, выдержишь». Принуждает себя продолжать движение, не снижая скорости: «Потерпи немного», «Держись», «Ну, давай», «Быстро вперед!».

Причинная обусловленность воли. В идеалистической философии и психологии воля изображается как некая духовная сила, являющаяся причиной всех поступков человека. Она якобы не зависит от внешних воздействий и потому выступает как «свободная воля», позволяющая человеку поступать так, как ему хочется.

Но в окружающем нас мире действуют объективные, т. е. не зависящие от сознания и воли человека, законы, с которыми человек не может не считаться. Человеку, как указывал В. И. Ленин, только кажется, будто цели, которые побуждают к деятельности, независимы от объективного мира; на самом же деле они порождаются этим миром. В свете марксистско-ленинского учения подлинная свобода воли понимается как способность принимать решения со знанием дела, основанная на познании законов природы и общества.

Воля человека не только определяется окружающим внешним миром, но и формируется под его непосредственным влиянием. Уже в раннем детском возрасте двигательные акты ребенка организует мать с помощью своей речи («возьми мяч», «подними кулу» и т. д.). И ребенок выполняет указания матери, подчиняя свои действия ее инструкции. Осознавая необходимость определенных действий, дети постепенно учатся преобразовывать требования родителей, воспитателей, учителей во внутренние указания самим себе. Так, от действия по словесному требованию взрослого дети переходят к действиям по самоприказу, самоубеждению, самоободрению и т. д. При выполнении таких действий во все более затрудненных условиях они накапливают опыт использования все новых и более действенных приемов сознательной саморегуляции поведения и деятельности.

Внешние факторы оказывают определяющее влияние на формирование воли человека не прямо и непосредственно, а преломляясь через его внутренний мир: потребности, интересы, убеждения, привычки и др. И от того, каков внутренний мир человека, насколько он духовно богат или беден, зависит индивидуальное своеобразие его воли. У человека с высокими идейными и моральными принципами, с общественной направленностью личности воля служит достижению социально значимых целей, является морально воспитанной и может достигать огромной силы. Такой человек способен совершить доблестные поступки не только в трудовой, учебной и спортивной жизни. Он может пойти «наперекор даже чувству самосохранения» (И. М. Сеченов) и совершить подвиг, оказавшись в чрезвычайных обстоятельствах боевой обстанов-

ки, стихийного бедствия, аварии, катастрофы и т. д. Во время Великой Отечественной войны в жесточайшей борьбе с врагами Родины советские патриоты жертвовали собой, закрывая телом амбразуру вражеского дзота, молчали, подвергаясь пыткам, могли задержать потерю сознания и даже наступление смерти. Израненный советский летчик Алиев «задержал» свою смерть до посадки самолета и скончался лишь совершив посадку*.

Всего этого нельзя сказать о воле человека с узколичными, эгоистическими интересами, идущими вразрез с нормами коммунистической морали.

9.2. ВОЛЕВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Воля проявляется в сознательных действиях, связанных с приложением волевых усилий и преодолением препятствий на пути к достижению цели.

Препятствиями являются объективные условия внешней среды и деятельности, мешающие достижению цели: предметные преграды и внешние помехи (забор, непогода и др.), различные сложности деятельности (большая продолжительность ее или ограниченность во времени, наличие опасности и т. п.), юридические, моральные и другие запреты.

При встрече с препятствиями у человека могут возникнуть трудности — своеобразные внутренние сопротивления, мешающие преодолению препятствий. Они подразделяются на две основные группы: трудности деятельности и трудности личного порядка.

Трудности деятельности мешают ее осуществлению непосредственно в силу нехватки нужных знаний, умений и навыков, недостаточного развития умственных и физических качеств. Подобные затруднения при решении, например, математической задачи или в процессе овладения техникой физического упражнения обычно сопровождаются психическими реакциями типа: «не знаю», «не умею», «не хватает силы» и др.

Трудности личного порядка оказывают сопротивление при выполнении деятельности, мешают преодолению препятствий косвенным путем, через ухудшение психического состояния человека («не хочется», «устал», «растерялся», «боюсь», «не уверен», «страшно» и пр.).

Волевое усилие — это сознательное напряжение психических и физических сил при преодолении препятствий и трудностей. Оно может быть связано с большим умственным напряжением, например в процессе игры в шахматы. Волевое усилие проявляется в мобилизации энергетических и других резервов человека для поддержания высокой эффективности деятельности в неблагоприятных условиях. Зачастую волевое усилие достигает предела, когда, например, хоккеист, боксер или лыжник-гонщик принуждает себя к действию из последних сил, призывая на помощь мотивы долга, чести, самолюбия.

* «Правда» от 8 декабря 1941 г.

Этапы волевых действий. В волевых действиях выделяются подготовительный, исполнительный и оценочный этапы.

Подготовительный этап начинается с осознания цели действия. Мысль о цели не всегда означает согласие с ней. Причиной тому могут стать противоположные мотивы. В одних случаях человек сравнительно спокойно обдумывает мотивы, а затем принимает решение (например, «буду готовиться к досрочной сдаче экзамена»), в других — между противоположными побуждениями возникает борьба мотивов, состояние внутреннего напряжения или конфликта: с одной стороны, он хочет досрочно сдать экзамен, чтобы поехать на спортивные соревнования и успешно на них выступить, с другой — его останавливает сомнение, сможет ли он хорошо подготовиться и к экзамену и к соревнованию. Цель будет принята, если человек предпочтет положительные мотивы и, главное, сумеет сознательно усилить их, допустим, доводом: «Это нужно не только для меня, но и для коллектива».

Когда цель действия принята, намечаются пути и способы ее достижения. Это тоже может сопровождаться обсуждением и даже борьбой мотивов.

Подготовительный этап завершается принятием общего решения о цели действия и плане его выполнения. Однако в зависимости от того, в какой степени преодолены отрицательные мотивы, общее решение может быть твердым и устойчивым или расплывчатым, некатегоричным и даже двойственным.

Исполнительный этап — важнейший в волевом действии. Он может отличаться особой сложностью, если человеку не удалось покончить с борьбой мотивов. В таких случаях он вынужден преодолевать не только трудности деятельности, но и трудности личного порядка.

Подобные ситуации могут возникнуть при овладении сложными и рискованными физическими упражнениями, когда трудности согласования движений усугубляются переживаниями неуверенности и даже страха за свою безопасность. И спортсмену уже в процессе настройки на выполнение упражнения приходится затрачивать интенсивные волевые усилия. Они выражаются, например, в том, что он убеждает себя в надежности страховки, прибегает к самоободрению («будь молодцом»), играет на самолюбии («я же не трус»). Но чтобы перейти к выполнению упражнения, ему необходим еще самоприказ. Таким образом создается благоприятное психическое состояние для проявления новых усилий уже в процессе самой деятельности. При этом спортсмен проговаривает ритм движений, использует самоприказы как сигналы к выполнению отдельных движений и другие приемы сознательной саморегуляции.

Оценочный этап включает самоотчет о достигнутом результате, уяснение причин допущенных ошибок и недостатков. И здесь могут понадобиться волевые усилия. Они связаны с проявлением самокритичности по поводу собственных суждений, переживаний и действий.

Волевыми качествами называются конкретные проявления воли, обусловленные характером преодолеваемых препятствий. К основным волевым качествам относятся: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность. Каждое из них имеет типичные признаки, выражающие особенности управления человека самим собой, своими действиями и поступками, мыслями и чувствами в разнообразных условиях жизни и деятельности.*

Целеустремленность — проявление воли, характеризующееся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном стремлении к достижению поставленной цели.

Целеустремленный человек ясно видит перспективную цель, уверенно намечает путь ее достижения, направляет свою деятельность по этому пути, сосредоточен на решении близких и далеких задач, мобилизует волевые усилия на преодоление всего, что мешает достижению намеченной цели. Цели и задачи передового советского человека, его высокие общественные потребности и интересы связаны с коммунистическими идеалами и мировоззрением. Они выступают для него не только как знание того, что он хочет добиться, но и как могучий источник активности.

Решительность и смелость — проявления воли, характеризующиеся своевременностью и обдуманностью решений, своевременностью и обдуманностью их реализации в практических действиях, отсутствием боязни принять на себя ответственность за решение и его исполнение.

С огромной решительностью и смелостью связаны героические поступки советских людей в период Великой Отечественной войны, при исследовании Арктики и Антарктики, завоевании космоса.

Наклонность к риску — один из ведущих мотивов смелого человека. При этом смелый человек не свободен от переживания неуверенности и даже страха, но он умеет поступить вопреки страху. Нерешительный и робкий человек, наоборот, преувеличивает реальную опасность и часто создает себе мнимую.

Настойчивость и упорство — проявления воли, характеризующиеся длительным сохранением (нередко и повышением) энергии и активности в борьбе за достижение цели, в преодолении многих (в том числе неожиданно возникающих) препятствий.

Настойчивый и упорный человек способен постоянно удерживать в сознании поставленную задачу и неуклонно стремиться к ее решению. Несмотря на увеличивающуюся усталость, желание отдохнуть, заняться другим делом, он терпеливо и упорно добива-

* Состав волевых качеств и их характеристики разработаны А. Ц. Пуни.

ется выполнения намеченных планов. Такой человек не падает духом при неудачах и ошибках, а, наоборот, с еще большей энергией старается реализовать задуманное.

Выдержка и самообладание — проявления воли, характеризующиеся сохранением ясности ума, возможности управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, интенсивных напряжений, утомления, при неожиданных препятствиях, неудачах и влиянии других неблагоприятных факторов.

В подобных сложных обстоятельствах выдержанный человек не теряет присутствия духа, не поддается минутным слабостям, сохраняет спокойствие. Он умеет воздержаться от действий и поступков, противоречащих своим моральным взглядам и убеждениям.

Самостоятельность и инициативность — проявления воли, характеризующиеся новаторством, творчеством, быстротой мышления во время действий, направленных на достижение цели, отсутствием ориентировки на помощь извне, устойчивостью по отношению к внушающим влияниям других людей и их действий.

Самостоятельный и инициативный человек склонен к проявлению разносторонней интеллектуальной активности в поведении и деятельности. Он берется за дело по собственному почину, не дожидаясь стимуляции со стороны, критически переосмысливает советы и указания, решает и действует с учетом своих знаний, опыта и индивидуальных особенностей. Он любит использовать в деятельности оригинальные идеи, новые планы.

9.4. СТРУКТУРА ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Знание типичных признаков каждого из волевых качеств дает возможность оценить особенности воли у отдельных личностей, установить более и менее развитые качества. Это важно в целях воспитания. Однако в действиях волевые качества проявляются не изолированно, а во взаимной связи друг с другом, в целостной системе. Структура такой системы у разных людей имеет свои отличия. Они обуславливаются объективными особенностями конкретной деятельности, в процессе которой и происходит формирование соответствующих структур волевых качеств. В общей психологии и психологии труда, однако, этот вопрос еще недостаточно разработан. Более детально изучены структуры волевых качеств у представителей различных видов спорта.

При исследовании этого вопроса А. Ц. Пуни установил, что у представителей каждого вида спорта имеются (рис. 3)*:

- ведущие волевые качества, от которых в первую очередь зависит успех (на рисунке они занимают центральное место);
- ближайшие к ведущим качества, подкрепляющие их
- объединяющее всю структуру качество — целеустремленность.

* А. Ц. Пуни. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л., 1977, с. 21—22.



Рис. 3

Условные схемы структуры волевых качеств бегуна-стайера (А), лыжника-прыгуна с трамплина (Б), гимнаста (В), футболиста (Г)

По особенностям структуры волевых качеств к первому типу могут быть отнесены бегуны, лыжники-гонщики, велосипедисты, конькобежцы, гребцы; ко второму — лыжники-прыгуны с трамплина, прыгуны в воду, слаломисты, мотогонщики, конники, альпинисты; к третьему — гимнасты, метатели и прыгуны в легкой атлетике, тяжелоатлеты, акробаты, фигуристы, стрелки; к четвертому — боксеры, фехтовальщики, борцы, представители всех спортивных игр.

Вопросы для повторения

1. Что такое воля? 2. Каковы структурные компоненты воли? 3. В чем заключается причинная обусловленность воли? 4. Как охарактеризовать волевые

действия? 5. Каковы этапы волевых действий и их особенности? 6. Каковы типичные признаки волевых качеств? 7. Какова типовая структура волевых качеств представителей различных видов спорта и от чего она зависит?

Глава 10

ВНИМАНИЕ

10.1. ПОНЯТИЕ О ВНИМАНИИ

Вниманием называется процесс избирательного сосредоточения сознания на предметах и явлениях внешнего мира, действиях, образах, мыслях и чувствах самого человека.

Внимание не имеет своего собственного содержания. Оно всегда включено в другие психические процессы: ощущения и восприятия, представления, память, мышление, воображение, эмоции и чувства, проявления воли. Внимание включено и в практические, в частности двигательные, действия людей, в их поведенческие акты — поступки. Это обеспечивает ясность и отчетливость отражения действительности, что является одним из необходимых условий успешности любой деятельности.

10.2. ВИДЫ ВНИМАНИЯ

Различают внимание внешнее и внутреннее, произвольное (преднамеренное), непроизвольное (непреднамеренное) и послепроизвольное.

Внешним вниманием называется направленность сознания на предметы и явления внешней среды (природной и социальной), в которой существует человек, и на свои собственные внешние действия и поступки.

Внутренним вниманием называется направленность сознания на явления и состояния внутренней среды организма.

Соотношение внешнего и внутреннего внимания играет важную роль во взаимодействии человека с окружающим миром, другими людьми, в познании им самого себя, в умении управлять собой.

Если внешнее и внутреннее внимание характеризуется различной направленностью сознания, то внимание произвольное, непроизвольное и послепроизвольное различается по признаку соотношения с целью деятельности.

При произвольном внимании сосредоточенность сознания определяется целью деятельности и конкретными задачами, вытекающими из ее требований и изменяющихся условий. Вот простой пример. На уроке литературы учитель рассказывает о создании А. С. Пушкиным поэмы «Медный всадник». В данном случае задача школьников — понять и запомнить, сколь нелегким был творческий путь великого поэта и сколь выразительной получилась у него картина замыслов Петра о создании новой столицы России — будущего Петербурга. Здесь внимание их включено в восприятие речи учителя. Затем учитель вызывает одного из учеников

и предлагает прочесть из поэмы отрывок «На берегу пустынных волн стоял он дум великих полн». Перед учеником стоит задача воспроизвести определенную часть поэмы, читая ее вслух. Здесь внимание включено в процесс выразительного чтения перед слушателями и сосредоточено уже, с одной стороны, на точности передачи слов текста, с другой — на эмоциональной передаче их смысла.

Аналогичные примеры могут быть взяты из практики обучения технике движения на уроках физической культуры, из уроков по другим предметам. В них отчетливо выступает организующая и регулирующая роль произвольного внимания. Оно возникает и сохраняется легко в силу интереса, вызываемого самой деятельностью, высокой художественностью ее предмета.

Произвольное внимание нередко требует проявления волевых усилий. Это отметил еще К. Маркс, анализируя процесс труда. Он писал: «Кроме напряжения тех органов, которыми выполняется труд, в течение всего времени труда необходима целесообразная воля, выражающаяся во внимании, и притом необходима тем более, чем меньше труд увлекает рабочего своим содержанием и способом исполнения, следовательно чем меньше рабочий наслаждается трудом как игрой физических и интеллектуальных сил»*. В таких случаях человеку приходится преодолевать себя, лишь усилием воли он может заставить себя сосредоточить внимание и взяться за работу. В жизни они встречаются сплошь и рядом. Скажем, ученику приходится заставить себя сосредоточиться на подготовке уроков вопреки желанию смотреть по телевизору хоккейный матч.

Таким образом, произвольное сосредоточение сознания на процессах обучения, труда, тренировочных занятий обусловлено в основном целями, задачами, требованиями деятельности и пониманием необходимости ее выполнения. Волевые же усилия мобилизуют на достижение цели, помогают отвлекаться, способствуют длительному сохранению внимания.

Непроизвольное внимание возникает без предварительно поставленной цели — как реакция на сильный звук (скажем, сигнал сирены «Скорой помощи»), яркий свет (например, движущаяся электрореклама о новом кинофильме), новизну предмета (новая марка автомобиля, новая форма маски вратаря хоккейной команды, новая книга в витрине магазина).

Предметом непроизвольного внимания становится любой неожиданный раздражитель (например, гимнаст, впервые неожиданно для зрителей и участников соревнований закончивший комбинацию тройным сальто после больших оборотов на перекладине). При всех неожиданностях внимание сосредоточивается на короткий срок. Но непроизвольное внимание может удерживаться и длительно — в тех случаях, когда восприятие предмета, даже мысль о нем, вызывает живой интерес, окрашивается положительными эмоциями удовольствия, удивления, восхищения и др. Так

* К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. 23, с. 189.

может приковать внимание учащихся преподаватель, интересно, эмоционально, с выдумкой проводящий урок. Это говорит о том, что непроизвольное внимание может быть вызвано специально, с целью достижения положительного результата деятельности, в данном случае урока.

Следовательно, внимание является не только фактором, организующим психическую деятельность, но и само может регулироваться извне, в частности в педагогическом процессе.

После произвольное внимание возникает вслед за произвольным. Это значит, что человек сначала сосредоточивает сознание на каком-то предмете или деятельности, иногда с помощью немалых волевых усилий, затем сам процесс рассматривания предмета или сама деятельность вызывает нарастающий интерес, и внимание продолжает удерживаться уже без всякого усилия.

Так было однажды с человеком, никогда не игравшим в шахматы. Он оказался в условиях, когда нечего было читать. На столе лежало руководство к шахматной игре. Он взял книгу, полистал, отложил. Снова взял. Стал бегло прочитывать некоторые страницы. Незаметно для себя задержался на одной из них, все внимательнее и внимательнее стал вникать в содержание. Кончилось тем, что он вышел из комнаты (дело было в гостинице), попросил шахматную доску, фигуры и с увлечением начал уже практически постигать азы игры в шахматы. У него возникло устойчивое после произвольное внимание.

Все три вида внимания — это динамичные процессы, связанные взаимными переходами, но всегда какой-то из них на какое-то время становится преобладающим.

10.3. СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ

Свойствами внимания называются особенности его проявления. К ним относятся: объем, концентрация, устойчивость, переключение и распределение внимания.

Объем внимания характеризуется количеством запоминаемого и воспроизводимого материала. Во множестве экспериментов людям различного возраста предлагалось в течение 0,1 сек. воспринять ряд из 12 букв, а затем записать те, которые они смогли запомнить. Оказалось, что у взрослых в среднем объем внимания составляет всего 4—6 букв. У детей он еще меньше. Значит, объем внимания ограничен. Однако его можно увеличить путем упражнения или придавая воспринимаемым предметам смысловые связи (например, объединяя буквы в слова).

Концентрация внимания — свойство, выражающееся полной поглощенностью предметом, явлением, мыслями, переживаниями, действиями, на которых сосредоточено сознание человека.

При наличии такой сосредоточенности человек становится высокопомехоустойчивым. Лишь с трудом его можно отвлечь от мыслей, в которые он погружен.

Ярко выраженная концентрация внимания, как показывают исследования, отмечается, например, у гимнастов, тяжелоатлетов,

прыгунов в воду, метателей и прыгунов-легкоатлетов перед самым началом упражнения.

Устойчивость внимания — способность длительно быть сосредоточенным на определенном предмете или на одном и том же деле. Она измеряется временем сосредоточения при условии сохранения отчетливости отражения в сознании предмета или процесса деятельности. Устойчивость внимания зависит от целого ряда причин: значимости дела, интереса к нему, подготовленности рабочего места, навыков. Она имеет существенное значение для достижения успехов в учении, труде и спорте.

Переключение внимания выражается в произвольном, сознательном перемещении его с одного предмета на другой, в быстром переходе от одной деятельности к другой. Оно диктуется самим ходом деятельности, возникновением или постановкой новых ее задач.

Это свойство внимания имеет важное значение во многих профессиях и во многих видах спорта, особенно в спортивных играх. Здесь речь идет о переключениях внимания в рамках одной деятельности и на фоне его устойчивости на протяжении всей игры, т.е. в особо сложной ситуации. Иная ситуация, скажем, при переходе от урока физической культуры в школе к уроку математики. Но для некоторых учеников переключение внимания здесь оказывается даже более трудным, чем в рамках одной игровой деятельности.

Не следует смешивать переключение внимания с отвлечением, которое выражается в произвольном переносе сосредоточенности сознания на что-то другое либо в снижении интенсивности сосредоточенности. Это проявляется в кратковременных колебаниях внимания. Они особенно заметны при сосредоточении на раздражителях пороговой силы (скажем, на тикании наручных часов — оно слышится то более, то менее отчетливо).

Отвлечение внимания еще ярче выражено при восприятии конкурирующих изображений (рис. 4.). Если поставить задачу смотреть все время на нарисованный профиль, то изображение часто будет сменяться видением вазы. Такие отвлечения длятся мгновения.

Истинное отвлечение является следствием многих причин. Ими могут быть невыработанная устойчивость внимания, снижение интереса к работе, утомление (особенно при ее монотонном характере) и др. Противодействовать отвлечению могут краткие перерывы в работе, физкультпаузы и др.

Распределение внимания — свойство, благодаря которому возможно выполнение двух или более действий (видов деятельности) одновременно, но только в том случае, когда одни действия привычны для человека и осуществляются хотя и под контролем сознания, но в значительной мере автоматизированно.

Способность распределять внимание имеет важное значение для любого учителя и спортивного тренера. Умение рассказывать (показывать) содержание учебного материала и в то же время наблюдать за действиями, поведением занимающихся — одно из ос-

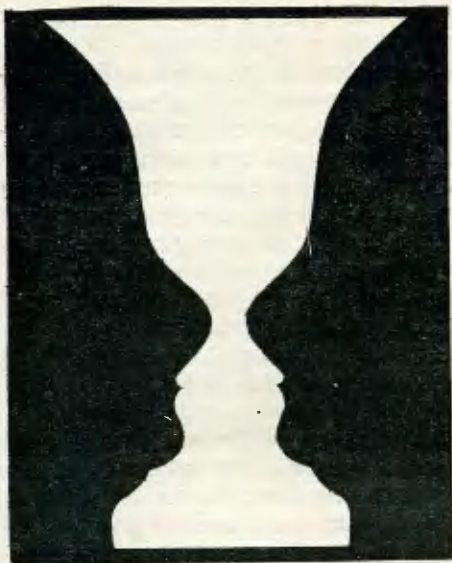


Рис. 4
Конкурирующие изображения: «профи-
ли и ваза»

новых педагогических умений. Эта способность воспитывается главным образом в процессе накопления опыта в определенном виде деятельности.

Свойства внимания проявляются в зависимости от условий и требований деятельности либо раздельно (например, при работе с микроскопом необходима только концентрация внимания на фоне его устойчивости), либо в различных сочетаниях. Но есть такие виды деятельности, в которых нужны все свойства внимания. Например, у вратаря хоккейной команды в течение всего матча внимание должно быть сосредоточено только на игре. Его концентрация имеет естественные спады по ходу игры. Но после каждого из них оно должно с прежней и даже с большей интенсивностью быть при-

влечено к игре. В различные ее моменты вратарю необходимы и распределение, и переключение, и достаточно широкий объем внимания. Столь же разносторонне проявляется внимание и у полевых игроков в те несколько десятков секунд, иногда в те минуты, которые они находятся в игре.

10.4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ВНИМАНИЯ

Физиологические механизмы внимания очень сложны. К ним относится в первую очередь ориентировочно-исследовательский рефлекс. Его И. П. Павлов назвал рефлексом «что такое?». Он служит основой непроизвольного внимания и возникает при действии неожиданных и новых раздражителей. Но главным в механизмах внимания является образование в коре больших полушарий головного мозга очагов «оптимального возбуждения» (по И. П. Павлову) и открытое А. А. Ухтомским явление доминанты (от глагола доминировать, т. е. господствовать). А. А. Ухтомским же введено понятие рабочей доминанты. Оно обозначает, что возникающие в коре головного мозга очаги доминирующих возбуждений не ограничиваются какими-то изолированными пунктами, а образуют сложные системы возбужденных зон констелляции (созвездия), которые служат физиологическим механизмом внимания. Нельзя не отметить также значения в механизмах внимания (особенно произвольного) второсигнальных влияний, а также взаимодействия коры и подкорковых образований.

Рассеянность — особое состояние человека, при котором он не может сосредоточить внимание на определенном предмете, на речи другого человека, на своих мыслях, действиях и др. Причиной рассеянности могут быть: глубокое негативное переживание (потрясение), болезнь и др. Рассеянность бывает кажущейся: человек не замечает окружающего, не отвечает на обращения к нему, что-то забывает. На самом деле это не рассеянность, а только сосредоточенность на своих мыслях, чувствах, т. е. яркое проявление внутреннего внимания.

10.5. ВНИМАНИЕ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В физическом воспитании и спорте, как в любой другой деятельности, внимание является обязательным компонентом. Без этого деятельность не может быть продуктивной. Однако в условиях учебных занятий, спортивной тренировки, соревнований формы проявления и функционирования внимания не одинаковы.

В учебных и тренировочных занятиях, конечно, есть та или иная общая цель. Однако основное значение имеют вытекающие из общей цели частные задачи. Они связаны с овладением спортивной техникой, развитием физических, волевых, моральных качеств, разучиванием определенных тактических комбинаций и др. Конкретными задачами, которые ставит учитель, тренер или сам спортсмен, и определяется направленность сознания — внимание занимающихся. Например, на занятиях по легкой атлетике разучивается техника прыжка в длину с разбега. Учитель ставит перед группой старших школьников задачу: совершенствовать технику отталкивания. Тем самым он определяет и направленность сознания занимающихся на восприятие собственных движений в момент отталкивания. Вслед за тем учитель ставит новую задачу: овладеть координацией движений в фазе полета. Этим он направляет внимание учеников на восприятие собственных движений в полете. Все шло хорошо. Но у двух человек почему-то с движениями в полете не ладилось. Учитель, выясняя причины, установил, что эти два ученика решали в каждой попытке другую, свою, задачу: они были сосредоточены на выполнении отталкивания, которое им не удавалось.

Эти факты не только определяют значение задачи в направленности и проявлении внимания. Они говорят о том, что, поставив задачу перед учащимися, необходимо убедиться, что она принята всеми.

В условиях соревнований направленность сознания соревнующихся определяется уже не частными учебными и воспитательными задачами, а главной целью — достижением возможно более высокого спортивного результата. Особенность же проявления внимания зависит от специфических для каждого вида спорта условий деятельности.

Это можно проследить, сравнив, например, два вида спорта — стрельбу и футбол.

В соревнованиях по стрельбе особое значение имеют такие свойства внимания, как его концентрация и устойчивость. Но на линии огня одновременно находятся несколько стрелков. Каждый из них производит выстрелы в своем темпе. Казалось бы, для любого из них «чужие» выстрелы должны служить фактором, отрицательно влияющим на концентрацию внимания. Но данные условия для стрелков — постоянно действующий, привычный фактор. Концентрация же внимания столь интенсивна, что они, как правило, даже не слышат выстрелов соседей. Нужно, правда, оговориться, что это относится к спортсменам, находящимся в состоянии полной готовности к соревнованиям.

Совершенно иначе все обстоит в футболе. Объективные условия игры таковы, что от игроков постоянно требуется проявление всех свойств внимания.

Прежде всего это относится к полной сосредоточенности на процессе игры в целом. Внимание футболистов динамично. Игра требует его распределения, при котором в сознании отражаются и противники, и партнеры, и мяч, и границы поля, и ворота, а также частых переключений, изменяющегося объема, варьирующей устойчивости. Внимание включено в процесс наглядно действенного мышления при решении тактических задач. Внимание каждого игрока фиксируется и на самом себе с целью контроля и саморегуляции собственных действий, поступков, самочувствия.

Таким образом, внимание в физическом воспитании и спорте — один из важных факторов успешности деятельности. Но условия деятельности, требующие проявления внимания, в то же время способствуют его развитию.

Вопросы для повторения

1. Что такое внимание? 2. Какие существуют виды внимания? Каковы их особенности? 3. Какими свойствами характеризуется внимание? 4. Каковы механизмы внимания? 5. Каковы значения и особенности проявления внимания в физическом воспитании и спорте?

Часть III

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Глава 11

НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ

11.1. ПОНЯТИЕ О НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Направленность является приобретенным свойством и выражает социальную природу личности. Она обнаруживается в системе мотивов, т. е. побуждений, определяющих избирательность отношений и активности человека. Основными мотивами являются потребности, мировоззрения, идеалы, интересы.

Направленность личности раскрывается не в отдельных, случайных поступках человека, а в генеральной линии его жизни, в избранной главной сфере деятельности. У каждого взрослого человека есть такое главное в жизни. Для одних это производственный труд, для других — наука, для третьих — искусство, для четвертых — спорт и т. д. А руководствоваться, например, при трудовой направленности одни могут потребностью в труде, другие — чувством долга, третьи — творческими интересами, четвертые — стремлением сделать карьеру. В особенностях мотивации и обнаруживается направленность личности.

11.2. ПОТРЕБНОСТИ

Потребностью называется испытываемая или переживаемая человеком нужда в определенных условиях жизни, в предметах, других людях и т. д. Потребность может исходить и из внутренней среды организма. Это потребность в пище, в движениях и др. «Никто не может сделать что-нибудь, — писал К. Маркс, — не делая этого вместе с тем ради какой-либо из своих потребностей...» *

Потребности многообразны. По происхождению принято выделять естественные и культурные потребности, по характеру предмета — материальные, общественные и духовные.

Естественные потребности являются врожденными. Они первичны и имеются как у человека, так и у животного. Без их удовлетворения невозможна жизнь. Это потребности в воздухе, пище, сне, защите от холода, продолжении рода, движениях. У человека они проявляются в преобразованных формах, что является следствием общественно-исторических условий жизни людей.

«Голод есть голод, — писал К. Маркс, — однако голод, который удовлетворяется вареным мясом, поедаемым с помощью ножа и вилки, это иной голод, чем тот, при котором проглатывают сырое мясо с помощью рук, ногтей и зубов» **. Таким образом, даже первейшая потребность в пище приобретает у человека социальный характер.

Одной из естественных потребностей человека является потребность в движениях. Удовлетворение ее имеет огромное значение для его нормального развития и жизнедеятельности. В опытах с резким ограничением движений испытуемые уже на 2-5-й день отказывались слушать радио, читать, смотреть телевизор; затем возникали проявления лени и апатии; на 7-11-е сутки появлялись тревожные состояния, страх, слезливость. Лишение двигательной активности привело, таким образом, к отрицательным явлениям в психическом состоянии испытуемых.

Потребность в движениях обнаруживается уже в младенческом возрасте в форме произвольных, повторяющихся движений ног и рук. Особенно велика она в детском и юношеском возрасте. Удовлетворяя ее, человек овладевает громадным разнообразием

* К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. 3, с. 245.

** К. Маркс и Ф. Энгельс. Соч., т. 12, с. 718.

двигательных действий. Важно сохранить потребность в движениях в зрелом и старческом возрасте, когда возможности для этого сужаются, следствием чего является угасание самой потребности.

Необходимость превращения потребности в движениях в повседневную потребность советского человека подчеркнута в постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (1981 г.).

Культурные потребности формируются на основе естественных потребностей: на основе естественной потребности в пище — потребность в особенно вкусной, специально приготовленной пище и красивой сервировке стола; на основе потребности в одежде — потребность одеваться по моде и др.

Обобщая, можно сказать, что к культурным потребностям относятся нужды в том, что необходимо для удовлетворения естественных потребностей, и в том, что нужно для культурного и трудового общения людей. Культурные потребности изменяются в зависимости от принятых в обществе обычаев, традиций, материального благосостояния населения, развития техники и т. п.

Материальные потребности отражают нужду человека в продуктах и вещах (в пище, одежде, жилье, мебели и т. д.). Они могут быть как естественными, так и культурными.

Общественные потребности отражают нужду людей в общении, дружбе, товариществе, в общественном признании и общественной оценке. Одна из активных побудительных сил в деятельности — потребность быть принятым, уважаемым, полезным в коллективе (производственном, школьном, спортивном и др.).

Ведущей общественной потребностью является потребность в труде. Выраженность ее очень различна у людей разных эпох, у представителей различных классов одной эпохи и даже у людей одной эпохи и одного класса. На протяжении веков труд для массы людей являлся лишь средством к существованию. Он обеднял их духовно и изнурял физически. Такой подневольный труд не формировал желания трудиться.

В условиях развитого социалистического общества освобожденный от эксплуатации труд является первой жизненной потребностью для большинства советских людей. Вместе с тем сегодня эта потребность у одних оказывается более выраженной, у других менее. В Отчетном докладе XXVI съезду КПСС говорится: «Но не в наших традициях ограничиваться похвалами. Не секрет, что у некоторых молодых людей образованность и информированность подчас уживаются с политической наивностью, а профессиональная подготовленность — с недостаточно ответственным отношением к труду»*. Формирование у советской молодежи потребности в труде — важнейшая задача, стоящая перед обществом и государством.

Духовные потребности отражают нужду людей в умственном, нравственном, эстетическом и физическом совершенствовании. К этим потребностям относятся: чтение книг, журналов,

* Материалы XXVI съезда КПСС. М., Госполитиздат, 1981, с. 67.

газет, посещение театров, концертов, кино, музеев, выставок, занятия физической культурой и спортом, а также потребности в творчестве — научном и техническом, литературном, театральном, музыкальном, поэтическом и др.

Для характеристики направленности личности важно знать, каково соотношение ее материальных, духовных и общественных потребностей. Желание лучше жить, красиво одеваться, иметь хорошую обстановку в квартире разумно и естественно. Однако лишь до тех пор, пока оно не становится самоцелью, не заслоняет потребности общественные и духовные.

Именно об этом писал первый нарком просвещения молодой Советской Республики А. В. Луначарский: «Разве человек живет для того... чтобы каждый день надевать брюки, среди дня съедать кусок мяса, а вечером ложиться в постель? Нет. Все это только средство для того, чтобы добиться счастья. Человек живет не ради этих средств. Ему надо одеваться, питаться, отдыхать и работать для того, чтобы развешивать свои познания, развивать чувства, ощущения, чтобы узнать счастье, быть счастливым и дать это счастье другим»*.

Человеческие потребности безграничны.

Удовлетворение и развитие материальных потребностей должно иметь разумные пределы, неумеренность идет во вред человеку. Разумным должно быть и соотношение материальных, духовных и общественных потребностей. Активное и целенаправленное формирование интересов и потребностей личности рассматривается как одна из важных задач социальной политики КПСС**.

11.3. МИРОВОЗЗРЕНИЕ И ИДЕАЛЫ

Мировоззрение — это сложившаяся или складывающаяся система взглядов человека на окружающий мир, явления природы и общественной жизни. Мировоззрение каждого человека формируется под влиянием условий материальной жизни общества, членом которого он является, под влиянием общественных идей, взглядов, теорий определенного времени. Поэтому мировоззрение членов социалистического общества коренным образом отличается от мировоззрения представителей господствующих классов капиталистического общества, а мировоззрение рабочих — от мировоззрения буржуа.

Мировоззрение может быть прогрессивным и реакционным. Прогрессивным является коммунистическое мировоззрение, обращенное в будущее и основанное на знании подлинных законов природы и общества. Реакционным же является всякое мировоззрение, которое стремится подменить действительные законы природы и общества искусственно созданными теориями, тормозящими развитие общества, революционного процесса и тем самым — развитие личности. Таковы, например, религиозное и идеалистическое мировоззрения.

* А. В. Луначарский. О народном образовании, М., 1958, с. 274.

** Материалы XXVI съезда КПСС. М., Госполитиздат, 1981, с. 63.

Коммунистическое мировоззрение, типичное для членов развитого социалистического общества, является основой направленности личности советских людей. Им свойственна вера в правоту, справедливость, стремление поставить на службу коммунистическим идеалам свои силы и способности, бескомпромиссно бороться против всего, что чуждо теории и практике коммунистического строительства.

Поведение человека, его дела и поступки, как правило, продиктованы твердостью убеждений и мировоззрения. Глубоко обдуман-ными, пережитыми и принятыми принципами и взглядами человек руководствуется в своей деятельности и не может от них отказаться ни при каких обстоятельствах. Если педагог хочет понять тот или иной поступок ученика, то прежде всего он должен выяснить его убеждения, взгляды на жизнь, на труд, отношение к людям, к себе самому. При этих условиях можно в известной мере предвидеть и его поведение. Но убежденность нужно и воспитывать.

Идеалы — это нравственные представления о долге, о гражданских и общественных обязанностях человека, это основные мотивы и определенная программа самовоспитания личности. Идеал может выступать в виде конкретного образа какого-либо человека (вождя, передового рабочего, организатора производства, знатного труженика сельского хозяйства, ученого, выдающегося полководца, спортсмена и др.) или в обобщенном образе и совокупности правил поведения (правил чести и достоинства советского человека, спортивной этики и др.).

Идеалы складываются под решающим воздействием общественных оценок. Идеалы имеют огромное воспитывающее значение.

В зависимости от того, на кого хочет быть похожим человек, кому он стремится подражать, реализуется его активность и формируется направленность его личности. Еще А. В. Суворов писал: «Возьми себе в образец героя... Наблюдай его, иди за ним вслед: поравняйся, обгони, слава тебе!» Выбор жизненного пути очень часто связан именно с тем идеалом, который «взял себе за образец» человек.

11.4. ИНТЕРЕСЫ

Интересом называется такое отношение человека к природе, предметам, людям, делу, которое выражается в тенденции сосредоточивать преимущественно на них внимание, помыслы, в стремлении овладеть или обладать ими. Так, интерес школьника к футболу проявляется в стремлении прежде всего играть в футбол, постоянно бывать на футбольных матчах, смотреть их телетрансляцию, не пропускать в газетах заметок и сообщений о футболе, читать соответствующую литературу, участвовать в разговорах о футболе, обращать внимание на все так или иначе относящееся к этой спортивной игре.

Интересы многообразны (к технике, кино, театру, книгам, спорту, коллекционированию и др.). Возникновению и закреплению их

способствуют пониманию человеком жизненного значения предмета интереса и связанные с ним переживания удовольствия, радости, напряжения, огорчения и т. п. Углубленный и упрочившийся интерес может стать потребностью. Интерес к урокам физической культуры в школе может перейти в потребность заниматься спортом. Но может быть и обратное: возникшая потребность может породить соответствующий интерес. Однако между интересами и потребностями есть психологические различия: не удовлетворяются потребности — жить трудно, иногда кажется — даже невозможно; не удовлетворяются интересы — жить скучно.

Интересы различаются по содержанию, широте, устойчивости, глубине. Это важно учитывать при характеристике направленности личности.

Содержание интереса — это то, на что он направлен. Выделяют материальные, общественные и духовные интересы, а в духовных — познавательные интересы (к природе, технике, математике, физике, химии, литературе, музыке, путешествиям и др.).

Различают широкие и узкие интересы. Широкие интересы — это интересы к нескольким, иногда многим предметам или видам деятельности, узкие же — к чему-то одному. Узость интересов может привести к одностороннему развитию личности. Это не исключает возможности серьезных успехов в интересующей человека области жизни и деятельности. И все же широта интересов более предпочтительна. Важно при этом, чтобы в многообразии интересов был главный, ведущий интерес.

К. Маркс говорил, что ничто человеческое ему не чуждо, но смыслом его жизни была борьба за уничтожение эксплуатации человека человеком. И это являлось для него предметом главного интереса.

Устойчивость интересов характеризуется длительностью их сохранения. Бывают люди с постоянными интересами, а бывают такие, у которых одни интересы быстро сменяются другими. Становясь характерной чертой человека, непостоянство и неустойчивость интересов превращаются в недостаток.

Воспитание интересов имеет столь же важное значение в формировании направленности личности, как и воспитание потребностей.

Вопросы для повторения

1. Как охарактеризовать направленность личности? 2. Какие существуют виды потребности? 3. Как доказать, что потребности являются источником активности личности? 4. Что такое мировоззрение? 5. Какие примеры из вашего личного опыта подтверждают единство убеждения и поведения? 6. Что такое идеал? Существует ли идеал у вас? 7. В чем сущность и особенности интересов? 8. Какие интересы характерны для вас?

ТЕМПЕРАМЕНТ**12.1. ПОНЯТИЕ О ТЕМПЕРАМЕНТЕ**

Темпераментом называются прирожденные свойства человека, которыми определяются особенности динамики его психической деятельности. Они характеризуются скоростью возникновения, устойчивостью и силой протекания психических процессов. Это относится, например, к скорости восприятия и мышления, устойчивости внимания и чувств, интенсивности эмоций, силе воли и др.

Одни люди, у которых психические процессы возникают быстро, резко и порывисты, другие же — реагируют медленно, они размеренны, неторопливы, рассудительны. У одних людей быстро возникающие чувства исчезают бесследно, у других — медленно возникая, они в дальнейшем очень устойчивы.

Особенности динамики психической деятельности распространяются на все психические процессы: познавательные, эмоции и чувства, волю. Они обнаруживаются также в особенностях общения, в приспособляемости к новым условиям жизни и деятельности. Недаром великий русский физиолог И. П. Павлов считал темперамент наиболее общей характеристикой человека. Но темперамент не раскрывает содержательной стороны жизни людей: их интересов, взглядов, убеждений, моральных норм и суждений.

Принято выделять четыре основных типа темперамента: сангвинический, холерический, флегматический, меланхолический.

12.2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕМПЕРАМЕНТА

По учению И. П. Павлова, физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности (ВНД). Он характеризуется различным соотношением силы, уравновешенности, подвижности нервных процессов возбуждения и торможения. Эти свойства присущи нервной системе как человека, так и высших животных.

Сила процессов возбуждения и торможения характеризуется работоспособностью нервных клеток, их выносливостью по отношению к сильным и длительным раздражителям.

Уравновешенность нервных процессов — свойство, характеризующее баланс возбуждения и торможения. Нервная система уравновешенна, когда процесс возбуждения равен по силе процессу торможения; неуравновешенна — при преобладании одного из них.

Подвижность нервных процессов связана с быстротой перехода нервных клеток из состояния возбуждения в состояние торможения и наоборот.

Тип ВНД, а следовательно, и темперамента зависит, как установил И. П. Павлов, не от каждого из этих свойств в отдельности, а от их соотношения. И. П. Павлов выделил четыре таких типа (табл. 2).

Типы высшей нервной деятельности и темперамента

Тип ВНД	Характеристика по особенностям нервных процессов	Тип темперамента
Живой	Сильный, уравновешенный, подвижный	Сангвинический
Безудержный	Сильный, неуравновешенный	Холерический
Спокойный	Сильный, инертный	Флегматический
Слабый	Слабый	Меланхолический

Тип ВНД врожден и в целом вряд ли может быть переделан. Однако отдельные черты его в течение жизни могут быть изменены (особенно в детском возрасте) в связи с условиями жизни и воспитанием, под влиянием болезней, глубоких переживаний, тренировки и конкретных условий деятельности.

12.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТИПОВ ТЕМПЕРАМЕНТА

Темперамент характеризует динамику психических процессов и состояний личности по определенным признакам, которые советский психолог В. С. Мерлин назвал «свойствами темперамента». К ним относятся: сенситивность, реактивность, активность, соотношение активности и реактивности, темп реакции, пластичность — ригидность, экстраверсия — интроверсия.

Сенситивность характеризуется наименьшей силой раздражителя, вызывающего какую-либо психическую реакцию. У сенситивных людей ощущения возникают при незначительной интенсивности раздражителя, у них высокая чувствительность.

Реактивность определяется силой эмоционального ответа. Человек реактивный — это человек впечатлительный, эмоционально реагирующий на внешние или внутренние воздействия.

Активность — свойство, которое проявляется в энергичности, с какой человек воздействует на внешний мир, в том, с каким упорством он преодолевает препятствия, мешающие достижению цели, в выраженности его целенаправленности, настойчивости, сосредоточенном внимании.

Соотношение активности и реактивности свидетельствует о том, насколько поведение и деятельность человека зависят от случайных обстоятельств (настроения, эмоциональных реакций) и насколько от цели и задач, которые он ставит перед собой, т. е. насколько велик элемент случайности в его деятельности.

Темп реакции характеризует быстроту протекания психических процессов: познавательных, эмоциональных, волевых, а также речи, двигательных реакций и действий.

Пластичность — ригидность. Пластичность характеризуется легкостью, гибкостью приспособливания человека к изменяющимся условиям жизни, деятельности, среды; ригидность же —

инертностью, неспособностью быстро приспосабливаться к любым изменениям, стереотипностью поведения.

Экстраверсия — интроверсия. Эти свойства выражаются в обращении человека преимущественно во внешний мир (экстраверсия) или во внутренний мир образов, мыслей, чувств (интроверсия). От этой преимущественной направленности зависят особенности реагирования и деятельности людей, их контактность или замкнутость.

Рассмотренные свойства в сложном их взаимодействии прослеживаются в каждом типе темперамента.

Сангвинический темперамент. Люди этого темперамента отличаются повышенной реактивностью и активностью при их уравновешенности. Они живо откликаются на каждое событие, впечатлительны и легко увлекаются новым делом. Эмоции и чувства возникают и сменяются у них быстро. Поэтому плохое настроение им не свойственно; если оно возникает, то без труда вытесняется мажорной гаммой переживаний. Они активны и энергичны. И. П. Павлов характеризовал их как горячих и активных деятелей. Они горячо берутся за любое дело, но быстро остывают, могут даже не довести его до конца. Реактивность и активность сбалансированы, поэтому их легко дисциплинировать, они без труда сдерживают свои реакции и чувства.

Поведение сангвиников пластично. Они легко приспосабливаются к любой новой обстановке и новым требованиям, переключают внимание, сходятся с людьми, первыми завязывают дружбу. Легко усваивают и переделывают навыки.

У сангвиников высокий темп реакции. Он проявляется в общей подвижности, в речи, в быстроте ориентировки, сообразительности, гибкости ума. Движения сангвиника быстрые и плавные, речь — громкая, быстрая, отчетливая, интонации разнообразные, сопровождаются мимикой и жестами. Сангвиники — выраженные экстраверты. Они очень общительны, любят компании, их часто называют «душой общества». У сангвиника пониженная сенситивность, низкая чувствительность, высокие пороги ощущений.

Холерический темперамент. Людям холерического темперамента свойственны высокая реактивность и активность. Чувства возникают у них так же быстро, как и у сангвиника, но отличаются высокой интенсивностью и устойчивостью. Внешнее выражение чувства отчетливо. Холерики активны, могут трудиться без усталости, даже ночами, быстро, энергично. Однако реактивность у них преобладает над активностью. Поэтому холерики нервны, необузданны, несдержанны, вспыльчивы, порывисты. Со всей страстью отдаваясь делу, преодолевая различные препятствия, они способны забросить его, если возникло плохое настроение или неверие в успех. Холерики склонны к бурным эмоциям, вспышкам, аффектам, сменам настроения, резки в общении с людьми. Им свойствен быстрый темп психических реакций. Говорят они быстро, сообразительны, быстро понимают суть вопроса, находят решение, движения резкие, отличаются стремительностью. Холерики менее пластичны, более ригидны, чем сангвиники. Отсюда большая

устойчивость стремлений и интересов, более выражено привыкание к определенным условиям. Холерики — экстраверты.

Флегматический темперамент. Человек флегматического темперамента отличается малой реактивностью. Только очень сильные впечатления могут вывести его из равновесия, заставить проявить свои переживания. У флегматиков чувства возникают медленно, сохраняются длительно, аффектов не бывает, мимика и жесты однообразны, невыразительны. По выражению И. П. Павлова, флегматик — «упорный труженик жизни», энергичен, может успешно выполнять работу, требующую большого монотонного напряжения; высокая активность преобладает над слабой реактивностью. Представители этого типа темперамента терпеливы, выдержанны, легко сдерживают порывы, не тратят напрасно силы, доводят дело до конца. Они очень ригидны, к новой обстановке приспосабливаются с трудом, ценят привычный образ жизни, привычную работу и круг общения, с трудом могут их изменить, внимание с одной деятельности на другую переключают с трудом. Затруднена у них и переделка навыков. Темп реакций замедленный, движения медленны, речь однообразна, не быстрая.

Флегматики — интроверты. На внешние впечатления они реагируют неярко, живут в мире своих образов, мыслей и переживаний. С новыми людьми сходятся с трудом, не любят компаний, не стремятся быть в центре внимания.

Меланхолический темперамент. Люди меланхолического темперамента высокочувствительны, потому легкоранимы, обидчивы, иногда слезливы. Для них характерна малая реактивность, медленное возникновение чувств, но в то же время большая их глубина, в силу чего они могут накладывать отпечаток на весь склад их личности. Настроения у них устойчивы, но часто носят астенический характер. У меланхоликов пониженная активность. Они не умеют и не любят работать быстро, без отдыха; легко устают, не любят новой работы, неуверенны в себе, трудности их пугают. При этом опускаются руки, снижается энергия. Психический темп у них медленный, движения тоже замедленные, речь тихая, не быстрая, мимика слабая, невыразительная. Меланхолики ригидны и интровертированы, замкнуты, необщительны. Они смущаются при знакомстве с новыми людьми, иногда теряются при общении с ними, склонны уходить в себя, обращаться к миру собственных мыслей, образов, чувств. В привычной обстановке могут быть очень контактными, отличаются тактичностью, считаются с чувствами других людей.

В материалах ленинградского психолога А. Н. Давыдовой есть описание, иллюстрирующее поведение представителей всех типов темперамента, оказавшихся в одинаковой ситуации: они опоздали к началу спектакля в театр.

Сангвиник быстро сообразил, что на свое место в партере его уже не пустят билетеры, но можно попытаться пройти в верхние ярусы, и поспешил к лестнице, ведущей туда.

Холерик вступил в спор с билетером, доказывая, что часы в

театре спешат, что он никому из зрителей не помешает, пытался даже оттеснить билетера.

Флегматик сохранил спокойствие. Подумал: «Первое действие вряд ли интересно. Пойду в буфет, подожду антракта».

Меланхолик очень огорчился. Вымолвил: «Не везет мне, как всегда». Постоял немного и ушел из театра.

Рассмотренные основные типы темперамента в чистом виде встречаются редко. Как правило, люди имеют смешанный (промежуточный) темперамент, в котором сочетаются в бесконечно многообразных комбинациях признаки всех четырех типов, но все же о типе темперамента судят обычно по наиболее ярко выраженным признакам.

12.4. ТЕМПЕРАМЕНТ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Различие людей по темпераменту определенным образом проявляется в их деятельности. Однако люди с любым типом темперамента могут достигать значительных успехов в различных сферах деятельности. Так, выдающимися полководцами были холерик Суворов и флегматик Кутузов, гениальными писателями — меланхолик Гоголь, холерик Пушкин, флегматик Крылов, сангвиник Лермонтов. Каждый темперамент имеет сильные и слабые стороны.

Для достижения успехов в деятельности важно, чтобы человек владел своим темпераментом, умел приспособить его к условиям и требованиям деятельности, опираясь на его сильные свойства и компенсируя слабые. Такое приспособление выражается в индивидуальности стиля деятельности.

Индивидуальный стиль деятельности — это целесообразная, соответствующая особенностям темперамента система способов и приемов выполнения деятельности, обеспечивающая наилучшие ее результаты. Например, ткачихи-многостаночницы с сангвиническим типом темперамента, которому свойствен быстрый темп реагирования, основное внимание уделяют приемам устранения неполадок, возникающих в процессе работы, и меньше — предупредительной деятельности (скажем, заблаговременной организации рабочего места). Ткачихи же с флегматическим типом темперамента придают большое значение именно предупредительной деятельности и тем самым в определенной мере компенсируют свойственный им более медленный темп реагирования.

Индивидуальный стиль деятельности создается на основании сознательного, творческого отношения человека к делу, поисков лучших способов и приемов деятельности. Конечно, не каждый человек, выбирая их, знает, что тем самым он формирует свой индивидуальный стиль деятельности. Однако поиск и выбор таких действий осуществляется вполне сознательно.

Формирование индивидуального стиля деятельности продуктивнее всего происходит в процессе обучения и воспитания в школе или ПТУ. Однако и здесь исключительно важное значение имеет собственная заинтересованность и активность каждого ученика.

Важными условиями этого сложного процесса являются:

- 1) выяснение типов нервной системы и темперамента с оценкой выраженности их психологических свойств;
- 2) вычленение совокупности сильных и слабых свойств;
- 3) создание у учеников положительного отношения к будущей профессии и овладению своим темпераментом;
- 4) упражнение в совершенствовании сильных свойств и нахождение путей компенсации слабых.

12.5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ТЕМПЕРАМЕНТ

Более 30 лет назад А. Ц. Пуни, изучая индивидуально-психологические различия фехтовальщиков — участников первенства СССР, обнаружил, что спортсмены одинаковой квалификации, одинакового уровня мастерства и добивающиеся одинаковых спортивных успехов, обладают различными типами ВНД и различной структурой психических качеств. Дальнейшие исследования Б. А. Вяткина и других советских психологов подтвердили это в отношении представителей других видов спорта.

Накапливаются знания и в других направлениях. Известно, например, что темперамент имеет значение для выбора в качестве предмета специализации того или иного вида спорта. Так, холерики предпочитают высокоэмоциональные виды спорта (спортивные игры, спринт, прыжки и др.), однако неохотно занимаются видами спорта или упражнениями «на выносливость». Меланхолики охотно занимаются индивидуальными видами спорта, не связанными с единоборствами или командной борьбой.

Известно, что в процессе учебно-тренировочных занятий сангвиники при изучении новых упражнений быстро схватывают основу техники, могут выполнять их, хотя с ошибками, даже с первой попытки, но не любят длительной и тщательной работы над их совершенствованием.

Флегматики же, как правило, не станут выполнять новых упражнений, если что-то в технике неясно, но склонны к кропотливой, длительной работе над овладением ею.

Существуют различия, зависящие от темперамента, в предстартовых состояниях спортсменов. Сангвиники и флегматики перед стартом находятся преимущественно в состоянии боевой готовности, холерики — в состоянии стартовой лихорадки, а меланхолики — в состоянии стартовой апатии.

На соревнованиях сангвиники и флегматики показывают стабильные и даже более высокие по сравнению с тренировочными результаты, у холериков и меланхоликов они недостаточно стабильны.

Все это очень важно для реализации принципа индивидуально-го подхода в процессе занятий массовыми видами физической культуры, при подготовке резервов большого спорта и в тренировке спортсменов высокого класса. Необходимость дифференцированного подхода можно показать на примере выбора методики обучения двигательным действиям, в частности концентрированного или распределенного метода обучения (при концентрирован-

ном методе обучения двигательные действия повторяются много раз подряд без перерыва, при распределенном — малыми порциями с относительно частыми перерывами).

Экспериментальное обучение метанию мяча в цель двух групп учащихся 7-го класса — с сильной и слабой нервной системой — показало, что при концентрированном методе обучения итоговые результаты «сильных» оказались на 19% выше начальных, а итоговые результаты «слабых» остались без изменения; при распределенном методе обучения конечный результат «сильных» почти не отличался от начального, зато «слабые» улучшили свой результат на 50%.

Столь же дифференцированно, в частности с учетом силы и уравновешенности нервной системы занимающихся, нужно подходить и к применению различных форм педагогических воздействий: похвалы, порицания и др. Похвала оказывает положительное влияние на процесс формирования навыка у всех занимающихся, но наибольшее — у «слабых» и «неуравновешенных». Порицание наиболее эффективно действует на «сильных» и «уравновешенных», наименее — на «слабых» и «неуравновешенных». Ожидание оценки за выполнение упражнений оказывает положительное влияние на «слабых» и «уравновешенных», но менее существенно для «сильных» и «неуравновешенных».

Таким образом, темперамент, будучи прирожденным свойством человека, не играет определяющей роли в его жизни и деятельности. Однако нужно учиться сознательно управлять им.

Вопросы для повторения

1. Что такое темперамент как природное свойство человека? 2. Как охарактеризовать сангвинический и меланхолический темперамент? 3. Как охарактеризовать холерический и флегматический темперамент? 4. В чем достоинства и недостатки каждого типа темперамента? 5. Какой тип темперамента у вас? Докажите это. 6. Сформировался ли у вас индивидуальный стиль в учебной деятельности? В чем он выражается?

Глава 13

ХАРАКТЕР

13.1. ПОНЯТИЕ О ХАРАКТЕРЕ

Характером называется совокупность приобретенных индивидуально-психологических устойчивых свойств личности, которые проявляются в поведении личности и отношениях ее к действительности. Один школьник прилежен в учении, другой ленив; один внимателен к окружающим, другой заботится только о себе; один преувеличенного мнения о себе, другой скромнен и застенчив. Трудолюбие, лень, добросовестность, трусость, честность, скрытность, доброта, эгоизм и т. д. — все это различные черты характера. Совокупность их составляет характер.

Характер — это всегда индивидуально-своеобразное сочетание черт. Нет двух людей с одинаковым характером. Трудности, которые испытывают преподаватели, стремясь изучить характер учеников, обусловлены именно неповторимостью каждого характера.

Если определенные формы поведения не случайны для данного человека, а постоянно и устойчиво проявляются в определенных, типичных, обстоятельствах, значит, они характерологичны. Поэтому, зная характер, можно предвидеть поведение человека в определенной ситуации. Если одному человеку свойственна мужественность, а другому — трусость, можно ожидать вполне определенное поведение от того и другого при столкновении с опасностью.

Характер человека определяется его отношением к миру, к другим людям, к делу, к самому себе и т. д. В трудолюбии выражается отношение к делу, в доброте — отношение к людям, в скромности — отношение к себе, в аккуратности — отношение к вещам. Отношения же связаны со взглядами, убеждениями, мировоззрением. Мировоззрение личности составляет стержень характера. Люди без твердых убеждений никогда не могут иметь твердого характера. Источник силы и мужества советского народа, поразивших весь мир в годы гражданской и Великой Отечественной войн, — в твердости коммунистического мировоззрения. Коммунистическая сознательность, убежденность и мировоззрение — основа неукротимой воли к победе, принципиальности, социалистического гуманизма, патриотизма, скромности советских спортсменов.

Характер человека всегда получает со стороны общества моральную оценку. Сущность его можно нередко определить одним словом, выражающим моральный облик личности (например, «эгоист», «коллективист», «принципиальный», «целеустремленный», «добрый»).

Характер создается прижизненно. Общество путем воспитания чеканит человеческие индивидуальности, создает систему тех отношений, которые определяют характер. Этот процесс протекает обычно неприметно для самого человека и окружающих его лиц, что приводит к мнению о врожденности черт характера. Однако человек не рождается ленивым, трудолюбивым, инициативным, принципиальным, независимым и т. д., а становится таким или иным в процессе своей жизни и деятельности.

13.2. ХАРАКТЕР И ТЕМПЕРАМЕНТ

Характер — приобретенное свойство личности. Буржуазные теоретики рассматривают черты характера как наследственные свойства и не отличают их от темперамента. Но это убедительно опровергается данными об однойяйцевых близнецах, обладающих абсолютно тождественной наследственностью, сходными типами темпераментов, но разными характерами, причем чем старше возраст близнецов, тем выраженнее становятся различия.

Хотя характер неврожден, ряд природных особенностей орга-

низации человека влияет на его проявления и формирование. Наибольшее значение в этом смысле имеет сочетание силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов, т. е. общий тип ВНД как природная основа темперамента. Свойства нервной системы могут способствовать или препятствовать формированию определенных черт характера. Так, при неблагоприятных условиях трудом скорее может стать меланхолик, чем сангвиник, а при благоприятных — смелость скорее разовьется у сангвиника, чем у меланхолика. При соответствующем индивидуальном подходе в методике воспитания и у того и другого возможно формирование смелости.

Таким образом, природные свойства нервной системы в какой-то мере сказываются на формировании и проявлениях характера. Но и характер может влиять на проявления типологических особенностей нервной системы. Выдержка и самообладание, например, могут тормозить природную склонность к взрывным реакциям человека с холерическим темпераментом, а инициативность и самостоятельность — маскировать ригидность флегматика.

Таким образом, в характере обнаруживается единство врожденного и приобретенного. И. П. Павлов рассматривал характер как «сплав» врожденных и приобретенных форм поведения. При этом он подчеркивал решающее значение среды и воспитания в формировании характера, т. е. обусловленность его отношениями, сложившимися под влиянием общественно-исторических условий жизни и деятельности людей.

13.3. ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА

В советской психологии выделяют следующие совокупности черт характера, выражающие основные категории отношений к действительности.

1. Черты характера, выражающие отношение к коллективу и отдельным лицам.

2. Черты характера, выражающие отношение к труду.

3. Черты характера, выражающие отношение к самому себе.

4. Черты характера, выражающие отношение к препятствиям различной степени трудности.

5. Черты характера, выражающие отношение к вещам, деньгам.

Отношение к коллективу и отдельным лицам (родным, товарищам, малознакомым) обнаруживается в следующих чертах характера: коллективизме, гуманности, чуткости, доброте, отзывчивости, честности, скрытности и др. Характер не может быть понят и раскрыт вне общения с другими людьми. Только в общении выступают заботливость или безразличие, широта или мелочность, неуживчивость или покладистость, миролюбие или конфликтность и т. п.

Отношение к труду находит выражение в таких чертах характера, как трудолюбие, добросовестность, аккуратность, бережливость, инициативность, инертность, небрежность, косность, лень и т. д. Среди них надо выделить трудолюбие. Трудолюбивый

человек испытывает потребность в труде; сам процесс труда доставляет ему удовольствие; лишенный возможности трудиться, он переживает беспокойство, пустоту, скуку. У передовых советских людей трудолюбие является самой коренной чертой личности, а труд — первой жизненной потребностью.

Трудолюбие имеет огромное значение и в спорте. Серьезные занятия спортом на всех стадиях можно считать школой воспитания трудолюбия. Все выдающиеся спортсмены — великие труженики. Вот как характеризует свой тренировочный труд чемпион олимпийских игр и рекордсмен мира в плавании на 400, 800 и 1500 м В. Сальников: «Мы проплывали по 10 километров за тренировку, осваивали «дикие» серии, например 10 раз по 300 метров с минимальным отдыхом. Но цель явно оправдывала средства». Подобен этому труд выдающихся спортсменов и в других видах спорта.

Отношение к самому себе находит выражение в таких чертах характера, как скромность, самокритичность, застенчивость, робость, чувство достоинства, гордость, самомнение, честолюбие, уровень притязаний и т. п. Положительной чертой характера является прежде всего скромность. Скромный человек не любит всякого рода рисовки, он не стремится демонстрировать свои достоинства, а подчеркивает зависимость своих достижений от достижений коллектива. Скромный человек не любит громких фраз, критически относится к себе, сохраняя при этом личное достоинство и уверенность в себе.

Отношение к себе находит выражение и в уровне притязаний личности. Уровень притязаний — это уровень того будущего результата, который человек, зная свои возможности, стремится достигнуть. Это обязательно связано с самооценкой, которая формируется в зависимости от реальных достижений личности. Чем они выше, тем выше, как правило, уровень притязаний. В случаях неуспеха в деятельности снижаются самооценка и уровень притязаний.

Встречаются люди, которые завышают уровень притязаний. Они не умеют реально оценивать свои возможности, ставят перед собой слишком высокие цели. Им свойственно зазнайство, стремление к превосходству. Люди с заниженным уровнем притязаний ставят перед собой излишне низкие цели. Это может привести к потере уверенности в себе.

В спорте уровень притязаний выражается «мотивацией достижений». В одних случаях мотивом участия в соревнованиях служит стремление победить, стать чемпионом, установить рекорд (высокий уровень притязаний), в других — избежать поражения (пониженный уровень притязаний). По данным многих исследований, первый, как правило, приносит успех, второй же нередко приводит к неудаче.

Отношение к препятствиям находит выражение в волевых чертах характера: целеустремленности, выдержке и самообладании, настойчивости и упорстве, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности.

Волевые черты иногда называют «хребтом» характера и в зависимости от их развития относят характер к сильному или слабому.

Волевые черты характера нельзя оценить, не учитывая направленности личности. Они ценны только при условии морально воспитанной воли, направленной на достижение социально полезных целей.

Очень высокие требования к волевым чертам характера предъявляет спорт. Поэтому он содействует их развитию. Спортсмен — это человек целеустремленный, достигающий успеха благодаря жесткой самодисциплине, выдержке, настойчивости и упорству. Все, что может быть помехой на пути к цели, он упорно преодолевает. Соблюдение режима — «железный» закон жизни спортсменов.

Отношение к вещам, деньгам раскрывается в таких чертах характера, как аккуратность, неряшливость, расточительность, бережливость, жадность, организованность, честность и др. Особенно показательно отношение человека к государственной и общественной собственности.

Кроме названных выделяют еще черты характера, относящиеся к особенностям познавательной и эмоциональной сфер человека.

К познавательным чертам характера относят склад ума (теоретический или практический) и качества ума (аналитичность, критичность, гибкость, сообразительность и др.).

К эмоциональным чертам характера относят страстность, сентиментальность, а также черты, основанные на моральных чувствах: патриотизме, пролетарском интернационализме, гуманности и др.

Наблюдательность Ч. Дарвина, критичность ума В. Г. Белинского, страстность в науке И. П. Павлова, патриотизм А. Матросова, З. Космодемьянской, Ю. Гагарина — это ярко выраженные черты их характеров.

Характер — очень сложное образование. Многообразие конкретных его проявлений, т. е. черт, безграничная вариативность их сочетаний создают индивидуальную неповторимость характера каждого человека. В единстве и многообразии черт характера есть ведущие. Ими определяется цельность характера, его сила. Они свойственны передовым людям любого исторического периода жизни общества. В развитом социалистическом обществе это Герои Советского Союза и Герои Социалистического Труда, передовики и новаторы производства, выдающиеся государственные и общественные деятели, ученые, врачи, учителя, работники культуры, спортсмены и др.

13.4. ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА

Как уже говорилось, характер не является врожденным и неизменным свойством личности. Основой воспитания характера советского человека является формирование коммунистического мировоззрения. Общий закон формирования психики непосред-

ственно в деятельности сохраняет свое значение и в отношении характера. Этот закон очень кратко выразил еще П. Ф. Лесгафт: «Дельным человек становится только на деле». Роль активной деятельности в формировании характера заключается в том, что в процессе ее происходит становление, закрепление и превращение определенных способов поведения в устойчивые и постоянные. Упражнение в них рождает привычки, «посей привычку — пожнешь характер, посей характер — пожнешь судьбу». Человек всегда ответствен за свой характер. Поэтому стремление объяснить неблагоприятные поступки тем, что «у меня такой характер и я ничего не могу с собой поделать», психологически несостоятельно.

Формирование характера в процессе профессиональной, в том числе и педагогической, деятельности предполагает хорошо продуманную систему соответствующих упражнений в поступках. Формирование аккуратности требует постоянной аккуратности в делах, формирование отзывчивости — систематического проявления заботы и внимания к людям не на словах, а в поступках.

Раннее детство наиболее благоприятный период для формирования многих черт характера.

В формировании характера большое значение имеет коллектив. Воздействие его на личность сильнее, чем влияние отдельных, даже очень авторитетных, лиц.

Огромную роль в воспитании личности играют пионерские, комсомольские, партийные организации. Сила их воспитательного воздействия — в непререкаемости их авторитета.

Формирование характера невозможно без самовоспитания. Стремление к самосовершенствованию обретает сознательную направленность. Николай Островский отмечал, что «для самовоспитания надо прежде всего призвать самого себя на собственный беспристрастный суд. Следует ясно и точно, не щадя своего самолюбия, выяснить свои недостатки, пороки и... решить раз и навсегда, буду я с ними мириться или нет. Необходимо ли носить эту обузу за своими плечами или я должен выбросить ее за борт»*.

Особенно благоприятным периодом для самовоспитания характера является юношеский возраст, когда формируется самосознание, осуществляется выбор цели жизни, профессии, друзей. В процессе самовоспитания характера человек должен свои действия и поступки неустанно сверять с моральными принципами и нормами общества.

Вопросы для повторения

1. Что такое характер и черты характера? 2. Почему люди имеют типичные для определенной исторической эпохи черты характера? 3. В чем различие характера и темперамента? 4. Какие можно привести примеры, иллюстрирующие различные черты характера советских спортсменов? 5. Как формируется характер?

* «Юность», 1955, № 3, с. 71.

СПОСОБНОСТИ

14.1. ПОНЯТИЕ О СПОСОБНОСТЯХ

Общая характеристика и структура способностей. *Способностями называется совокупность качеств личности, которая соответствует объективным условиям и требованиям определенной деятельности и обеспечивает успешное ее выполнение.* Способности могут быть не только к одному, но ко многим видам деятельности. Не существует отвлеченного от вида деятельности понятия «способности». Значит, оценивать способности всегда надо в связи с деятельностью, с процессом овладения ею и достигнутыми результатами. Например, среди школьников наблюдаются различия в способностях к учебным предметам: один ученик способен к математике, но не способен к литературе, другой легко справляется с материалом по литературе, но явно отстаёт на уроках физкультуры, третий обнаруживает способности и к математике и к литературе, четвертый — к рисованию и т. д.

Любая способность имеет структуру, в которую входят определенные качества. Так, структура математических способностей включает быстрое «схватывание» и обобщение математического материала, гибкость мышления при решении математических задач, быстрое переключение с прямого на обратный ход рассуждений, стремление к простоте решения, математическую память и т. п.; в структуру способности к изобразительной деятельности входят: высокая чувствительность зрительного анализатора, тонкое цветоразличение, чувство линий, форм, высокая двигательная чувствительность (сенсомоторика руки), образная память, художественное воображение и др.

Способности не сводятся к знаниям, умениям, навыкам. Не являются способностями, например, знания литературы или какого-либо другого предмета, навык решения математических или иных задач, двигательные навыки метания или плавания. Однако без овладения необходимыми для каждой деятельности знаниями, умениями и навыками развитие способностей невозможно. Это хорошо иллюстрирует факт из биографии выдающегося русского художника В. И. Сурикова. При первой попытке поступления в Академию художеств он получил отказ. Инспектор, посмотрев его рисунки, сказал: «За такие рисунки вам даже мимо академии надо запретить ходить». Технически они действительно были несовершенны. Но Суриков всего за три месяца овладел необходимыми навыками и умениями, и те же педагоги приняли решение зачислить его в академию. Этот факт свидетельствует о том, что способности обнаруживаются только в деятельности.

Справедливо говорят, что «только музыка пробуждает музыкальные чувства человека». Но лишь научившись понимать музыку, т. е. овладев определенными знаниями, навыками, умениями, можно развить музыкальные способности.

Уровни способностей. По уровню развития способностей разли-

чают людей способных, талантливых и гениальных. Люди способные быстро овладевают конкретной деятельностью, достигают в ней высоких результатов, вносят в свой труд элементы творчества, хорошо решают сложные вопросы повседневного труда. Люди, способные к конкретным видам деятельности, встречаются часто.

Талант — более высокий уровень развития способностей. Талантливый человек творит, создает что-то свое, оригинальное, в определенной мере неповторимое. Однако его творчество осуществляется в рамках уже сложившихся идей, направлений, линий поиска. Талантливые художники, литераторы, педагоги обычно добиваются известности и признания у современников.

Наивысший уровень развития способностей называется гениальностью. Гений неповторим и неподражаем. Идеи, концепции, способы исследования, результаты трудов гения открывают человечеству новые горизонты, опережают эпоху, время. Гениальные творения живут века. Они являются путеводными вехами в развитии наук, искусств, производства. Наша Родина имела и имеет много талантливых общественных деятелей, ученых, писателей, но гениями являются лишь некоторые из них: В. И. Ленин — теоретик, вождь, трибун революции, который предвидел грядущее развитие социализма и коммунизма; М. В. Ломоносов — замечательный русский ученый, обогативший неувядаемыми идеями математику, астрономию, химию, литературу, географию; А. С. Пушкин, положивший своим творчеством начало новой эпохе в развитии русского языка и литературы; К. Э. Циолковский, сделавший ряд крупных открытий в аэродинамике, ракетной технике, теории межпланетных сообщений, и др.

Различают общие и специальные способности. Под общими способностями понимаются такие качества человека, которые обеспечивают относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивностью в различных видах деятельности. Общими способностями являются умственные способности. Школьники, обладающие общими способностями, обычно хорошо учатся по всем или многим предметам.

Под специальными способностями понимаются такие качества человека, которые обеспечивают достижение высоких результатов в какой-либо определенной области деятельности (в технике, геологии, астрономии, медицине, в сценической, музыкальной деятельности и т. п.). Общие и специальные способности взаимосвязаны. Высокое развитие общих способностей благоприятно для развития специальных способностей. Развитие же специальных способностей влияет на развитие общих способностей. Для успешного выполнения любой деятельности необходимы как общие, так и специальные способности.

14.2. ЗАДАТКИ СПОСОБНОСТЕЙ

Реакционные теории способностей. Большинство буржуазных ученых утверждают, что способности — биологическое свойство личности, что они являются врожденными и передаются по

наследству и даже что выдающиеся деятели (полководцы, адвокаты, писатели, музыканты) — это представители привилегированных сословий, в которых гнездятся наследуемые таланты, что среди трудового народа способных людей якобы нет. Эту явно классовую реакционную теорию, цель которой закрепить господство избранных слоев населения, опровергает сама жизнь. Массовый расцвет дарований в нашей стране — свидетельство талантности народа, который имеет все условия для всестороннего развития способностей.

Теория наследственной природы способностей широко используется в капиталистических странах для дискриминации трудящихся и национальных меньшинств.

Существуют другие теории, полностью отрицающие врожденность и наследование способностей. Они утверждают, что способности определяются принадлежностью к той или иной социальной среде, в которой человек растет и развивается. Даже гениальность, с этой точки зрения, продукт той же самой среды. Однако утверждать это столь же реакционно, как природную обусловленность способностей.

И та и другая теории стремятся не только оправдать, но и упорочить неравенство, существующее в странах капитала между рабочими и предпринимателями, между угнетенными и угнетателями. Отсюда и реакционность этих теорий.

Марксистско-ленинская теория способностей. Советская психология утверждает, что в основе способностей лежат задатки. Под задатками понимаются первичные, природные особенности, с которыми человек рождается и которые созревают в процессе его развития. Однако задатки могут превратиться и не превратиться в способности, в зависимости от воспитания и деятельности человека. При отсутствии надлежащего воспитания и деятельности даже большие задатки не станут способностями, а при соответствующем воспитании и деятельности даже из небольших задатков могут развиваться способности довольно высокого уровня.

Задатками являются врожденные анатомические и психофизиологические особенности строения тела, нервной системы, мозга, органов чувств, двигательного аппарата. Например, к задаткам относятся особенности протекания нервных процессов: их сила, уравновешенность и подвижность, тип ВНД. Так, сила, уравновешенность и подвижность нервной системы благоприятны для организационных способностей, а слабость, с которой связана высокая чувствительность, — для художественных способностей.

Любой задаток многозначен, т. е. из одного и того же задатка при соответствующих условиях могут развиваться различные способности. Так, на базе абсолютного музыкального слуха и чувства ритма могут сформироваться способности композитора, дирижера, настройщика музыкальных инструментов и т. п.

Некоторые задатки проявляются в раннем возрасте. Это выражается в склонности к определенной деятельности или повышенной любознательности. Неодолимое тяготение к рисованию, например, начало проявляться у Репина, Сурикова, Серова в воз-

расте 3—5 лет; к музыке у Римского-Корсакова, Глинки — в 3—4 года; Пушкин, Лермонтов, Некрасов начали писать стихи, когда им было меньше 10 лет. Однако далеко не всегда задатки проявляются так рано. Например, литературные способности С. Аксакова обнаружили в 56 лет, когда он написал широкоизвестную книгу «Семейная хроника».

14.3. РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТЕЙ

Значение общественно-исторических условий в развитии способностей. Развитие способностей людей определяется общественно-историческими условиями их жизни и деятельности. От них зависит, какие именно способности у представителей тех или иных социальных классов и групп будут развиваться.

Капиталистический строй (как до него рабовладельческий и феодальный) препятствовал развитию дарований у представителей угнетенных классов. В дореволюционной России было множество природных талантов. Однако, как писал В. И. Ленин, «таланты эти гибли под гнетом нужды, нищеты, надругательства над человеческой личностью»*. Социалистическое общество предоставляет каждому гражданину реальные возможности для всестороннего развития личности, которые гарантированы правами, закрепленными Советской Конституцией. Следствием этого является массовый расцвет дарований в области науки, искусства, техники, спорта. Образ жизни в нашей стране открывает перед каждым человеком широкие возможности для развития его природных задатков.

Обучение и деятельность — решающие факторы развития способностей. Способности, как все другие свойства личности, проявляются в деятельности. Процесс их развития может идти стихийно в силу того, что условия деятельности требуют проявления определенных способностей. Но лучше, если они развиваются в организованном процессе обучения. Даже дети с выдающимися музыкальными задатками должны научиться правильно петь, играть на том или ином инструменте. Правда, процесс научения у них осуществляется быстрее и легче, чем у немзыкальных от природы детей. Но и у последних можно сформировать музыкальный слух, применяя специальную систему индивидуальной тренировки.

В процессе обучения создаются условия, наиболее благоприятные для целенаправленного формирования способностей. На первом этапе развития способности характеризуются в большей степени подражательностью (репродуктивностью). Постепенно появляются элементы оригинальности, творчества, и чем способнее человек, тем они более ярко выражены. Процесс обучения, в котором создаются условия активного поиска, направленного на решение творческих проблем, способствует и более быстрому росту творческого уровня способностей.

Одним из решающих факторов в формировании способностей к определенной деятельности является методика обучения. Ярчай-

* В. И. Ленин. Полн. собр. соч., т. 39, с. 235.

шим доказательством этого может служить обучение слепоглухой девочки Ольги Скороходовой. Специальная методика развития умственных способностей позволила ей не только получить высшее образование, но и защитить докторскую диссертацию, написать монографию*. Теперь О. И. Скороходова — крупный ученый с мировой известностью, профессор, доктор психологических наук. Впоследствии возможность эффективного развития умственных способностей слепоглухонемых в процессе специального обучения была многократно подтверждена советскими учеными.

Развитие способностей требует от человека настойчивого, систематического труда. Люди с выдающимися способностями обладали титаническим трудолюбием. Они сознательно формировали у себя потребность и привычку к ежедневному упорному труду в избранном виде деятельности.

Великими тружениками были Л. Н. Толстой, А. М. Горький, А. П. Чехов, И. Е. Репин, П. И. Чайковский. А. М. Горький говорил, что своими успехами в литературе он обязан прежде всего умению работать. П. И. Чайковский писал, что весь секрет его успехов в том, что он работал ежедневно и аккуратно и в этом отношении обладал железной волей.

14.4. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Двигательные способности — это способности человека к двигательной деятельности, особенно если она является ведущей (спорт, балет, цирковое искусство, ручные ремесла и т. п.).

Когда говорят и пишут о двигательных способностях, то обычно имеют в виду либо так называемые двигательные качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость), либо мелкую (преимущественно ручную) моторику. Все это, конечно, входит в понятие двигательных способностей. Но у человека структура двигательных способностей сложнее, так как он сознательно овладевает и управляет своими движениями, техникой выполнения двигательных действий.

Поэтому в структуру двигательных, или психомоторных, способностей включены и психические процессы ощущения, восприятия, представления, мышления, воображения, памяти, воли, эмоций. Особенное значение имеют двигательные ощущения и восприятия, представления, двигательная память, наглядно-действенное мышление.

По уровню развития двигательных способностей выделяют людей обычных, способных и талантливых. Одной из задач учителя физической культуры и тренера ДЮСШ является отбор детей способных и талантливых. Это делается в процессе наблюдения за учащимися на уроках физической культуры, в играх и др. При этом важно отличать не только быстрых от медленных, сильных от слабых, ловких от неуклюжих, но и внимательных от рассеян-

* О. И. Скороходова. Как я воспринимаю, представляю и понимаю окружающий мир. М., Педагогика, 1972.

ных, обладающих игровым мышлением от лишенных его, наблюдательных от ненаблюдательных и т. д.

Задатки двигательных способностей. Врожденной предпосылкой двигательных способностей человека являются специфические задатки. Они заложены и в его генетическом аппарате и проявляются в ходе возрастного развития под влиянием жизненных условий, среды, обучения, деятельности. Задатками двигательных способностей являются врожденные анатомические, физиологические и психофизиологические особенности, связанные с выполнением движений и действий.

Анатомические особенности — это строение тела, опорно-двигательного аппарата, роста-весовые соотношения и др.

Физиологические особенности — это особенности функционирования систем организма, обеспечивающих мышечную работу. К ним относятся прежде всего собственно-двигательная система, ее периферический (нервно-мышечный) аппарат и центральный (мозговой) отдел, а также система энергетического обеспечения двигательной деятельности (органы дыхания, кровообращения и другие внутренние органы).

Психофизиологические особенности — это особенности соотношения врожденных свойств нервной системы, обеспечивающих проявление не только двигательных качеств, но также быстроту, точность восприятия и переработки информации, необходимой для управления движениями.

Развитие двигательных способностей. Развитие двигательных задатков в процессе деятельности — обязательное условие их превращения в психомоторные способности. Еще И. М. Сеченов отмечал, что прирожденная организация механизма ходьбы — это только возможность, которая становится реальностью лишь в результате обучения и упражнения. Занятия физической культурой и спортом как раз и являются той школой, где прирожденные механизмы психомоторики становятся реальными способностями, причем не только к спортивной, но и к другим видам деятельности.

Возрастное развитие двигательных способностей протекает несколько иначе, чем умственных. В частности, они раньше достигают зрелости и раньше увядают.

Появляясь на свет, ребенок может выполнять немногие врожденные произвольные движения: хаотические движения рук и ног, моргание, сосательные и хватательные движения. Лишь в ходе двигательного развития он овладевает огромным количеством самых разнообразных приобретенных движений. Очень важными для развития двигательных способностей являются дошкольный, младший школьный и подростковый периоды жизни ребенка. Именно в это время важно обучать в процессе занятий физической культурой и спортом владению своим телом, своими движениями.

Максимального развития в двигательном отношении человек достигает в возрасте 25—26 лет (в некоторых видах спорта раньше или позже данного возраста). В более раннем возрасте человек способен показать наивысшие достижения в видах спорта, связанных преимущественно со сложной координацией, с искусством

движений. Всем известны имена выдающихся спортсменов, удостоенных в подростковом возрасте и ранней юности титулов чемпионов, рекордсменов и призеров мировых, европейских первенств и олимпийских игр: в спортивной гимнастике — Л. Турищевой, О. Корбут, Н. Кучинской, М. Филатовой, О. Бичеровой, Е. Давыдовой, Н. Команечи, в плавании — Ю. Богдановой, В. Сальникова, в прыжках в воду — И. Калининой, в фигурном катании на коньках — И. Родниной, М. Черкасовой, Е. Водорезовой и др.

В зрелом возрасте, старше 30 лет, высшие достижения показывают в тех видах спорта, которые требуют проявления преимущественно силы, выносливости и высокой точности движений: в лыжных гонках, марафонском беге, спортивной ходьбе, беге на длинные дистанции, метаниях, конькобежном спорте, спортивной гимнастике (мужской), борьбе, тяжелой атлетике, фехтовании, стрельбе, бобслее, конном и парусном спорте. А. Рошин в 40 лет стал олимпийским чемпионом по классической борьбе; Е. Гришин, 10-кратный чемпион СССР в беге на коньках на 500 и 1500 м, в 37 лет — финалист Олимпийских игр 1968 г.; В. Санеев, трехкратный олимпийский чемпион в тройном прыжке с разбега, в 35-летнем возрасте завоевал серебряную медаль на Олимпиаде-80; Г. Кулакова, четырехкратная победительница олимпийских игр в лыжных гонках, обладательница пяти золотых медалей чемпионки мира и 39 золотых медалей чемпионки СССР, в 40 лет стала чемпионкой зимней Спартакиады народов СССР 1982 г. в гонке на 10 км и победительницей «Праздника Севера» на той же дистанции.

Следует отметить, что сегодня тенденция омоложения коснулась и некоторых из этих видов спорта: спортивной гимнастики, тяжелой атлетики, бега на длинные дистанции, лыжных гонок и др.

Однако именно двигательные способности подвержены относительно раннему угасанию. Особенно это касается качества быстроты. Но есть факторы, противостоящие их раннему увяданию. Такими факторами являются в первую очередь постоянные, на протяжении всей жизни занятия массовой физической культурой и спортом. Именно это предусмотрено в постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта», где говорится о необходимости «улучшить пропаганду физической культуры и спорта, сосредоточив внимание на развитии потребности у людей к ежедневным занятиям физической культурой, популяризации комплексов упражнений для различных возрастных групп населения, широком показе лучшего опыта организации физкультурной и спортивной работы».

Вопросы для повторения

1. Как охарактеризовать способности и их уровни? 2. В чем отличие способностей от задатков и как они связаны? 3. Как доказать ошибочность «биологической» и «социальной» теорий способностей? 4. Каковы особенности двигательных способностей? 5. Какие можно привести примеры раннего проявления двигательных способностей и их долговечности? 6. Что является решающими факторами развития способностей?

Раздел второй

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Глава 15

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

15.1. ПОНЯТИЕ О ПСИХИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Возрастная психология изучает особенности проявления и развития психики человека в различные возрастные периоды.

Существуют две основные точки зрения на психическое развитие личности. Согласно одной из них, психическое развитие следует понимать как простое количественное изменение. У ребенка по мере взросления будто бы не появляется новых психических свойств, не происходит качественных изменений восприятия, памяти, мышления, а просто чего-то становится больше, чего-то меньше. Получается, что в психическом развитии маленький человек превращается во взрослого только за счет того, что у него увеличивается объем памяти, повышается сосредоточенность внимания, сокращается время решения мыслительных задач и т. п. Такое упрощенное понимание развития ведет к ложному умозаключению: ребенок есть маленький взрослый. Этой точки зрения придерживаются многие буржуазные психологи.

Иная точка зрения у советских и прогрессивных зарубежных психологов. Она заключается в понимании психического развития прежде всего как процесса качественных изменений, которые подготавливаются количественными накоплениями, всем опытом психической жизни растущего человека. Это можно проследить на примере формирования речи ребенка. Наиболее интенсивно овладение речью идет на 2-м и 3-м годах жизни. До полутора лет ребенок усваивает в среднем от 30 до 100 слов, к концу 2-го года употребляет до 300, а к концу 3-го — до 1500 слов. Накопление словарного запаса, опыт использования слов в общении приводят к качественным изменениям речи: от однословных предложений ребенок в 2—3 года переходит к двух-трехсловным, овладевает падежными окончаниями. Это позволяет ему связно и вполне понятно для окружающих выражать свои представления о мире, формулировать мысли, желания, вопросы и просьбы, общаться с другими детьми. Овладение речью составляет основу дальнейшего психического развития ребенка, формирования его личности.

Качественные изменения психики являются результатом разрешения разнообразных противоречий, постоянно возникающих в жизни и деятельности ребенка. Чаще всего это противоречия

между новыми потребностями и реальными возможностями их удовлетворения, между требованиями, предъявляемыми условиями жизни и деятельности, и уровнем психического развития. Так, движущей силой развития речи выступает противоречие между растущими потребностями познания мира, общения со взрослыми и ограниченными возможностями их удовлетворения лишь с помощью жестов, мимики или отдельных слов. Словами-предложениями (например, «дай!» в сочетании с указанием на игрушку означает «мама, дай мне куклу!» и т. д.) ребенку не обойтись, чтобы выразить все, в чем у него есть потребность. Эта потребность и стимулирует качественные изменения его речи, расширяющие возможности общения и познания окружающей действительности, — приводит к ее развитию.

15.2. ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

На психическое развитие человека оказывают влияние разнообразные факторы. Главные из них: наследственность, среда, обучение, воспитание, активность человека.

Наследственность — природная предпосылка психического развития. Врожденные особенности, задатки, определяют развитие лишь в самых общих чертах. На их основе в течение жизни могут формироваться различные черты характера, интересы, способности, особенности познавательных, эмоциональных и волевых процессов. Задатки могут лишь облегчить развитие тех или иных способностей человека. Например, такие наследственно обусловленные особенности, как рост, тип телосложения, мышечно-двигательная чувствительность, быстрота двигательной реакции, могут способствовать формированию способностей к двигательной деятельности, к определенному виду спорта. В этом смысле вполне справедливы слова, которые часто можно услышать среди учителей физической культуры, тренеров: «Спортсменом нужно родиться!» Однако очевидно и другое: далеко не всякий ребенок, обладающий выраженными задатками к определенному виду спорта, становится выдающимся спортсменом. Это определяется другими, социальными, факторами развития.

Унаследованные особенности могут не только благоприятствовать психическому развитию, но в ряде случаев и тормозить его. Однако и здесь специальное обучение и воспитание, организация среды, собственная активность человека позволяют в значительной мере исправить или компенсировать «ошибки природы». В 1963 г. в подмосковном городе Загорске был открыт интернат для слепоглухонемых детей. Применяемая здесь специальная методика обучения обеспечивает нормальное психическое развитие учащихся. Опыт работы этого интерната подтверждает, что преобладающее влияние на психическое развитие детей оказывают социальные факторы: среда, обучение, воспитание.

В понятие «среда» включается вся совокупность природных и социальных условий, в которых происходит психическое развитие. Главными являются влияния социальной среды, т. е.

того общественного строя, при котором живет человек, и ближайшего социального окружения: семьи, воспитателей и учителей, соседей, товарищей. Именно социальная среда непосредственно определяет психическое развитие личности, поскольку только среди людей, в процессе общения с ними, ребенок усваивает богатства общественно-исторического опыта человечества.

Обучение и воспитание — важные факторы психического развития. Их развивающий эффект определяется прежде всего постоянным усложнением знаний и способов деятельности, которыми овладевает ребенок. Еще в 30-е годы известный советский психолог Л. С. Выготский выдвинул идею развивающего обучения, т. е. обучения, которое «идет впереди развития» и стимулирует его. По мнению Л. С. Выготского, обучение будет высокоэффективным лишь в том случае, если оно ориентируется не на «сегодняшние» возможности ребенка, а на «зону его ближайшего развития». Имеется в виду, что обучение не должно предъявлять детям непосильных требований, но оно не должно быть и слишком легким. Такое обучение заставляет ученика каждый раз прилагать усилия для достижения очередной, чуть более трудной, цели. Оно как бы продвигает развитие, «подтягивает» его на более высокий уровень. Идея и основные принципы развивающего обучения положены в настоящее время в основу новых учебных программ для учащихся начальной школы.

Активность человека — фактор психического развития, без которого бессильно любое обучение и воспитание.

Значение умственной деятельности (чтения, размышлений, решения задач), разнообразных проявлений воли, нравственных поступков для психического развития личности общеизвестно. Вопрос же о роли двигательной активности в психическом развитии до сих пор еще остается спорным для многих. В науке же он бесспорен: двигательная активность ничуть не менее важна для психического развития ребенка, а тем более для гармонического развития его личности, чем активность умственная.

В многочисленных исследованиях экспериментально доказано, что резкое ограничение повседневной двигательной активности отрицательно сказывается на психическом состоянии человека, его двигательных функциях и психических процессах: ухудшается настроение, начинают преобладать отрицательные эмоции, появляется раздражительность, снижаются точность и координация движений, возникают трудности в запоминании материала, в сосредоточении на какой-либо работе и т. п.

Вместе с тем установлено, что систематические занятия физическими упражнениями оказывают выраженное положительное влияние на умственную работоспособность, развитие психических процессов и свойств, на академическую успеваемость учащихся.

Важно отметить, что активность человека является не только фактором развития, но и необходимым условием успешного осуществления любой деятельности, достижения в ней высоких результатов.

15.3. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

Человек на протяжении жизни включается в самые разнообразные виды деятельности. Но с точки зрения влияния их на его развитие в каждом возрасте есть деятельность доминирующая. В психологии она называется «ведущей». Это деятельность, в процессе которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка, подготавливающие переход к новой, более высокой, ступени его развития.

Тип ведущей деятельности является основным признаком каждого возрастного этапа жизни человека. В табл. 3 приведена принятая в настоящее время возрастная периодизация с указанием соответствующего каждому периоду типа ведущей деятельности.

Для взрослого человека ведущей деятельностью является труд. Особая роль ведущей деятельности заключается в том, что именно в ней формируются свойства и особенности психики, которых либо совсем не было на предшествующих этапах развития, либо они были очень слабо выражены.

Это можно проследить на примере развития внимания у детей. У дошкольника оно характеризуется произвольностью, неустойчивостью. В школе же сама учебная деятельность ставит ребенка в такие условия, что он должен сосредоточиваться не на том, что нравится, а на том, что нужно в данный момент (на объяснении учителя, ответе другого ученика, письменном задании и т. п.) Так в процессе учебной деятельности постепенно развивается и совершенствуется произвольное внимание, которое становится все

Таблица 3

Периодизация детского и юношеского возраста

Возрастные границы периода	Название периода	Тип ведущей деятельности
До 1 года	Младенческий возраст	Непосредственно-эмоциональное общение
1 — 3 года	Ранний возраст	Предметно-орудийная деятельность
4 — 6 лет	Дошкольный возраст	Игра
7 — 10 лет	Младший школьный возраст	Учебная деятельность
11 — 14 лет	Подростковый возраст	Общественно полезная деятельность—учебная, трудовая и др.
15 — 18 лет	Старший школьный возраст, или ранняя юность	Учебно-профессиональная деятельность

более устойчивым и затем превращается в психическое свойство человека — внимательность.

Развитие не ограничивается совершенствованием лишь психических процессов. В деятельности, общении и взаимодействии с окружающими людьми человек формируется как личность: развиваются его разнообразные способности, черты характера, потребности, интересы, убеждения и т. п. Так, в условиях социалистического строя развиваются такие типичные черты характера советского человека, как идейность, коллективизм, патриотизм, честность, трудолюбие и др.

Большими возможностями для формирования личности обладает физкультурная и спортивная деятельность. Как показало многолетнее исследование, проведенное большой группой белорусских социологов, именно указанные черты личности в сочетании с ярко выраженными способностями к «своему» виду спорта являются типичными для советских спортсменов — олимпийцев, защищавших честь нашей страны на всех олимпиадах начиная с 1952 г.*

15.4. ОБЩИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Общими закономерностями психического развития человека являются неравномерность, интеграция, пластичность. Эти закономерности действуют на протяжении всей жизни, но своеобразно проявляются на каждом возрастном этапе.

Неравномерность психического развития обнаруживается в неодинаковых темпах изменений психических процессов и свойств в различные возрастные периоды. Например, важная для спортсмена мышечно-двигательная чувствительность развивается ускоренными темпами лишь до 13—14 лет, затем развитие ее замедляется, особенно при отсутствии тренировок.

Существенно, что периоды ускорений и замедлений в развитии различных процессов и свойств не совпадают по времени или совпадают лишь частично. Поэтому получается, что каждый возраст характеризуется ускоренным развитием одних из них и замедленным развитием других.

Периоды ускоренного развития тех или иных психических процессов, свойств называют сенситивными. Именно в такие периоды ребенок особенно восприимчив, чувствителен к педагогическим воздействиям, направленным на совершенствование его психических процессов или свойств. Знать и учитывать эти периоды должен каждый педагог. Это позволит достигать высоких результатов с наименьшими затратами времени и сил как со стороны воспитанника, так и со стороны педагога. Вместе с тем если упустить благоприятный период, то могут возникнуть существенные затруднения в развитии психики в том или ином отношении. Например, зрителей, да и специалистов, часто поражают яркие проявле-

* О. А. Мильштейн, К. А. Куликович. Советский олимпиец: социальный портрет. М., ФиС, 1979.

ния смелости у юных гимнасток, выполняющих элементы и комбинации высшей степени сложности. Оказывается, именно младший школьный и подростковый периоды являются сенситивными для развития этого волевого качества. В более позднем возрасте оно поддается воспитанию со значительно бóльшим трудом.

Учителя физической культуры, тренеры должны учитывать также и сенситивные периоды развития физических качеств, координационных возможностей, познавательных процессов детей различного возраста.

Интеграция психики проявляется во взаимных связях развития ее процессов и свойств, в постепенном переходе динамичных психических явлений во все более устойчивые особенности личности (например, нравственных переживаний — в нравственные чувства, индивидуальных особенностей мыслительного процесса — в качества ума).

Пластичность психического развития характеризуется тем, что низкий уровень какого-либо психического процесса или свойства может восполняться за счет более высокого уровня других психических процессов или свойств личности. Иными словами, пластичность проявляется в компенсаторных возможностях психики. Например, потеря человеком зрения или слуха может в значительной степени компенсироваться высоким развитием тактильной, вибрационной, мышечно-двигательной, обонятельной чувствительности. У спортсмена недостаточная устойчивость к влиянию разного рода сбивающих факторов в соревновательных условиях (низкая помехоустойчивость) может восполняться высоким развитием волевых свойств — выдержки и самообладания.

Пластичность психики определяет возможность ее изменений, совершенствования в процессе обучения и воспитания. Она же обеспечивает и приспособление человека к требованиям различных видов деятельности. В связи с этим в педагогическом процессе необходимо иметь в виду не только развитие желательных свойств личности, но и выработку необходимых для деятельности компенсаций. Эта работа должна проводиться на основе углубленного изучения педагогом индивидуальных особенностей своих воспитанников.

Вопросы для повторения

1. Какова роль наследственности, среды, обучения и воспитания в психическом развитии человека? 2. Каково значение физического воспитания и двигательной активности для психического развития ребенка? 3. Что такое «ведущая деятельность»? Каково ее значение в психическом развитии? 4. Что является общими закономерностями психического развития? Как их следует учитывать в процессе физического воспитания и спортивной тренировки?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

16.1. УЧЕНИЕ — ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Младший школьный возраст охватывает период с 7 до 10 лет. Поступление в школу — важное событие на жизненном пути ребенка. Оно знаменует восхождение на первую ступеньку гражданской зрелости, переход к общественно значимой и общественно оцениваемой деятельности — учению.

Ребенок 7 лет обладает всеми необходимыми предпосылками для того, чтобы стать школьником, овладеть учебной деятельностью. Он уже достиг определенного уровня физического развития, нужного для того, чтобы обучение в школе не наносило ущерба здоровью. Он вполне владеет связной, грамматически и фонетически правильной речью, довольно обширными и разнообразными знаниями, некоторыми важными для учебной деятельности умениями и навыками (слушать взрослого и товарищей, рассуждать, быть опрятным, вежливым и т. п.). Однако учение для него никогда еще не было обязательной деятельностью.

С поступлением в школу у ребенка появляется целый ряд обязанностей. Выполнение их оценивается другими людьми, в первую очередь учителем, имеет значение не только для самого ребенка, но и для его семьи, общества. Появляются у него и новые права: носить школьную форму, иметь свое рабочее место, рассчитывать на уважение к себе окружающих людей, прежде всего взрослых.

Учение оказывает значительное влияние на развитие школьника. Ребенок обучается и до школы — в процессе общения со взрослыми, в играх со сверстниками и т. д. В школе же он переходит к новой, более высокой, ступени обучения, усвоения общественного опыта. Поэтому школьное обучение не тождественно любому другому обучению. Под учебной деятельностью понимается «специфическая деятельность по усвоению теоретических понятий, итогом которой является приобретение познавательных интересов, способностей к духовной деятельности»: Главное для младшего школьника — овладеть не только системой начальных научных знаний, но и самой учебной деятельностью — научиться учиться.

Учебная деятельность имеет определенную структуру. Она включает следующие элементы: учебно-познавательные мотивы, учебные задачи, учебные действия и операции, контроль, оценку.

Как правило, дети идут в школу с большим желанием. Однако конкретные мотивы этого их стремления могут быть раз-

* В. В. Давыдов. Психология младшего школьника. В кн. Возрастная и педагогическая психология. Пермь, 1974, с. 73.

личными по содержанию и степени осознанности. Чаще всего преобладающими являются мотивы, связанные со стремлением ребенка занять новое для него положение школьника, носить школьную форму, возвыситься в глазах дошкольников и др. Собственно же познавательные мотивы, мотивы совершенствования самого себя, соответствующие целям и содержанию учебной деятельности, у большинства детей оказываются слабо выраженными или даже не сформированными вовсе. Это может вызвать снижение интереса к школьной жизни. Поэтому формирование у младших школьников познавательных интересов, стремления к приобретению новых знаний, воспитание любви к товарищам по классу, к школе является одной из важнейших задач педагогов.

На каждом уроке учитель ставит перед учащимися конкретные задачи, которые реализуются соответствующими учебными действиями и операциями. Они очень разнообразны и постепенно усложняются. Так, уже в первом классе перед детьми ставится задача писать под диктовку — сначала отдельные слова, затем предложения и, наконец, связный текст. Для овладения этими действиями требуется помимо умения писать буквы освоить целый ряд умственных операций: разделение слов на слоги, определение числа звуков и букв в слове, ударных и безударных гласных, подбор проверочных слов.

Контроль за процессом и результатами учебной деятельности школьников осуществляется прежде всего учителем. Помогают контролировать их работу и родители. *Особенно важно приучать каждого ребенка к самоконтролю за соблюдением режима дня, за процессом и результатами учебной деятельности, за выполнением правил поведения.*

Контроль и самоконтроль в процессе учения тесно связаны с оценкой и самооценкой. Оценка учителем ответа или другой работы школьника не может ограничиваться только отметкой. Учитель должен разъяснить допущенные ошибки, посоветовать, что нужно сделать, чтобы их исправить. Важнейшей задачей является обучение учащихся наблюдению за собой, самоконтролю, сравнению себя с другими учениками и на этой основе формирование умения самостоятельно оценивать и корректировать свою деятельность и поведение.

Рассмотренная структура учебной деятельности типична для всех уроков, в том числе и для уроков физической культуры. Но для каждого предмета и конкретные мотивы, и учебные задачи, и способы их реализации имеют определенную специфику.

В качестве мотивов на уроках физической культуры выступают стремления быть здоровым, иметь хорошую осанку, стать смелым, сильным, ловким, помериться силами с товарищами и др. Учебные занятия направлены на овладение знаниями о простейших закономерностях движений собственного тела, о правилах построений и перестроений, разнообразных игр, на приобретение двигательных умений и навыков. Не меньшее значение, чем на уроках по общеобразовательным предметам, здесь имеет обу-

чение школьников самоконтролю и самооценке своих действий.

Физическое воспитание — неотъемлемое звено учебно-воспитательной работы школы. На уроках физической культуры решаются задачи не только физического, но и умственного, нравственного, эстетического воспитания детей, создания основ готовности к труду и обороне Родины.

Многие дети в младшем школьном возрасте начинают заниматься спортом. Спортивная тренировка имеет в этом периоде много сходного с учебной деятельностью и носит, как правило, характер разносторонней физической подготовки. В ряде видов спорта (спортивной и художественной гимнастике, фигурном катании на коньках, прыжках в воду, плавании, акробатике и некоторых других) уже осуществляется переход к специализации. Однако главной остается задача воспитания физически крепкого молодого поколения, с гармоническим развитием физических и духовных сил.

16.2. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ. РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Младший школьный возраст — период относительно равномерного физического развития детей. У них пропорционально увеличивается рост, вес тела, окружность грудной клетки, совершенствуются костная, мышечная и другие системы.

Этот возраст является сенситивным для развития целого ряда физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, а также координационных возможностей, что позволяет младшим школьникам при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками.

Развитие физических качеств тесно связано с развитием познавательных психических процессов у детей. О совершенствовании ловкости в связи с психическим развитием младших школьников еще в 20-х годах писал известный педагог и психолог П. П. Блонский: «Помимо здоровья, основной задачей физического воспитания является развитие ловкости... Если ловкость — целесообразность движений, то ясно, что воспитание ловкости перекрещивается с воспитанием ума: ловкий ребенок обыкновенно умный ребенок, хотя не всегда бывает наоборот. Так умственное и физическое воспитание взаимно координируются»*. В настоящее время уже экспериментально доказано, что направленное совершенствование ловкости на уроках физкультуры у учащихся 9-летнего возраста оказывает положительное влияние на развитие восприятия, внимания, мышления детей.

В данном возрастном периоде познавательные, эмоциональные и волевые процессы проходят значительный путь развития. Главное здесь — переход от непроизвольной к произвольной, т. е. сознательной, регуляции психических процессов и поведения.

* П. П. Блонский. Избр. пед. произведения. М., 1961, с. 559.

Восприятие, внимание и память 7-летнего ребенка характеризуются произвольностью. Ему трудно сосредоточиться на нужных, но скучных, с его точки зрения, заданиях и упражнениях. Зато он живо откликается на все новое, яркое, необычное, что легко и прочно запечатлевается в памяти в форме образов или переживаний. Мышление его конкретно и носит наглядно-действенный и наглядно-образный характер.

В процессе учебной деятельности восприятие становится все более целенаправленным, осмысленным и превращается в наблюдение. В развитии внимания совершается переход от произвольного к произвольному, которое становится все более устойчивым. Значительно прогрессирует произвольное запоминание (при этом запоминаются лучше конкретные факты, события, лица, предметы, чем их словесные описания и объяснения). Постепенно формируется и абстрактное мышление, т. е. мышление в понятиях. Это долгий и трудный процесс, так как «научные понятия не заучиваются ребенком, не берутся памятью, а возникают и складываются с помощью величайшего напряжения всей активности его собственной мысли»*. Такое напряжение — необходимое условие развития мышления.

Произвольное управление познавательными психическими процессами тесно связано с развитием воли, поскольку и сосредоточение, и запоминание, и мышление, направляемые сознаваемой целью, требуют проявления волевых усилий. Они необходимы и для сдерживания иногда слишком бурных эмоциональных реакций.

Проявления воли у младших школьников, особенно первоклассников, еще очень неустойчивы. Их нужно всячески стимулировать: устанавливать сроки выполнения заданий, постоянно контролировать поведение, побуждать к действиям и приучать к сдержанности, убеждать, одобрять, приказывать. Советский психолог А. И. Высоцкий в специальном эксперименте показал, что младшие школьники нуждаются в подобной стимуляции волевых действий примерно в 2,5 раза больше, чем учащиеся 9-го класса.

К концу младшего школьного возраста волевые проявления становятся более устойчивыми, формируется способность произвольно управлять своими действиями и поведением.

Большую роль в развитии воли у детей играют занятия физической культурой и спортом. Заслуженный тренер СССР по прыжкам в воду Т. М. Петрухина рассказывает об одной из своих учениц: «Десятилетняя девочка... прыгает на трамплине хорошо, но на лице какая-то боль. «Что у тебя болит?» Молчание... «Я даю тебе слово, что, если это несерьезно, я разрешу тебе тренироваться дальше». — «У меня болит палец». — «Сильно? Может быть, не стоит продолжать тренировку?» — «Нет, я лучше потерплю»**. Здесь налицо вполне осознанное преодоление самой себя, основанное на ответственном отношении к тренировке.

* Л. С. Выготский. Избр. психологические исследования. М., АПН РСФСР, 1956, с. 226.

** В. Васин. Прыжок, М., Молодая гвардия, 1980, с. 48.

Именно в младшем школьном возрасте закладывается фундамент воли: формируются настойчивость, смелость, самообладание и другие волевые качества, необходимые в учении, труде, спорте.

16.3. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРУЮЩЕЙСЯ ЛИЧНОСТИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Учебная, спортивная и другие виды деятельности, общение со взрослыми и сверстниками оказывают существенное влияние на формирование личности младшего школьника.

Развитие личности в этом возрасте проявляется прежде всего в совершенствовании разнообразных отношений к действительности, в частности к учению, спортивным занятиям, учителю, тренеру, товарищам. Существенно изменяется направленность интересов детей. На основе интереса к учебной деятельности вообще у них формируются специально-познавательные интересы, т. е. «стремление к узнаванию нового в пределах определенного учебного предмета» (А. А. Люблинская). Это важнейший аспект овладения учебной деятельностью, т. е. умением учиться, необходимый компонент способностей к учению.

На уроках физической культуры пробуждается интерес к физическим упражнениям, к занятиям спортом. Вот как вспоминает о своих увлечениях в эти годы первая советская чемпионка мира по художественной гимнастике Л. Савинкова: «В дни, когда я приносила домой свои первые, слабые этюды, все дома видели во мне художницу. А когда на следующий день я устраивала в нашем дворе «представления с переодеванием» и танцевала до упаду, во мне, разумеется, видели будущую балерину. А мне просто хотелось быть всем сразу. Хотелось всюду поспеть, все испробовать, все почувствовать. И главное, чтобы все это было сразу... Во втором классе по совету учителя физкультуры начала заниматься в школьной секции гимнастики... С каждым днем, с каждым новым разученным движением она увлекала меня все больше. Мне нравились плавные движения под музыку, высокие свободные прыжки, разноцветные ленты, мячи, словно оживающие в руках»*.

Развитие и укрепление интереса младших школьников к занятиям физической культурой и спортом существенно зависят от того, насколько содержательно, разнообразно и эмоционально строит педагог школьные уроки или тренировочные занятия. Много значит и личность самого педагога. Особенно чувствительны младшие школьники к оценке им своих действий и поведения. Они хотят получать как можно больше хороших оценок, изо всех сил стремятся заслужить одобрение педагога.

Младший школьный возраст — важнейший период формирования характера. Подчинение школьному распорядку, выполнение всех требований и заданий учителя, соблюдение правил поведения

* Л. Савинкова. Возраст красоты. М., Молодая гвардия, 1969, с. 160—162.

способствуют развитию дисциплинированности, аккуратности, самостоятельности, прилежания. В процессе каждодневного выполнения домашних заданий, различных общественных обязанностей (дежурство по классу, уход за цветами и обитателями «живого уголка», помощь заболевшему товарищу и др.), октябрятских и пионерских дел формируются трудолюбие, настойчивость, добросовестность, ответственность, внимательное и чуткое отношение к другим людям, любовь к животным, к природе, к своей Родине. Несколько медленнее развиваются черты характера, отражающие отношение учащихся к себе. Например, младшим школьникам трудно быть самокритичными. Они быстрее и легче замечают недостатки у других ребят, нежели свои собственные.

Значительные изменения в этом возрасте претерпевают отношения со сверстниками. Первоначально между детьми возникают контакты, основанные на симпатии или сходстве интересов. Наблюдаются и более близкие, дружеские, отношения. Однако основу детской дружбы составляет, как правило, общность внешних обстоятельств: сидят за одной партой, живут в одном доме, занимаются в одной спортивной школе. Поэтому как только заканчивается совместная деятельность, у детей распадаются и те отношения, которые возникли на ее основе.

Младшие школьники довольно часто оказывают помощь друг другу. Но, как правило, под влиянием указаний учителя, скорее на основе желания заслужить похвалу, а не на осознании себя частью единого коллектива, в котором «один за всех и все за одного». Лишь постепенно в результате большой работы педагога у детей формируется коллективистическая направленность личности.

Совершенствование разнообразных отношений к действительности тесно связано с развитием нравственного поведения младших школьников. Этот сложный процесс включает: формирование моральных понятий (о добре и зле, честности и лживости, трудолюбии и лени и др.); воспитание нравственных переживаний, моральных чувств (отзывчивости, чуткости, коллективизма, долга и др.); упражнение в моральных поступках (помощь больному, товарищам по классу, защита слабого и т. п.). Поначалу дети совершают нравственные поступки под влиянием прямых указаний взрослых, а также активно подражая их мыслям, переживаниям, действиям. Но постепенно они начинают действовать и по собственной инициативе.

Нравственный облик младшего школьника только формируется. Успех достигается в том случае, если удастся объединить в единую систему моральные знания детей, переживаемые чувства и совершаемые действия. Научить ребенка «переводить» мысли и чувства в действия можно только в процессе упражнения в соответствующих действиях, превращения их в привычки. Как писал выдающийся русский педагог К. Д. Ушинский, «только через привычку убеждение и мысль переходят в дело».

16.4. НОВООБРАЗОВАНИЯ В ПСИХИКЕ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Основными психическими новообразованиями младшего школьника являются: произвольность психических процессов и поведения; внутреннее (про себя) планирование своих действий; рефлексия. Они формируются прежде всего в процессе ведущей деятельности — учения. Существенную роль в их развитии играют и другие виды деятельности, в том числе занятия физической культурой и спортом.

Произвольность психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления) и поведения характеризуется умением самостоятельно ставить цели действий, находить доступные средства их достижения, преодолевать возникающие препятствия.

С произвольностью психических процессов тесно связано внутреннее планирование действий, понимаемое как способность действовать в уме. Если у детей дошкольного возраста мышление осуществлялось главным образом в процессе манипулирования с предметами, в предметных действиях, то у младших школьников уже формируются умения действовать во внутреннем плане, т. е. умственные действия (см. 6.4). Они оперируют уже не материальными предметами, а представлениями, понятиями о них. Развитие внутреннего плана действий проходит ряд этапов, отражающих постепенный «перевод» в него внешних действий и операций.

В младшем школьном возрасте у ребенка пробуждается активный интерес к своему внутреннему миру, собственным мыслям, переживаниям. Обращенность сознания человека на самого себя с целью познания своего внутреннего мира, своих психических состояний и свойств называется рефлексией. Она выражается в способности наблюдать за самим собой, анализировать, оценивать собственные действия, мысли и переживания, соотносить их с планом и условиями деятельности, поведения других людей и т. п. Рефлексия — необходимое условие самосовершенствования личности путем самовоспитания.

Огромную роль в формировании всех новых элементов психики младшего школьника играют направляющие воздействия педагога, соответствующая организация всего учебно-воспитательного процесса.

Вопросы для повторения

1. Что является ведущей деятельностью младшего школьника? 2. Для развития каких психических процессов и физических качеств младший школьный возраст является сенситивным? 3. Каковы основные новообразования психики младшего школьника? 4. Каковы особенности формирующейся личности младшего школьника?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКА**17.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.
АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕРЕСТРОЙКИ ОРГАНИЗМА
И ИХ ОТРАЖЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЯХ
ПОДРОСТКА**

Подростковый возраст — это возраст развития детей от 11 до 14—15 лет. В нем выделяют два подпериода: младший (11—12 лет) и старший (13—15 лет).

Подростковый возраст представляет собой переход от одного этапа жизни к другому — от детства к взрослости. Этот процесс охватывает все стороны развития: умственное, нравственное, физическое и др. — формирование личности в целом.

Подростковый период характеризуется значительными анатомо-физиологическими перестройками организма, которые связаны с усилением деятельности желез внутренней секреции (гипофиза, половых и др.) и выражаются прежде всего в половом созревании и существенных изменениях параметров тела (роста, веса, окружности грудной клетки и др.). Все это приводит к изменению внешнего облика подростка, приближению в конце периода общих пропорций его тела к пропорциям взрослого человека.

Для подросткового возраста характерны некоторые несоответствия в развитии разных органов и систем организма. Например, рост сердца опережает рост кровеносных сосудов, в результате головной мозг недостаточно снабжается кровью. Это ведет к повышению утомляемости, особенно 11—12-летних. Состояние же утомления, в свою очередь, часто становится причиной раздражительности, проявлений упрямства, отрицательных эмоций, нежелания выполнять требования взрослых.

Значительное и неравномерное увеличение размеров тела, как правило, приводит к временному ухудшению координации движений. Это проявляется в их излишней резкости, угловатости, недостаточной согласованности. Специальные исследования и практика показывают, что несоответствия в физическом развитии у подростков, занимающихся спортом, менее выражены, чем у их сверстников-неспортсменов. Но даже и у спортсменов в этот период может наблюдаться временное снижение качества выполнения сложнокоординированных упражнений или в некоторых случаях утрата двигательных навыков.

Подростковый возраст является сенситивным для развития физических качеств. До 12—13 лет продолжает развиваться быстрота, ловкость и гибкость. В дальнейшем отмечается замедление и даже приостановка в их развитии. Лишь быстрота целостных двигательных актов (в плавании, беге, ходьбе) продолжает прогрессировать. В период полового созревания в связи с быстрым увеличением мышечной массы наблюдается очень существенный прирост силы и скоростно-силовых качеств.

Все изменения в физическом развитии подростков отражаются на их психологических особенностях. Это создает у них объективную основу для представлений о собственной взрослости (иногда необоснованно завышенных) и соответствующих изменений в поведении.

17.2. ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПОДРОСТКА

Основной деятельностью подростка остается учение. Однако его влияние на развитие личности учащихся существенно дополняется влиянием других видов деятельности, которые характеризуются прежде всего своей общественной направленностью. Поэтому ведущей в этом возрасте становится общественно полезная деятельность. Ее разновидностями являются учебная, трудовая, художественная, организационно-общественная, спортивная деятельность и др. Главные среди них — учение и различные виды общественно полезного труда (на производстве, в сельском хозяйстве, в школе, на пришкольном участке, дома).

Разнообразные виды деятельности приобретают общественно полезный характер не стихийно. Необходима направленная организация деятельности со стороны взрослых, предусматривающая решение в ней практически важных задач, общественную оценку результатов, овладение нравственными нормами и установками общества. Важную роль в общественно полезной деятельности, а через нее и в воспитании подростков играют пионерская и комсомольская организации.

Спорт — одна из разновидностей общественно полезной деятельности. Подростковый возраст для многих детей становится этапом спортивного совершенствования. В ряде видов спорта (плавание, художественной гимнастике, акробатике, прыжках в воду, фигурном катании на коньках) они достигают очень высоких результатов. Спортивная подготовка подростков приобретает все большее сходство с подготовкой взрослых спортсменов: они выезжают на учебно-тренировочные сборы, выполняют значительный объем тренировочной работы, участвуют в соревнованиях различного масштаба. Выступление в соревнованиях за честь своей команды (школы, города, республики, страны), участие в спортивных праздниках и показательных выступлениях — важнейшие аспекты спортивной деятельности, выражающие ее общественно полезный характер. Они способствуют развитию у подростков многих черт взрослости, или, обобщенно, «чувства взрослости».

17.3. «ЧУВСТВО ВЗРОСЛОСТИ» — ОБЩЕЕ НОВООБРАЗОВАНИЕ В ПСИХИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ПОДРОСТКА

В начале подросткового периода дети еще много играют, шалят, очень непосредственны, легко поддаются влиянию. Однако за такой внешней картиной детскости скрываются процессы становления нового.

Появление «чувства взрослости» связано с качественными изменениями, происходящими в развитии самосознания ребенка под влиянием его взаимодействия с окружающей средой и людьми, а также участия в разнообразных видах общественно полезной деятельности.

«Чувство взрослости» выражается в активном стремлении быть и считаться взрослым. Как уже говорилось, у подростка, особенно в 13—15 лет, есть довольно веские объективные основания для этого: половое созревание, изменения в физическом развитии, участие в общественно полезном труде, выполнение ответственных обязанностей (шефская работа, помощь по дому и др.), широкий круг знаний и успехов в каком-либо деле — технике, искусстве, спорте, признание достижений и оценка их взрослыми.

«Чувство взрослости» является главной особенностью личности подростка, так как выражает его новую социальную позицию: быстрее войти полноправным членом в мир взрослых, перейти от детской «морали послушания» ко взрослой «морали равенства». Этот переход характеризуется активным стремлением подростка отмежеваться от всего детского, заявить в полный голос права на самостоятельность и уважение своей личности. Именно с этим связано характерное для подростка обостренное чувство собственного достоинства.

Заслуженный тренер СССР по спортивной гимнастике В. С. Растороцкий, воспитавший олимпийских чемпионок Л. Турищеву и Н. Шапошникову, рассказывает о своих ученицах: «Наташа — не Люда, она совсем другая. Люда меня всегда слушалась, а этой я говорю: «Иди на бревно», а она стоит. И я сам ухожу из зала. А потом спрашиваю: «Ты почему не слушалась?» — «А вы мне очень резко сказали...» Понятно, как с ней трудно? Я самого себя должен переделать, потому что она гордая...» В данном случае речь идет о том времени, когда Наташе Шапошниковой было 14 лет. В этом возрасте подобные конфликты во взаимоотношениях подростка и взрослого вообще нередки. Чаще всего они возникают из-за непонимания взрослым тех изменений, которые происходят в личности подростка, или нежелания учитывать их. В приведенном примере вывод тренера о необходимости «себя переделать» вполне правомерен.

Стремление подростка быстрее войти в мир взрослых проявляется в том, что он старается походить на них внешне, приобрести те качества и умения, права и привилегии, которыми обладают взрослые. Специальное изучение данного вопроса показало, что развитие взрослости может идти в различных направлениях, в зависимости от того, какой идеал взрослой жизни выбирает для себя подросток. Во-первых, это может быть подражание внешним проявлениям взрослости (одежда, прическа, употребление косметики, курение, взрослые развлечения и т. п.). Это самый легкий путь, который, однако, не ускоряет наступления истинной взрослости, как думают некоторые подростки, а, наоборот, замедляет его.

Во-вторых, преобладающим может стать стремление приобрести качества настоящего мужчины или черты подлинной женственности. В таких случаях подростки выбирают в качестве своих идеалов, образцов для подражания литературных героев Л. Толстого, М. Шолохова, К. Симонова, М. Риды, Ф. Купера, А. Дюма, героев революции, войны, труда, известных спортсменов, воплощающих в себе наиболее ценимые подростками качества: мужество, честность, благородство, красоту, верность дружбе и др. В формировании этих черт большую роль играют занятия физкультурой и спортом, помогающие мальчикам в развитии силы, ловкости, мужественности, волевых качеств, а девочкам — в совершенствовании осанки, избавлении от лишнего веса, приобретении умения легко и красиво двигаться.

В-третьих, подросток может входить в мир взрослых преимущественно по пути подражания им в деятельности — в выполнении тех или иных обязанностей, овладении умениями и навыками. Многие подростки-спортсмены стремятся помогать тренеру в работе с новичками, проведении разминки, организации соревнований. При этом они, как правило, стараются точно копировать его действия, манеру объяснений, демонстрации, поведения в целом. Подобные стремления подростка следует всемерно поощрять. Они способствуют реализации его основных потребностей, связанных с формированием «чувства взрослости». Важно, однако, чтобы действия подростка не ограничивались слепым подражанием взрослому, а сочетались бы с элементами его собственного творчества, самостоятельностью в решении задач деятельности.

Спортивная деятельность оказывает существенное влияние на процесс взросления подростков. В ряде случаев у юных спортсменов, особенно входящих в сборные команды страны, выезжающих на соревнования за рубеж, «чувство взрослости» может формироваться быстрее, чем у их сверстников, не занимающихся спортом. Это связано прежде всего с высокой ответственностью за свои действия, с большой общественной значимостью достижений.

17.4. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКА

Главным психическим новообразованием в интеллектуальной сфере подростка является переход к абстрактному мышлению, т. е. мышлению в понятиях. Несмотря на то, что этот высший вид мышления начинает формироваться по времени гораздо раньше, только у подростка он становится преобладающим над наглядно-действенным и наглядно-образным.

Развитию абстрактного мышления способствует изучение школьниками основ точных наук (математики, физики, химии и др.), усвоение научных понятий. Связь между овладением знаниями и развитием мышления двусторонняя: накопление знаний стимулирует совершенствование мышления, развитие же мышления ведет к систематизации знаний, к приобретению умения пользоваться ими на практике.

Новые понятия усваиваются не только в учебной, но и в любой другой деятельности, в частности спортивной. Подросток знакомится с научными основами спортивной тренировки, участвует в планировании учебно-тренировочного процесса, анализирует выполнение упражнений (собственное и товарища), результаты выступлений в соревнованиях. Все это способствует развитию мышления, следствием чего является повышение интереса к закономерностям движений, к осознанному овладению новыми упражнениями. Для подростка особенно важным становится вопрос не что и как выполнять, а почему нужно выполнять так, а не иначе. И это не просто любопытство, а стремление глубже проникнуть в «секреты» спортивного мастерства, яркое свидетельство интеллектуального взросления.

Важнейшая особенность интеллектуального развития в подростковый период состоит в том, что мышление, качественно преобразуясь, оказывает значительное влияние на развитие всех остальных психических процессов, прежде всего восприятия и памяти.

Повышение осмысленности восприятия, превращение его в наблюдение, как собственно «теоретическую, познавательную деятельность» (С. Л. Рубинштейн), развитие наблюдательности — вот то новое, что характеризует восприятие в подростковый период.

О связи мышления и памяти подростка Л. С. Выготский писал: «Если для ребенка раннего возраста мыслить — значит вспоминать, то для подростка вспоминать — значит мыслить. Его память настолько логизирована, что запоминание сводится к установлению и нахождению логических отношений, а припоминание заключается в поиске того пункта, который должен быть найден»*. Эти слова подчеркивают роль мышления в совершенствовании произвольной памяти. Это ярко проявляется в овладении и использовании подростками специальных приемов осмысленного запоминания.

В результате всех преобразований к концу подросткового периода интеллектуальное развитие детей достигает довольно высокого уровня. Конечно, по сравнению со взрослыми подросткам еще не хватает знаний, опыта. Но зато у них создаются все необходимые предпосылки, чтобы овладеть ими.

По сравнению с младшими школьниками у подростков значительно прогрессирует развитие познавательных интересов. Нередко они приобретают избирательный характер, что проявляется в выделении «любимых» и «нелюбимых», «важных» и «неважных» учебных предметов. Пренебрежение «нелюбимыми» предметами обычно отражает недостаток жизненного опыта учащихся. В изучении же «любимых» предметов они, как правило, проявляют самостоятельность, инициативу, читают дополнительную литературу. Все это элементы самообразования. Они харак-

* Л. С. Выготский. Развитие высших психических функций. М., 1960, с. 274.

теризуют вполне взрослое отношение к приобретению знаний, тем более что многие подростки рассматривают самообразование как подготовку к будущей профессии.

Таким образом, новые черты интеллектуальной сферы подростка оказываются тесно связанными с общим новым качеством его психики — «чувством взрослости».

17.5. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ СО СВЕРСТНИКАМИ И ВЗРОСЛЫМИ. РОЛЬ КОЛЛЕКТИВА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА. СТРЕМЛЕНИЕ К САМОВОСПИТАНИЮ

Переход от детства к взрослости связан с коренным изменением взаимоотношений подростка со сверстниками и взрослыми. Взрослые нередко еще продолжают относиться к подростку как к ребенку, что совершенно не удовлетворяет его. Поэтому главными становятся отношения со сверстниками, в которых легко реализовать свое стремление к равенству. В результате изменяется мотивация поведения подростка: ведущим становится мотив быть принятым в коллективе сверстников — в классе, спортивной команде или любой другой подростковой группе. Часто данный мотив принимает форму самоутверждения. В исследовании А. И. Высоцкого было показано, что этот мотив (желание выполнить задание эксперимента как можно лучше, чтобы доказать товарищам свою волю, завоевать их уважение) оказался доминирующим у 58% подростков и лишь у 19% младших школьников.

Этот же мотив становится одним из ведущих в спортивной деятельности. Благодаря спортивным достижениям подросток приобретает авторитет в классном коллективе, среди знакомых ребят во дворе и, конечно, в коллективе спортивной команды.

При невысоких успехах в учебной и спортивной деятельности, отсутствии эмоционально привлекательных личных качеств стремление подростка к самоутверждению может принять уродливые формы. Так, в исследовании А. П. Краковского у 11-летних подростков, учащихся 5-го класса, по сравнению с четвероклассниками было зафиксировано в 5 раз больше случаев своеволия, в 6 раз — случаев упрямства, в 10 раз — стремлений противопоставить себя учителю. Однако при углубленном анализе взаимоотношений учащихся в коллективе оказалось, что все эти негативные особенности поведения не являются внутренне присущими подросткам, а имеют одну цель — любыми способами повысить свой авторитет среди сверстников. Главный путь борьбы с такими формами самоутверждения — развенчание мнимых героев, осуждение их поступков самими же ребятами. Это требует специального внимания педагога, пионерской и комсомольской организаций к вопросам воспитания коллектива, формирования в нем высоконравственных норм и правил поведения. В коллективе должна царить атмосфера доброжелательности, помощи каждому в том, чтобы он мог за счет важных и полезных дел приобрести то положение, которое отвечает его потребности в самоуважении и уважении со стороны сверстников.

Коллектив оказывает огромное воспитывающее влияние на под-

ростка. Это относится и к коллективу спортивной команды. Далеко за пределами нашей страны известна СДЮСШ по фехтованию г. Казани. Из нее вышли три чемпионки мира: В. Никонова, О. Князева, Н. Гилязова. Педагоги этой школы первостепенное значение придают формированию сплоченного коллектива учащихся: организации совместных общественно полезных дел, выработке нравственных норм поведения, воспитанию коллективизма. Заслуженный тренер СССР В. В. Житлов вспоминает, что 13-летняя В. Никонова «могла идти против мнения коллектива, была девочкой замкнутой, индивидуалисткой, даже эгоисткой»*. То, что она впоследствии стала отличным командным бойцом, тренер считает заслугой всего коллектива спортивной команды.

Потребность занять достойное положение в коллективе сверстников, иметь много товарищей обычно сочетается у подростков с желанием иметь очень близкого друга, на которого можно было бы положиться решительно во всем. При выборе такого друга подростки руководствуются разными мотивами: общностью взглядов и интересов, преклонением перед силой, смелостью друга, его эрудицией, а главное — представлением о его личных качествах, соответствующих «кодексу дружбы», — верности, честности, отзывчивости, благородстве. Именно в процессе дружбы, строящейся по типу личных отношений взрослых, подростки накапливают ценный опыт морально-этических отношений со сверстниками.

Очень существенно, что в дружбе подросток учится познавать другого человека и самого себя. Его оценки других людей еще не всегда объективны; огромной силой обладает первое впечатление о человеке, которое затем трудно изменить; то, что не соответствует этому впечатлению, подросток склонен рассматривать как проявление наигранности, фальши. Взрослому завоевать авторитет у подростков и легко, и трудно: они ценят в нем эрудицию, требовательность, справедливость, доброжелательность, но не прочь проверить его компетентность в том или ином вопросе, проявить критичность. К себе же подростки недостаточно критичны. Они склонны преувеличивать свои достижения, проявления наиболее ценных личностных качеств и приуменьшать значение неудач.

Очень велик интерес подростка к своему внутреннему миру: мыслям, переживаниям, анализу собственных поступков. В этом проявляется дальнейшее развитие рефлексии, обеспечивающее более высокий уровень самосознания подростков по сравнению с младшими школьниками. В исследовании Т. В. Драгуновой младшим школьникам и подросткам предлагалось отметить наиболее интересное, с их точки зрения, в повести Л. Н. Толстого «Детство». Оказалось, что младшим школьникам больше нравились описания различных событий, действий героя повести, подросткам же — описание его мыслей и переживаний.

В связи с активным познанием самого себя, сравнением себя со сверстниками у подростков пробуждается стремление к самовоспитанию. И прежде всего — воли и характера. Однако это стремление

* М. Марин. Как вырастают чемпионы. М., Физ, 1981, с. 50.

часто сочетается с отсутствием необходимых знаний о процессе самовоспитания и умения пользоваться ими, с неустойчивостью конкретных задач, неспособностью систематически подчиняться намеченным для себя правилам поведения. В этих случаях самовоспитание нередко приобретает неправильные формы, такие, например, как в известном стихотворении А. Барто «Сила воли»:

Он не знал, с чего начать.
Может, целый день молчать?
Может, лечь на голый пол?
Перестать играть в футбол?
Бьют часы на башне,
Все огни погашены.
Тихо в комнате, ни звука.
Закрывает окна дед.
Он идет проводить внука,
А его в кровати нет.
Спит он возле сундука,
На полу, без тюфяка...

Усилия и активность подростка в самовоспитании должны направляться педагогами. Например, З. А. Новикова, учительница абсолютного чемпиона XXIII Олимпийских игр по спортивной гимнастике А. Дитятин, вспоминает: «Школьные успехи Саши были неровными. Очень мешала поначалу чрезмерная стеснительность, которая выглядела непреодолимой скованностью... Был барьер, который он очень долго не мог преодолеть — устный рассказ. Стоило вызвать его и попросить о чем-нибудь рассказать, даже о самом интересном: о фильме, книге — в ответ слышались две-три неловкие фразы. А потом — молчание, мучительная краснота на лице и страдание в глазах. В то же время в спорте Дитятин уже не раз успел заявить о себе как перспективный гимнаст. Он ничуть не робел перед тысячами зрителей на ответственных соревнованиях. «Если бы эту легкость, раскованность, изящество — да в школу!» — сокрушались учителя... Подспудная работа, которую вел над собой в то время подросток, до поры до времени оставалась скрытой даже от друзей. Известно лишь, что за период, когда другие прочитывали три-четыре книги, он — обстоятельно, вдумчиво, нередко с конспектом — успевал прочитать двадцать. Целеустремленность, глубина в работе над книгой и позволили ему, по-видимому, добиться успеха, который впоследствии многим показался удивительным. Выглядело это едва ли не чудом: Дитятин «вдруг» начал совершенно свободно и выразительно изъясняться — так, будто всю жизнь был заядлым рассказчиком». Здесь, конечно, имели значение и усилия самого подростка, и направляющие воздействия педагога.

Качественные изменения самосознания подростка, развитие у него стремления к самосовершенствованию своей личности, к самообразованию в той или иной области знаний закономерно подготавливают переход к следующей ступени развития — старшему школьному возрасту, или ранней юности, — этапу выбора жизненного пути.

* «Это трудное спортивное счастье». Л., 1981, с. 41.

1. Для развития каких психических процессов и физических качеств подростковый возраст является сенситивным? 2. Как охарактеризовать ведущую деятельность подростка? 3. В чем общественно полезный характер спортивной деятельности? 4. В чем суть «чувства взрослости»?

Глава 18

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТАРШЕГО ШКОЛЬНИКА

18.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Старший школьный возраст, или ранняя юность, охватывает период с 15 до 17—18 лет. В эти годы продолжается переход от детства к взрослости, к физической и духовной зрелости.

Физическое развитие юношей и девушек протекает относительно спокойно. У них замедляется рост тела в длину, увеличивается и стабилизируется вес, быстро растет мышечная сила, развивается выносливость, повышается работоспособность. Постепенно сглаживаются характерные для подростков несоответствия в росте костей и мышц, сердца и сосудов, уравнивается кровяное давление, устанавливается ритмичная работа желез внутренней секреции. В этом возрасте заканчивается половое созревание.

Наступающая физическая зрелость расширяет возможности старшеклассников: им становятся доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость. За счет развития этих качеств у них заметно повышаются спортивные результаты (например, в лыжных гонках и других видах спорта циклического характера). В некоторых видах спорта (спортивной гимнастике, фигурном катании на коньках, плавании и др.) ранняя юность является периодом максимальных достижений.

Ведущей деятельностью старшеклассников является учебно-профессиональная деятельность. В процессе этой деятельности у них развиваются познавательные и профессиональные интересы, способность строить жизненные планы, вырабатывать нравственные идеалы.

Все этому способствует целый ряд факторов: введение новых предметов и усложнение содержания обучения в старших классах школы; использование более активных форм учебных занятий (уроков типа лекций, лабораторных работ, написания рефератов и т. п.); участие в олимпиадах по различным предметам; установление связей с промышленными, сельскохозяйственными и другими предприятиями, с вузами, редакциями газет, райкомами и горкомами ВЛКСМ и т. д. К будущей профессиональной деятельности готовят старшеклассников и занятия физической культурой и спортом. Они обеспечивают физическую закалку, воспитывают трудолюбие, выдержку и другие ценные психические и физические качества. Заня-

тия в ДЮСШ пробуждают интерес к тренерской работе, а у некоторых — желание стать тренером или учителем физической культуры в школе.

К профессиональной деятельности старшекласников побуждает и их новое положение в системе общественных отношений, связанное со вступлением в комсомол, получением в 16 лет паспорта, а в 18 — избирательного права и возможности вступить в брак. Перед ними встанут новые, все более сложные и ответственные задачи.

Учебно-профессиональная деятельность старших школьников определяет развитие их личности, познавательной деятельности, возникновение новых психических образований.

Устремленность в будущее — внутренняя позиция старших школьников. Если подросток живет главным образом настоящим, то старший школьник устремлен в будущее. Он задумывается над своим призванием, стремится выбрать профессию. Эта устремленность существенно влияет на упрочение связи между учебными и профессиональными интересами. Например, учащийся 10-го класса, захваченный мыслью стать в будущем тренером, полюбил нелюбимую химию, стал усердно заниматься по литературе и в итоге успешно сдал экзамены в институт физической культуры.

Вступление во взрослую жизнь обычно сопровождается «ролевым экспериментированием». Старшекласники как бы примеривают к себе различные социальные роли, на собственном опыте пытаются познать каждую из них. В смене этих, нередко противоположных ролей выражается внутренняя противоречивость процесса самоопределения.

18.2. ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И ВОЛЕВЫХ ПРОЦЕССОВ

Познавательная деятельность учащихся старших классов характеризуется дальнейшим развитием теоретического мышления. Оно приобретает личностный и творческий характер. Совершенствуются наблюдательность, произвольная память, произвольное внимание.

Развитие теоретического мышления обуславливается переходом от усвоения сравнительно конкретных начальных научных знаний к изучению все более общих закономерностей. Без этого нельзя овладеть, например, теорией и историей литературы, понять особенности биологического и общественного развития в курсах общей биологии, обществоведения.

Тяга к теоретическим знаниям проявляется и на занятиях физической культурой и спортом. Юные физкультурники и спортсмены не удовлетворяются представлением о конкретных упражнениях. Им нужны знания об общих закономерностях спортивной техники, тактики, повышения функциональных возможностей организма и т. д. По данным специальных исследований, например, баскетболисты I юношеского разряда с большим интересом изучают не только отдельные тактические комбинации, но и тактические построения игры в целом, системы нападения, организации защиты и т. п.

Личностный характер мышления проявляется в стремлении иметь обо всем собственную точку зрения. Если подростку, встретившемуся с новым явлением, достаточно понять его, то старшему школьнику, кроме того, интересно узнать, что известно о нем в науке и практике. Если имеются разные точки зрения, то он старается разобраться в них и составить собственное мнение.

Творческий характер мышления проявляется в способности личности выходить за рамки обыденных представлений, искать непроторенные пути. Как показали беседы с тренерами, многие юные спортсмены критически относятся к тому, чему и как их учат. Они предлагают, например, новые варианты техники бега на коньках по повороту, способа дыхания при плавании тем или иным стилем, обгона соперника в лыжных гонках. Они пытаются более целесообразно использовать свои индивидуальные достоинства или компенсировать недостатки. Однако под влиянием порыва чувств и юношеской увлеченности их действия не всегда оказываются рациональными.

Значительные изменения происходят у старших школьников в эмоциональной сфере. У юношей и девушек заметно расширяется круг личностно-значимых отношений к различным сторонам жизни. Поэтому их эмоциональный мир значительно богаче, чем у подростков, отличается разнообразием и более высокой дифференцированностью переживаемых чувств. Все это проявляется в расширении и углублении сферы моральных, эстетических и интеллектуальных чувств. Настроения старшеклассников характеризуются большей устойчивостью и осознанностью. У них повышается способность контролировать и регулировать свои эмоциональные состояния.

Это связано и с более высоким уровнем развития воли по сравнению с подростками. Он характеризуется преобладанием в волевой активности процессов сознательной саморегуляции: самоприказания, самоубеждения, самоободрения и др.* Наблюдения показывают, что школьники, занимающиеся в ДЮСШ, раньше, чем спортсмены, начинают прибегать к сознательной саморегуляции в затрудненных условиях и поэтому меньше нуждаются в регулирующих воздействиях извне.

Изменения в познавательной деятельности, эмоциональной и волевой активности у старших школьников сопровождается ростом их самосознания.

18.3. НОВЫЙ УРОВЕНЬ САМОСОЗНАНИЯ

Самосознание в старшем школьном возрасте приобретает качественно новые черты. Главная из них — открытие своего внутреннего мира. По образному выражению И. С. Кона, оно равнозначно для юноши настоящей коперниковской революции**. К познанию своего внутреннего мира стремятся и подростки,

* А. И. Высоцкий. Волевая активность школьников и методы ее изучения. Челябинск, 1979, с. 19—20.

** И. С. Кон. Психология юношеского возраста. М., Просвещение, 1979, с. 60.

но у старшеклассника как бы раскрываются глаза на самого себя. Он внезапно обнаруживает у себя целый мир новых чувств, связанных с красотой природы, восприятием музыки, ощущением собственного тела и др. Юноша стремится к размышлению о самом себе, о своей непохожести на других, о своей зрелости.

Все это сопровождается повышением интереса старшеклассников к художественной литературе и искусству. Как пишет И. С. Кон, самым «юношеским» искусством является музыка, так как она позволяет молодым людям полнее, чем какое-либо другое искусство, выразить свои эмоции, волнующие, смутные переживания.

Увлечение музыкой характерно для юных спортсменов. Музыка нужна им не только для отдыха. В ряде видов спорта восприятие музыкальных ритмов и мелодий помогает спортсмену остаться наедине со своими мыслями и чувствами и в то же время отвлечься от волнующих переживаний, например, в обстановке соревнований.

Повышенный интерес к своему внутреннему миру обусловливается позицией самоопределения старшего школьника. Конкретно это выражается в осознании и самооценке своих способностей, моральных, волевых и других качеств.

Самооценка старшего школьника становится обобщенной (у подростка она сравнительно односторонняя и неустойчивая). Он способен полнее и глубже разобраться в своих мыслях и переживаниях, действиях и поступках, может составить о своем «Я» более устойчивое и целостное представление. На основе самооценки качеств и свойств личности, а также успехов в деятельности и взаимоотношениях с людьми у старших школьников формируется самоуважение.

Самоуважение — обобщенное отношение школьника к самому себе, отражающее степень принятия или непринятия себя как личности. У юных спортсменов с высоким самоуважением преобладает очень действенный мотив — стремление к успеху, однако они нередко переоценивают себя, проявляют самоуверенность, а иногда высокомерие, тщеславие, зазнайство. Юные же спортсмены с пониженным самоуважением чаще стремятся избежать неудачи; под влиянием этого менее сильного и действенного мотива у них снижается уверенность в своих силах. Проявления неуверенности, как самоуверенности, не способствуют успешности деятельности, и не только в спорте.

18.4. ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ И МИРОВОЗЗРЕНИЯ

В старшем школьном возрасте происходят качественные сдвиги в нравственном сознании и поведении учащихся. У них вырабатываются собственные моральные взгляды и убеждения, основанные на уяснении очень сложных понятий о долге и чести, о чувствах личной гордости и собственного достоинства и др.

Старшие школьники способны чувствовать тончайшие оттенки многих нравственных понятий и поэтому довольно точно отличают

упорство от упрямства, гордость от кичливости и т. д. Они придают большое значение развитию у себя тех нравственных качеств, которые особенно важны для установления дружеских отношений и взаимопонимания. Такими они считают чуткость и верность, умение ценить дружбу и товарищество, прислушиваться к мнению других, уважать чувства и убеждения другого человека.

Важную роль в нравственном воспитании старших школьников играет комсомол. Участие в жизни комсомольской организации расширяет идейно-политический кругозор, воспитывает в духе советского патриотизма и коллективизма, стимулирует проявления принципиальности, ответственности, самокритичности и других моральных качеств.

Воспитывающее влияние на нравственное сознание и поведение юношей и девушек оказывают занятия физической культурой и спортом. Общественные цели и мотивы этих занятий, их коллективный характер, высокая моральная ответственность каждого, особенно на соревнованиях, способствуют тому, что юные физкультурники и спортсмены достаточно глубоко разбираются в содержании моральных понятий. Их личные идеалы, как правило, характеризуются стремлением быть верным своему коллективу, спортивному клубу, Родине. Как ни велико желание одержать личную победу на соревновании, юные спортсмены стремятся прежде всего принести успех команде. Так, пловцы Лариса Царева и Андрей Крылов на Олимпиаде-76 в Монреале сумели проплыть свои отрезки в эстафете на 2—2,5 сек. лучше личных рекордов.

Однако раннюю юность не следует переоценивать. Наблюдения и практика показывают, что некоторые учащиеся ко времени окончания средней школы проявляют ошибочные и незрелые нравственные взгляды и поступки. Они не всегда могут правильно разобраться в отдельных жизненных фактах, литературных произведениях, кинофильмах, особенно зарубежных, не всегда оказываются способными противостоять взглядам, чуждым нашему социалистическому обществу. Все это диктует необходимость усиления идейно-воспитательной работы с учащимися.

У старших школьников интенсивно формируется мировоззрение. В его формировании особенно большая роль принадлежит обществоведению — предмету, который объединяет научные знания о развитии природы и общества в целостную систему, позволяет понять место человека в природе и обществе, уяснить характер его отношения к окружающей среде и к самому себе. Как система взглядов на природу и общество, марксистско-ленинское мировоззрение становится орудием в борьбе за построение социализма и коммунизма. Оно помогает старшекласснику найти свое место в этой борьбе, решить существенный для него вопрос о смысле жизни.

Но мировоззрение — не просто система знаний о мире. Сами по себе знания могут и не быть руководством к действию. Для этого они должны стать системой убеждений личности. Убеждения представляют собой единство знаний и потребностей человека и определяют его поведение.

Только в практической деятельности и общении людей знания идейные, нравственные, научные и другие переходят в убеждения, становятся достоянием личности. Сформированность такой системы убеждений реально проявляется в одном из ведущих принципов социалистического образа жизни — единстве слова и дела.

18.5. ЮНОШЕСКАЯ ДРУЖБА. ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

Юношеская дружба. В ранней юности появляется потребность в эмоциональной поддержке и доверительном общении со сверстниками. В установлении и развитии дружеских отношений преобладающая мотивация связана с желанием встретиться со стороны друга понимание и желание проявить сочувствие, взаимопомощь и верность.

Открытие своего внутреннего мира вызывает сильнейшее желание поделиться своими мыслями и переживаниями. Например, старшеклассники в свободное время самым важным для себя считают общение с друзьями. «Когда мы гуляем вдвоем с подругой, — говорит одна, — у нас есть столько сказать друг другу, что не замечаешь, как проходит время», «Люблю переживать чужие радости и печали, так как больше внимания обращаешь на свои». В этих словах проявляется не только потребность посвятить друзей и подруг в свой душевный мир, но и узнать о себе мнение сверстника*.

Для ранней юности характерна идеализация друзей и самой дружбы. У юношей часто складывается завышенное представление о своем друге: оно ближе к идеалу друга, созданному в воображении, чем к его реальному «Я». Отсюда возникает понимание друга как своего второго «Я». Друг становится как бы зеркалом, в котором юноша видит свое отражение. С другой стороны, юноша ждет от друга достаточно высоких оценок самого себя, даже превышающих собственную оценку. Говорить о себе ему легче и приятнее, чем слушать и понимать другого. Под влиянием своеобразного юношеского эгоцентризма суживаются возможности общения, возникает своего рода мнимая интимность, когда при внешней близости друзья фактически не слышат друг друга**.

Таким образом, в дружбе старшеклассников отчетливо проявляются противоречия этого возраста. Тем не менее она способствует развитию и становлению личности, потому что учит понимать другого человека, вживаться в его внутренний мир, отвечать сочувствием, поддерживать в трудный час словом и делом, быть верным и искренним, принципиальным.

Первая любовь. Появление детской влюбленности наблюдается уже у подростков. Она сопровождается обменом взглядами, записками, совместным времяпровождением, переживанием чувства восторга от общения и т. п. Подростки обычно стыдятся подобных проявлений чувств, стараются их скрыть, замаскировать свою симпатию. Эти первые чувства нужно очень щадить. Здесь недопустимо

* Е. А. Шумилин. Психологические особенности старшеклассников. М., Педагогика, 1979, с. 41.

** И. С. Кон. Психология юношеского возраста. М., Просвещение, 1979, с. 114—117.

грубое и бестактное вмешательство. Упреки и подшучивания оскорбительны, даже намеки переживаются болезненно. Однако влюбленность еще не настоящая любовь. Эти чувства неустойчивы. Они могут быстро возникнуть и угаснуть, особенно если есть всепоглощающий интерес (скажем, к математике, технике, музыке, спорту).

Первые серьезные увлечения, тяготение к эмоциональной близости и любви появляются у 15—16-летних юношей и девушек. Любовь — сложная проблема вообще, а в юношеском возрасте особенно. И. С. Кон понимает любовь как гармоничное единство чувственного влечения и потребности в глубоком духовном общении с любимым человеком.

Очень мудрую мысль о любви высказал А. С. Макаренко. Он писал, что чувство любви находит свои силы в опыте неполковой человеческой симпатии. «Молодой человек никогда не будет любить свою невесту и жену, если он не любил своих родителей, товарищей, друзей. И чем шире область этой неполковой любви, тем благороднее будет и любовь половая»*. Благородство любви — высочайшее и прекраснейшее проявление подлинно человеческих чувств. Возникшее в ранней юности, оно расцветает и сохраняется в пору возмужания и зрелости, проносится через всю жизнь.

В рассмотренных психологических особенностях старших школьников красной нитью проходят две общие тенденции: стремление быть взрослым и стремление быть самостоятельным — могучие движущие силы развития юношей и девушек на пути к взрослости. Но в этих стремлениях таится опасность искажения в психическом развитии личности, опасность подмены жизненной позиции быть позицией казаться. Стремление быть взрослым иногда приводит к тому, что юноши и девушки стараются казаться взрослыми; стремление быть самостоятельными — к тому, что они стараются казаться самостоятельными.

Чтобы таких искажений не произошло, необходима внимательная и мудрая, но ненавязчивая и не принижающая личного достоинства поддержка взрослых: учителей, воспитателей, родителей. Она должна помочь юношам и девушкам действительно стать взрослыми, самостоятельными людьми. Ибо, как писал В. И. Ленин, «без полной самостоятельной жизни молодежь не сможет ни вырабатывать из себя хороших специалистов, ни подготовиться к тому, чтобы вести социализм вперед»**.

Вопросы для повторения

1. Как охарактеризовать ведущую деятельность старших школьников?
2. В чем проявляется устремленность в будущее как внутренняя позиция старшеклассников?
3. Каковы особенности мышления, эмоциональных и волевых процессов у старших школьников?
4. В чем выражается новый уровень самосознания старших школьников?
5. Каковы две общие тенденции в психическом развитии старшеклассников? На каких примерах это можно показать?

* А. С. Макаренко. Соч., т. IV, с. 246.

** В. И. Ленин. Полн. собр. соч., т. 30, с. 226.

Раздел третий

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Глава 19

ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Психология физического воспитания и спорта — одна из самых молодых отраслей психологической науки. Она изучает закономерности проявления и развития психики, формирования психологии деятельной личности в специфических условиях физического воспитания и спорта.

19.1. ОБЩИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Условия, отличающие физическое воспитание и спорт от других видов деятельности, существуют объективно. Физическое воспитание и спорт, как всякая другая деятельность, предметны. Предмет их специфичен. Им является сам человек, занимающийся физической культурой и спортом. Он сознательно овладевает движениями своего тела, перемещениями его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. Он развивает необходимые для этого физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и в то же время совершенствует психические процессы, психические состояния и свойства личности. Он развивает свои способности к конкретным видам упражнений и видам спорта. Он учится общаться с другими людьми и управлять самим собой в условиях взаимного содействия и противодействия. Во всем этом он стремится познавать самого себя с целью самосовершенствования физического, духовного, профессионального, спортивного. Таким образом, первое специфическое условие деятельности в физическом воспитании и спорте заключается в том, что предметом ее является сам занимающийся, самостоятельность его мыслей и действий.

В то же время человек, занимающийся физической культурой и спортом, является предметом деятельности и дел других людей: преподавателей физической культуры, тренеров, спортивных судей, партнеров по коллективу, спортивных противников и др. Все они учат его технике физических и спортивных упражнений, спортивной тактике, заботятся о его идейном и нравственном воспитании, о развитии его двигательных и других способностей, содействуют или противодействуют в соревновательной борьбе.

Второе специфическое условие относится только к спорту. Оно заключается в том, что сущностью спорта является соревнование. Без соревнования нет и спорта. Пользуясь философским термином, можно сказать, что соревнование — атрибут, т. е. неотъемлемый признак спорта. Психологически оно характеризуется стремлением к достижению все более и более высокого спортивного результата в регламентированных правилами условиях борьбы с другими людьми.

Третье специфическое условие деятельности в физическом воспитании и спорте — необычные по интенсивности и длительности физические и психические напряжения. Необычны они потому, что превышают границы повседневных напряжений, нередко бывают околопредельными и даже предельными. Но они совершенно неизбежны и необходимы в физическом воспитании и тем более в спорте. Это связано с решением задачи укрепления здоровья, повышения работоспособности, развития физических и психических качеств — словом, разносторонним физическим и духовным совершенствованием человека, а в спорте — с повышением тренированности и ростом спортивных результатов.

Нужно иметь в виду еще два возможных эффекта такого рода напряжений. Систематическое и разумное использование необычных напряжений в физическом воспитании и спорте приводит к тому, что они становятся привычными, превращают в потребность занятия физической культурой и спортом. Это, несомненно, положительный эффект. Несистематическое и неразумное использование подобных напряжений приводит к перенапряжению разной степени, вплоть до такого, когда необходимы врачебная помощь и специальное лечение. Это эффект отрицательный, противоречащий оздоровительному назначению физической культуры и спорта.

Четвертое специфическое условие деятельности в физическом воспитании и спорте — ее продукт (результат). Он является следствием решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач и выражается в устойчивом хорошем состоянии здоровья, повышенной работоспособности и производительности труда, проявлениях активной жизненной позиции, вытекающей из идейной зрелости и коммунистической убежденности человека.

В спорте, кроме того, специфическим продуктом деятельности служит спортивное достижение. Оно нередко бывает рекордным, несмотря на различный масштаб (начиная от достижений в соревнованиях по многоборью ГТО и кончая мировыми и олимпийскими рекордами).

Таковы общие специфические условия деятельности в физическом воспитании и спорте. Они определяют возможности и особенности психического развития людей, занимающихся физической культурой и спортом. Известное влияние оказывают также специализированные условия деятельности в каждом конкретном виде спорта.

Психологическое изучение влияния физических упражнений на человека, в частности занятий гимнастикой на школьных уроках, началось сравнительно давно. Первые исследования в этом направлении относятся ко второй половине XIX в. Однако психология спорта как специальная отрасль психологической науки возникла и оформилась значительно позднее.

Вначале в литературе появился термин «психология спорта». Ввел его возродитель олимпийских игр Пьер де Кубертен. В своих статьях, публиковавшихся в конце прошлого — начале текущего столетия, он касался самых разнообразных вопросов, начиная с происхождения спорта и кончая психологией спортивного соревнования. По его же инициативе Международным олимпийским комитетом в 1913 г. был организован в швейцарском городе Лозанне I Международный научный конгресс по психологии спорта. Но он не оказал существенного влияния на ее развитие. Вопросы психологии спорта продолжали разрабатываться лишь отдельными учеными-психологами (например, Р. В. Шульте в Германии, К. Гриффином в США).

В дореволюционной России не было опубликовано ни одной работы по психологии спорта. Главными причинами такого положения были недостаточная общественная престижность спорта, его слабое развитие, особенно рабочего спорта. Имели значение и невысокие спортивные результаты, в достижении которых так называемый психический фактор не играл той роли, какую он приобрел впоследствии, особенно сейчас, когда исход борьбы, например даже в лыжных гонках, решают сотые доли секунды.

Более интенсивно психология спорта стала развиваться в 20—30-х годах текущего столетия, но особенно после Великой Отечественной войны 1941—1945 гг. и в связи с Олимпийскими играми 1952, 1956 гг. Именно на этих играх рельефно обнаружилось значение психического фактора в борьбе за победу, за олимпийские медали. С этого же времени в особенно быстром темпе стал развиваться спорт, повышаться его престижность во всем мире.

Все это повлекло за собой не только расширение исследований в области физического воспитания и спорта, но и создание научных объединений психологов, работающих в этой области.

В настоящее время созданы Международное общество психологов спорта (ИССП), Европейская ассоциация психологии спорта (ФЕПСАК), организованы национальные общества психологии спорта в социалистических странах, в Японии, Канаде, ФРГ, Англии, Франции, Бразилии, Австралии, Североамериканское региональное общество психологии спорта и др. Проводятся международные европейские и национальные конгрессы по психологии физического воспитания и спорта.

Психология спорта в СССР. Главным основанием возникновения психологии спорта как отрасли психологической науки после Великой Октябрьской социалистической революции послужила одна

из важнейших программных задач Коммунистической партии и Советского государства — формирование гармонически развитой личности нового человека, члена строящегося социалистического общества.

Под руководством КПСС начали развиваться массовые физическая культура и спорт. Возникла потребность в подготовке высокообразованных кадров специалистов, в создании научно обоснованной советской системы физического воспитания, в разработке советской системы спортивной тренировки. Были созданы высшие, а затем и средние специальные учебные заведения. Первыми из них были Государственный ордена Ленина и ордена Красного Знамени институт физической культуры имени П. Ф. Лесгафта в Ленинграде и Государственный Центральный институт физической культуры в Москве. В составе институтов были созданы кафедры психологии, укомплектованные специалистами-психологами.

Таким образом, возникли предпосылки для разработки вопросов психологии физического воспитания и спорта. Существовали и теоретические предпосылки для ее создания. Они содержались в трудах представителей передовой общественной мысли России — революционных демократов А. И. Герцена, В. Г. Белинского, Н. Г. Чернышевского и особенно в трудах П. Ф. Лесгафта, И. М. Сеченова, К. Д. Ушинского.

Уже в 1925—1926 гг. появились первые научные публикации в этой области — работы П. Н. Рудика «Влияние мускульной работы на процесс реакции» и «Исследование реакции в применении к основным вопросам физической культуры». А в 1928 г. вышла в свет первая книга известного психолога того времени А. П. Нечаева «Психология физической культуры». Затем появились работы, связанные уже непосредственно с психологическим изучением спорта. Это работы Н. Ц. Пуни и Н. Ф. Кострова «Психофизиологическое влияние пинг-понга», А. Ц. Пуни «Опыт изучения влияния лыжных соревнований на психику лыжников», Т. Р. Никитина «Психологические испытания боксеров — участников международного матча» и др. Таковы истоки советской психологии спорта.

Дальнейшее ее развитие определялось запросами практики физического воспитания и спорта, развитием всей советской психологической науки и смежных с ней областей научного знания (в частности, физиологии высшей нервной деятельности), а также потребностями создания специальных курсов психологии спорта для институтов и техникумов физической культуры.

Великая Отечественная война временно прервала этот процесс. Во время войны все психологи, в том числе и психологи спорта, с оружием в руках сражались с немецко-фашистскими захватчиками или отдавали свой труд научной разработке путей восстановления функций центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, высших психических функций раненых солдат и офицеров.

Послевоенные годы — годы бурного развития психологии физического воспитания и спорта. Она стала обязательным предметом в учебных планах высших и средних физкультурных учебных заве-

дений. Научная разработка ее проблем ведется во всех учебных и научно-исследовательских институтах физической культуры. В нескольких институтах при кафедрах психологии создана аспирантура, где готовятся научно-педагогические кадры психологов по данной специальности. В 1952 г. была защищена первая докторская диссертация (А. Ц. Пуни — «Психология спорта»).

Психология физического воспитания и спорта активно помогает практике большого спорта. Спортивные психологи успешно работают в составе комплексных научных групп (КНГ) в сборных командах страны, союзных республик, некоторых городов и областей.

Психология спорта стала равноправной отраслью психологической науки. Широкое развитие она получила и в социалистических странах. Этому немало содействовала братская помощь советских специалистов.

Советский Союз — полноправный член ИССП и ФЕПСАК.

Вопросы для повторения

1. Что изучает психология физического воспитания и спорта? 2. Каковы общие специфические условия деятельности в физическом воспитании и спорте?
3. Когда возникла психология спорта и каково ее современное состояние? 4. Когда возникла психология физического воспитания и спорта в СССР и каково ее современное состояние?

Глава 20

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

20.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Физическое воспитание и спорт являются обязательным компонентом (составной частью) системы формирования всесторонне развитого человека — активного строителя коммунистического общества. Это исторически сложившиеся виды деятельности, единые по своей общей направленности, но не тождественные друг другу.

К физическому воспитанию и спорту приложимы все категории, характеризующие психологическую структуру каждой деятельности: ее идейная направленность, потребности, цели, мотивы, средства, продукт (результат). В психологической структуре многообразных видов деятельности, в том числе физического воспитания и спорта, существует нечто общее, но существуют и различия.

20.1.1. Идейная направленность деятельности в физическом воспитании и спорте

Идейная направленность деятельности — общая и основополагающая категория в физическом воспитании и спорте.

Об идейной направленности любой отрасли человеческой деятельности, в том числе физической культуры и спорта, писал еще М. И. Калинин в статье, посвященной 20-летию ВЛКСМ: «Физкультура и спорт являются значительным фактором в создании здорового, сильного, ловкого, находчивого, отважного, умеющего бороться с препятствиями, уверенно смотрящего вперед человека. Но все это вместе взятое есть только внешняя, физическая сторона дела. И перед комсомолом стоит задача пронизать все это массовое движение идейным содержанием революционного марксизма. А как это сделать? Средство только одно: связать спортивную деятельность с общим строительством социализма (в современных условиях со строительством коммунизма. — А. П.). Мне могут сказать, что это — общее место... что у нас каждое общепольное дело является частью социалистического строительства. Но именно это всеобщее идейное содержание и надо внести в сознание человека»*. Далее М. И. Калинин поясняет, что пронизать деятельность идейным содержанием революционного марксизма — значит реализовать в ней идеи, владеющие сознанием советского народа.

Наиболее общей идеей, владеющей сознанием народа на современном историческом этапе развития советского общества, является идея построения коммунизма. Она конкретизируется в частных идеях — высокопроизводительного труда, защиты социалистического отечества, интернационализма, дружбы народов СССР, формирования гармонически развитой личности, внедрения физической культуры и спорта в быт народа, завоевания мировых олимпийских первенств и рекордов.

Всенародные идеи, внесенные в индивидуальное сознание в процессе занятий физической культурой и спортом, превращают физическое воспитание и спорт в идейно-направленную деятельность, способствующую в системе коммунистического воспитания формированию коммунистической сознательности и активной жизненной позиции личности.

20.1.2. Цели деятельности в физическом воспитании и спорте

Идейная направленность физического воспитания и спорта находит выражение в общих целях деятельности: формирования у каждого советского человека повседневной потребности в занятиях физической культурой и спортом; укрепления здоровья и повышения трудоспособности; подготовки к труду и защите Родины; повышения мастерства советских спортсменов; установления дружественных контактов со спортсменами других стран и др. Общими являются также цели умственного, нравственного, этического, эстетического воспитания в духе коммунистической морали.

Резюмируя, можно сказать, что в физическом воспитании и спорте общими являются цели оздоровительные, идейно-

* М. И. Калинин. О коммунистическом воспитании. Л., Лениздат, 1947, с. 25.

воспитательные и образовательные. Но в целях этих видов деятельности есть и существенные различия.

Главной целью физического воспитания является обеспечение физического и психического здоровья, гармонического физического и духовного развития, профессионально-прикладной подготовленности к труду (в том числе и военному), создание потребности в занятиях физической культурой для сохранения и повышения трудоспособности. Естественным следствием реализации этой цели является постепенное восхождение по ступенькам комплекса ГТО и разрядным нормативам спортивной классификации. Однако при этом отсутствует всепоглощающее стремление к достижению максимального спортивного результата, хотя в физическом воспитании и используется соревновательный метод.

Главной целью спортивной деятельности является достижение максимально высоких спортивных результатов, развитие специальных спортивных (прежде всего двигательных) способностей.

Спорт изначально соревновательная деятельность. Без соревнования нет спорта (см. гл. 19.1). Поэтому и главная цель на всех уровнях спортивной квалификации реализуется в условиях соревновательной борьбы.

Конечно, главная цель спортивной деятельности сопряжена с обеспечением физического и психического здоровья. Без этого невозможно достижение рекордных результатов. Конечно, сопряжена она и с гармоническим физическим и духовным развитием человека. Но гармония в каждом виде спорта своеобразна. Это своеобразие заключается в том, что разносторонность физического и духовного развития не должна противоречить специфическим условиям и требованиям деятельности в каждом виде спорта. Наоборот, она должна способствовать росту достижений спортсмена. Поэтому нельзя использовать одинаковые средства и методы для обеспечения гармонического физического и духовного развития, например, бегуна на длинные дистанции и тяжелоатлета, футболиста и борца, пловца и фигуриста.

20.1.3. Мотивы деятельности в физическом воспитании и спорте

Мотивы деятельности в физическом воспитании и спорте, как и во всякой другой деятельности, возникают, формируются, развиваются и перестраиваются под влиянием общего развития личности, а также в связи с накоплением знаний, умений, навыков и опыта занятий физической культурой и спортом.

Первичные мотивы приобщения к занятиям физическими упражнениями или каким-либо видом спорта, как правило, вытекают из различных потребностей человека. Например, из потребности в движении рождаются мотивы эмоциональной привлекательности физических упражнений, связанных с переживанием удовольствия от самого процесса занятий; первичные мотивы могут возникать из потребности укрепления, восстановления, сохранения здоровья, по-

вышения работоспособности и даже просто из потребности в развлечении и участии в связи с этим в какой-либо спортивной игре: волейболе, городках, футболе и др.

Дальнейшее развитие мотивов связано с систематическими занятиями физическими упражнениями, достигнутыми успехами, возрастом, полом, профессией и др.

Однако мотивы занятий физической культурой еще недостаточно изучены. Более подробно выяснены мотивы занятий спортом. Они многообразны.

В исследовании советского психолога Ю. Ю. Палайма было выделено 13 групп мотивов: мотивы моральные (долга, коллективизма, патриотизма); стремление к самоутверждению; мотивы, связанные с отношением к сопернику, тренеру, зрителям; собственно-соревновательные мотивы (естественное желание помериться силами, азарт); мотивы эстетические; мотивы, обусловленные желанием добиться определенных привилегий, материальных благ и др. Было установлено также, что среди спортсменов I разряда и мастеров спорта достаточно четко выделяются две группы, различающиеся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной «коллективистами», доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе, также условно названной «индивидуалистами», ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности.

Мотивы в спорте теснейшим образом связаны с целями деятельности. Они могут полностью соответствовать им. В таких случаях, как правило, эффективность деятельности бывает особенно высокой. Но может быть частичное или полное расхождение между мотивами и целями. Это оказывает отрицательное действие на результаты деятельности.

20.1.4. Средства деятельности в физическом воспитании и спорте

Деятельность в физическом воспитании и спорте, как и любая другая деятельность, реализуется в действиях. Действия — основное средство деятельности. Особенности их формы и характера зависят от специфики различных видов деятельности. В структуре же деятельности действия всегда направлены на решение конкретных задач, вытекающих из ее цели.

В физическом воспитании и спорте действия называются физическими упражнениями, хотя в том и другом случае посредством их могут решаться различные задачи, например оздоровительные и чисто спортивные.

В системе физического образования П. Ф. Лесгафта, например, были элементарные упражнения. Они использовались для решения образовательных задач. Конкретно это задачи познания человеком возможных движений в различных суставах, а также многообразных сочетаний движений. Подобно этому существуют упражнения силовые, дыхательные, «на координацию» движений, «на

выносливость», «на быстроту» и др. Они предназначены для решения адекватных задач.

Такие и им подобные упражнения широко используются и в спортивной деятельности, главным образом в общей и специальной физической подготовке, в разминке и т. д.

Но в каждом виде спорта основными являются упражнения, составляющие спортивную технику, с помощью которой решаются соревновательные задачи. В прыжках в высоту с разбега, например, это различные способы преодоления планки, в футболе — различные виды ударов по мячу, его остановки, ведения, финты и др., в беге на лыжах — способы передвижения и т. д. Техника, таким образом, — исторически складывающиеся способы выполнения двигательных действий, с помощью которых наиболее эффективно решается та или иная соревновательная задача.

Овладение техникой в любом виде спорта доводится до степени заученных действий, т. е. навыков. Совершенствованию их нет предела. Это приводит к умению использовать их творчески в условиях соревновательной борьбы.

Любое спортивное действие может стать операцией (см. 2.4.2). Это зависит от соотношения задачи и условий ее реализации. Например, нападающий удар в волейболе служит действием для решения задач нападения, но он может выполняться разными способами, в зависимости от конкретной игровой ситуации (наличия или отсутствия блока, количества игроков, принимающих участие в блоке, и т. п.).

Более сложные по двигательному составу соревновательные упражнения (например, гимнастические или акробатические комбинации), несмотря на многокомпонентность состава, в психологическом смысле являются действиями, а составляющие их элементы и связи — операциями.

20.1.5. Продукт деятельности в физическом воспитании и спорте

Продуктом (или результатом) деятельности в физическом воспитании является ее оздоровительный, образовательный, идейно-воспитательный эффект, направленный на гармоническое и духовное развитие человека, в частности на формирование психического склада его личности (см. 19.1). В спорте же, кроме того, продуктом деятельности служит спортивное достижение. Нередко оно бывает рекордным — от личного до олимпийского или мирового. На европейском, мировом и олимпийском уровнях рекорды рассматриваются как общенародное и государственное достояние.

20.1.6. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений

А. Н. Леонтьев писал: «Психология человека имеет дело с деятельностью конкретных индивидов, протекающей или в условиях открытой коллективности — среди окружающих людей, совместно

с ними и во взаимодействии с ними, или с глазу на глаз с окружающим предметным миром»*. Спортивная деятельность осуществляется преимущественно в условиях открытой, непосредственной коллективности. Все участники этой деятельности вступают между собой в определенное взаимодействие. Главным является взаимодействие соревнующихся спортсменов, регламентированное соответствующими правилами и положениями. Конкретные формы взаимодействия зависят от особенностей видов спорта, что и определяет в существенной мере их психологическую специфику. Однако независимо от вида спорта взаимодействие спортсменов в процессе соревнований проявляется в двух основных формах: по отношению к противнику — в форме противоборства, или соперничества; по отношению к партнерам по команде — в форме взаимодействия, или сотрудничества.

Противоборство характеризуется наличием прямого или косвенного психологического (а во многих видах спорта и физического) контакта между спортсменами и отличается конфликтностью взаимоотношений. Оно может иметь различную остроту (в зависимости от особенностей вида спорта, значимости соревнований и индивидуально-психологических особенностей спортсменов).

Взаимодействие партнеров по команде протекает как сотрудничество, взаимная помощь и поддержка, согласование и координация совместных усилий. Эффективность взаимодействия партнеров зависит от многих факторов: навыков взаимодействия, сплоченности, психологического климата команды, совместимости, развития лидерских процессов и др.

Спорт чрезвычайно многообразен. Многообразие его выражается, во-первых, в большом числе видов спорта; во-вторых, в большом числе соревновательных упражнений, входящих в отдельные виды спорта (например, в легкую атлетику, лыжный спорт, плавание); в-третьих, в исключительном разнообразии содержательной и процессуальной сторон спортивной деятельности, определяемом биомеханическими, энергетическими, средовыми, психологическими особенностями соревновательных упражнений и условиями спортивного соревнования.

Для психологического анализа спортивной деятельности все многообразие видов спорта необходимо классифицировать, группировать.

Ниже приводится психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений, разработанная Т. Т. Джемга-ровым (см. стр. 168).

В качестве оснований для нее приняты следующие критерии:

— противоборство противников: непосредственное (при жестком, нежестком, условном физическом контакте) и опосредованное (при отсутствии физического контакта). Во всех этих случаях имеется контакт психический;

* А. Н. Леонтьев. Деятельность. Сознание. Личность. М., Политиздат, 1975.

— взаимодействие партнеров при совместно взаимосвязанных, совместно синергических, совместно-последовательных и совместно-индивидуальных действиях.

На основании этих критериев многообразие видов спорта сведено в девять групп (рис. 5).

Это наиболее общая «укрупненная» группировка видов спорта и упражнений, вовсе не исключающая детализации с учетом признаков, характеризующих психологические особенности спортивной деятельности. Виды спорта, отнесенные к одной группе, имеют много общего в психологическом отношении, несмотря на различие в энергетических, биомеханических и других показателях деятельности. Например, для видов спорта IX группы, несмотря на их разнообразие, характерна *однонаправленная психическая активность, обуславливающая повышение продуктивности собственной деятельности*. Внутренняя, психическая, структура соревновательной деятельности гимнаста, прыгуна на лыжах и слаломиста включает такие моменты, как максимальная концентрация внимания, психическая настройка непосредственно перед выходом на старт, приемы самоконтроля за ключевыми составляющими техники упражнений, умение противостоять сбивающим воздействиям и др.

В видах спорта и соревновательных упражнениях, относящихся к IV группе, также доминирует однонаправленная психическая активность спортсменов: она связана с поддержанием необходимой скорости передвижения, контролем за техникой, регуляцией физических и волевых усилий в условиях нарастающего утомления и т. д. Однако обстановка непосредственной борьбы (спортсмены соревнуются на параллельных дорожках, на одной лыжне) является, с одной стороны, мощным мобилизующим фактором, а с другой — требует постоянного контроля за действиями противников, за изменениями соревновательной ситуации и соответствующими изменениями своих действий.

II группа видов спорта и соревновательных упражнений характеризуется психической активностью спортсменов преимущественно в двух направлениях: стремлением не только повысить эффективность своих действий, но и одновременно блокировать, снизить результативность действий противника. Это не единственный элемент психологической характеристики спортивных единоборств. Планирование своих действий и предвосхищение действий соперника, быстрое и целесообразное ответное поведение, объективная необходимость действовать агрессивно (в спортивном смысле) и блокировать или снижать соответствующую агрессивность противника — все это отражает специфику психической активности спортсменов-единоборцев.

В командных спортивных играх психическая активность спортсменов направлена, во-первых, на программирование, контроль и регуляцию собственных действий; во-вторых, на реализацию группового взаимодействия в команде и, в-третьих, на блокирование, затруднение действий игроков и команды противника в целом.

Таким образом, представленная психологическая систематика

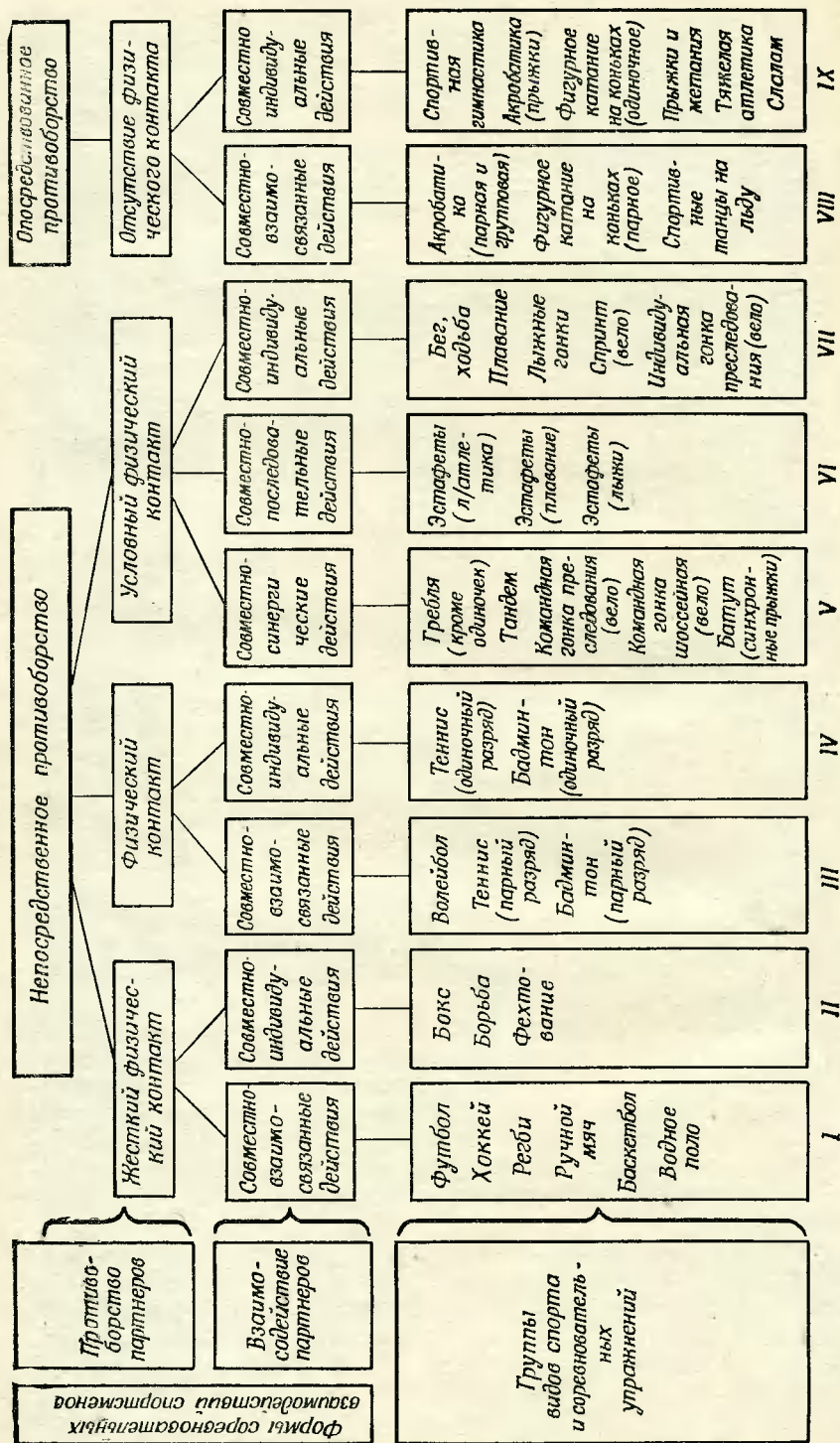


Рис. 5
Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений

позволяет и в обобщенном виде и более детально в сравнительном плане видеть психологические особенности соревновательной деятельности в различных видах спорта. А это оказывает определенную помощь в построении тренировочного процесса и в подготовке отдельных спортсменов и команд к соревнованиям.

Вопросы для повторения

1. Каковы психологические особенности деятельности в физическом воспитании и спорте? 2. Каковы идейная направленность и мотивы спортивной деятельности? 3. Что является критериями приведенной психологической систематики видов спорта и физических упражнений? 4. В чем заключается практическая ценность психологической систематики видов спорта и физических упражнений?

20.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРА

20.2.1. Психологические особенности деятельности преподавателя физической культуры и тренера

Современный уровень развития физической культуры и спорта предъявляет все более высокие требования к деятельности преподавателей физической культуры и тренеров. В постановлении ЦК КПСС и СМ СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (1981 г.) предложено «улучшить подготовку и переподготовку учителей физической культуры, инструкторов, методистов, тренеров и других физкультурных кадров». Это постановление обязывает молодежь, готовящую себя к деятельности в сфере физической культуры и спорта, сознательно и систематически работать над совершенствованием собственной личности в соответствии с требованиями, предъявляемыми обществом к ее будущему профессиональному труду.

Деятельность преподавателя физической культуры и тренера в психолого-педагогическом плане имеет как общие черты, так и различия. Общим является то, что обе эти профессии педагогические; что основная их направленность — воспитание сознательного и активного строителя коммунизма, человека с гармоническим развитием физических и духовных сил. Общим является и необходимость владения педагогическим мастерством. Отсюда требования к глубокому и всестороннему знанию теории и методики физического воспитания, теории и методики конкретного вида спорта, основ спортивной тренировки, основных вопросов смежных наук: анатомии, физиологии, биохимии, психологии, гигиены, спортивной медицины; требования к умению учить, воспитывать, управлять поведением учеников. Каждый педагог и тренер должны глубоко знать педагогику, быть идейно и политически широко образованными людьми.

Различия в деятельности преподавателя по физической культуре и тренера связаны прежде всего с тем, что уроки физического воспитания обязательны для всех. Отсюда одна из за-

дач педагога — привить каждому ученику повседневную потребность в занятиях физическими упражнениями. У проявивших же способности к какому-нибудь виду спорта необходимо сформировать устойчивый интерес к нему, привлечь к занятиям в школьной секции или в ДЮСШ, где проводится уже специальный отбор способных ребят (здесь очень важно не создать у непринятых впечатления их полной бесперспективности).

Различия касаются основных целей деятельности педагога по физической культуре и тренера. Цель учителя физической культуры в школе, например, заключается в обеспечении оздоровительного, образовательного, воспитательного эффекта, в подготовке учащихся к сдаче норм комплекса ГТО. В ДЮСШ же тренер преследует не только эту цель, но и совершенствование занимающихся в определенном виде спорта, повышение их квалификации, участие в соревнованиях. Подготовка юных спортсменов к соревнованию, управление их предсоревновательным психическим состоянием, состоянием в ходе соревновательной борьбы и послесоревновательным состоянием также осуществляется тренером.

Структура деятельности преподавателя физической культуры и тренера включает следующие компоненты: проектировочный и конструктивный, организаторский, коммуникативный, гностический.

Проектировочно-конструктивный компонент характеризует способность преподавателя физической культуры и тренера к предвидению, к составлению программы деятельности учеников, к планированию занятий, к отбору и композиционному построению учебного материала.

Преподаватель и тренер должны предвидеть и конструировать физическое и духовное развитие личности занимающихся, их поведение в учебных и соревновательных ситуациях. Необходимость этого предъявляет особые требования к их наблюдательности, воображению, мышлению.

Организаторский компонент связан с организацией учебно-тренировочного процесса, с организацией занимающихся в различных видах деятельности (во время урока, тренировочного занятия, соревнования, отдыха, в быту и т. п.), с организацией групп, а также с организацией собственной деятельности в процессе взаимодействий с занимающимися. Умение организовать означает способность в каждом отдельном случае правильно оценить обстановку, принять верное решение и добиться его исполнения. Организаторский компонент деятельности предъявляет требование к ряду личностных характеристик преподавателя и тренера: к быстрой и гибкости мышления, решительности, настойчивости, требовательности, чувству долга и т. п.

Коммуникативный компонент предполагает установление правильной системы взаимоотношений преподавателя физической культуры и тренера с занимающимися, их родителями, администрацией, коллегами. Важно, чтобы они были доброжелательными и положительно влияли на учебно-тренировочную деятельность. Коммуникативный компонент деятельности предъявляет требования к целому ряду личностных особенностей преподавателя.

ля и тренера: к доброте, терпению, коллективистической направленности, способности к самоотдаче, такту и т. п.

Гностический (познавательный) компонент заключается в изучении и понимании преподавателем и тренером особенностей личности учащихся, сильных и слабых ее сторон, в познании самих себя как личностей, собственных достоинств и недостатков, в изучении и оценке опыта работы коллег и собственного опыта работы. Гностический компонент предъявляет требования к наблюдательности, памяти, анализу и синтезу, сравнению, обобщению и др.

Все компоненты деятельности преподавателя и тренера тесно взаимосвязаны. Они совершенствуются по мере овладения педагогическим мастерством. Однако главная роль принадлежит гностическому компоненту: он влияет на конструктивную и проектировочную деятельность, реализуется в коммуникативной и организаторской деятельности.

20.2.2. Общение — важнейшая сторона профессионально-педагогической и тренерской деятельности

Общение в деятельности преподавателя физической культуры и тренера имеет огромное значение, ибо реализация всех ее компонентов осуществляется в процессе общения. Так, любые учебно-тренировочные, воспитательные, оздоровительные, спортивно-соревновательные, бытовые и другие задачи реализуются в прямых контактах педагога с занимающимися, их родителями, администрацией, коллегами, судьями.

Процесс общения на уроках, тренировочных занятиях, соревнованиях протекает различно. На уроках и тренировочных занятиях общение менее жестко регламентировано, чем в соревнованиях, так как педагог по собственному усмотрению может осуществлять контакты. Содержание деловой информации вытекает из целей обучения и воспитания. Поэтому необычайно важно умение налаживать общение, объяснять, рассказывать, убеждать, инструктировать, командовать, целесообразно подбирая содержание и форму речевых воздействий. От умения преподавателя и тренера общаться зависит общее настроение, психологический климат и межличностные отношения в классе или в спортивной группе.

Особенно существенно это умение для тренеров в игровых командных видах спорта, ибо управлять игрой во время соревнований можно только через общение. Тренер должен уметь правильно оценивать ситуацию и в связи с ней содержание и момент своего вмешательства: когда достаточно управление командой с помощью только подсказок; когда именно надо взять минутный перерыв; что сказать в тот или иной ответственный момент игры, кого и как похвалить, кому и как высказать неодобрение, что посоветовать, а иногда и приказать и т. д.

Существенное значение имеет эмоционально-выразительная манера тренера общаться. Она во многом зависит от управления са-

мим собой. По этому признаку можно выделить коммуникативно-эмоциональных и коммуникативно-сдержанных тренеров.

Коммуникативно-эмоциональные тренеры отличаются высокой интенсивностью общения, выразительностью мимики, проявлением аффектов при неудачных действиях игроков и т. п. Заслуженный тренер СССР А. Я. Гомельский описывает поведение одного тако-го тренера: «Все 40 минут матча тренер без устали «руководил» командой. Он кричал, куда и кому передавать мяч, когда бросать по кольцу, когда обводить соперника, а когда не бросать и не обводить. Он призывал бегать быстрее, возвращаться в защиту, «не фолить». Особенно суров он был к игрокам, допускавшим ошибки. Здесь он не жалел эпитетов».

Коммуникативно-эмоциональные тренеры нередко утрачивают способность объективно оценивать конкретные ситуации, свои резервы и планы, перспективу борьбы и т. п.

Педагог должен уметь управлять внутригрупповым общением. Это требует сознательного, систематического обучения занимающихся общению при разборе соревновательных игр и тренировочных занятий. Если тренер заметил, что во время матча спортсмены не побуждают, не поддерживают, не одобряют друг друга, то необходимо при разборе игры привлечь их внимание к этому факту. Если один из членов команды, играющий нестабильно, допускающий просчеты и ошибки, становится объектом грубых замечаний, насмешек, а потому играет все хуже, то целесообразно поручить кому-либо из авторитетных спортсменов персональную «опеку» этого игрока: ободрять, всячески поддерживать его.

Серьезное внимание следует уделять обучению спортсменов средствам коммуникации (в частности, подбору сигналов, звуков, жестов, мимики), способствующих координации действий партнеров и введению в заблуждение соперников. В сыгранных командах игроки понимают друг друга без слов.

20.2.3. Отношение преподавателя, тренера к занимающимся. Стиль руководства

Отношение преподавателя, тренера к занимающимся. В процессе работы преподавателя, тренера складывается своеобразное отношение к занимающимся. Оно характеризуется устойчивой совокупностью эмоциональных реакций на поведение, деятельность и проявления личности учащихся.

Выделяются активно-положительное, неустойчиво-положительное и активно-отрицательное отношение педагога к учащимся.

При активно-положительном отношении характерна эмоционально-положительная реакция на поведение и действия учащихся. Это явно обнаруживается и в общении.

При неустойчиво-положительном отношении проявляется эмоциональная неустойчивость. В зависимости от настроения обнаруживаются то положительные, то отрицательные реакции на действия и поступки учащихся. В поведении самого педагога отмечается вспыльчивость, непоследовательность.

Активно-отрицательное отношение характеризуется явной эмоционально-негативной направленностью, которая проявляется в резкости, раздражительности, внимании прежде всего к недостаткам учащихся.

Стиль руководства. Под стилем руководства преподавателя, тренера подразумевается сочетание способов и приемов руководства группой, классом, командой, отдельными спортсменами, учениками. Принято выделять автократический, демократический и либеральный стили руководства. Их характеристики основаны на результатах специальных исследований.

Автократический стиль руководства характеризуется единоличными решениями тренера, вытекающими из его личного опыта, почти без учета мнения членов команды. Тренер-автократ не стремится к свободному обсуждению планов, программ, поручений, сообщает спортсменам лишь минимум информации. Члены команды лишь исполнители его замыслов. Такой тренер не терпит возражений, проявления инициативы и самостоятельности спортсменов, любит «железную» дисциплину и беспрекословное послушание; предпочитает прямые методы воздействия, пунктуальные инструкции, приказы, команды, порицания, свои требования выражает в категорическом или ироническом тоне. В отношениях его со спортсменами нет подлинного взаимопонимания.

Автократический стиль руководства связан с такими чертами характера (и способствует их формированию), как властолюбие, чрезмерная самоуверенность, самовлюбленность, бестактность, несдержанность, требовательность и критичность по отношению к другим.

Такой стиль руководства в работе с учащимися ДЮСШ и в условиях школьного обучения не эффективен. Однако в условиях спортивных соревнований, жесткого лимита времени при решении задач, направленных на достижение определенного результата, он может привести к успеху. Некоторые спортсмены экстракласса иногда принимают автократическое руководство, поскольку оно уменьшает у них чувство личной ответственности.

Демократический стиль руководства в достаточной степени допускает свободу обсуждений, согласование различных вопросов и сотрудничество. Члены команды широко привлекаются к разработке и принятию решений. Из приемов воздействия тренер предпочитает советы, предложения, беседу в доброжелательном тоне. Отношения его со спортсменами основываются на уважении, доверии, взаимопонимании. Однако тренер никогда не идет «на поводу» у спортсменов.

Преимущество демократического стиля — в благоприятных условиях для проявления самостоятельности спортсменов, их удовлетворенности деятельностью, развития форм самоуправления командой. Этот стиль руководства эффективен для тренеров ДЮСШ, работающих с подростками и юношами. К нему прибегают тренеры, которые стремятся к развитию личной и деловой инициативы спортсменов, к созданию сплоченной команды. Однако такой стиль руководства не пригоден в тех ситуациях, когда нет

времени на обсуждение, когда необходимо единоличное и директивное решение.

Либеральный стиль руководства характеризуется незначительным вмешательством тренера в деятельность команды, в решение даже таких вопросов, как выбор упражнений, нагрузки. Тренер не занимает ведущей позиции во взаимоотношениях с занимающимися; его порицания, похвала, предложения имеют формальное значение. Спортсмены обычно бывают предоставлены сами себе. Данный стиль руководства не способствует достижению высоких результатов в спорте, в управлении командой и сплочении коллектива.

В тренерском труде встречаются как отчетливо выраженные, так и смешанные стили руководства.

20.2.4. Психологические основы педагогического такта

Педагогический такт — одна из существенных характеристик мастерства педагогов. Он выражается в их высокоморальном отношении к учащимся и спортсменам, в педагогически целесообразном воспитательном воздействии на них и проявляется в действиях и поступках преподавателя физической культуры и тренера в процессе учебно-воспитательной работы на уроках, учебно-тренировочных занятиях, на тренировочных сборах, соревнованиях и т. д. Педагогический такт реализуется средствами, методами и приемами, с помощью которых осуществляется воспитательное воздействие. «При этом общий тон и стиль общения учителями с учащимися характеризуется доброжелательностью, уравновешенностью, уважением к личности школьника, требовательностью и доверием к нему, естественностью, искренностью, правдивостью отношений и педагогически оправданной выразительностью общения»*.

Психологическую основу педагогического такта составляет некоторая совокупность психических процессов, состояний и свойств личности преподавателя, тренера, и прежде всего наблюдательность и внимательность.

Наблюдательность — важный «инструмент» познания индивидуальных особенностей личности учащихся и спортсменов, их внутреннего мира: интересов, мотивов, способностей, стремлений и др.

Внимательность — это умение понять психическое состояние своих учеников, проявить к ним отзывчивость, заботливость, «снять» неблагоприятные переживания.

Теснейшим образом с наблюдательностью и внимательностью связано мышление и творческое воображение. Ма-

* И. В. Страхов. Очерки психологии педагогического такта. Саратов, 1960, с. 15.

ло того, что без мышления и воображения невозможны ни наблюдательность, ни внимательность — они играют ведущую роль в проектировании личности и ее поведения, в проектировании необходимых, тактически оправданных педагогических воздействий.

В проявления педагогического такта включены все волевые свойства личности преподавателя физической культуры и тренера. Особенно выразительно они обнаруживаются в трудных и конфликтных ситуациях (например, такие, как уравниловенность, целеустремленность, выдержка, самообладание).

Особенно значима в педагогическом такте роль нравственных чувств: коллективизма, уважения к достоинству личности, отзывчивости и доброты, стремления прийти на помощь, дружелюбности (без панибратства) и др.

Важнейшее место в психологических основах педагогического такта занимает речь. Прежде всего это касается верности педагога своему слову, единства слова и дела. Значимы также литературные достоинства речи: ясность, точность, доступность для понимания, логичность, а также эмоциональная выразительность и воздейственность речи.

В деятельности некоторых педагогов нередко встречаются нарушения педагогического такта. Наиболее распространенные относятся к общению с учениками. Это прежде всего:

1) многословие, чрезмерное обилие замечаний на уроках, тренировочных занятиях и соревнованиях;

2) излишняя строгость обращения, и даже грубость в словах и тоне;

3) сухость, чрезмерная лаконичность речи, невнимательность к переживаниям учеников;

4) шаблонность педагогических воздействий и выражений;

5) захваливание, частое подчеркивание достоинств и успехов отдельных учеников или, наоборот, недостатков;

6) расхождение слова с делом;

7) использование жаргонных терминов и выражений, особенно широко распространенных в спортивной практике (например, «мандраж» вместо «стартовая лихорадка»).

Воспитание педагогического такта, самосовершенствование преподавателя физической культуры и тренера в этом отношении — важная сторона повышения педагогического мастерства.

20.2.5. Деловой и личный авторитет преподавателя физической культуры и тренера

Успех деятельности преподавателя и тренера связан с добровольным признанием занимающимися их авторитета.

Существуют такие понятия, как «авторитет должности» и «авторитет личности». Должностной авторитет обусловлен служебной ролью, ее правами и обязанностями, личностный — индивидуальностью человека, выполняющего определенную социальную роль.

Преподаватель и тренер в связи с официально занимаемой должностью руководителя имеют преимущественное право на ав-

торитет. Однако авторитет должности не всегда совпадает с авторитетом личности. Готовность подражать во всем преподавателю, тренеру (особенно выдающемуся в прошлом спортсмену), свойственная подросткам и юношам, может повредить их развитию, если личность руководителя ущербна. Влияние личности преподавателя, тренера является существенным фактором в сложном процессе формирования личности учеников.

Отличительными особенностями советского педагога, обеспечивающими ему авторитет, являются коммунистическая идейность, преданность делу построения коммунизма, общественная активность и принципиальность, профессиональная компетентность, знание теории предмета и умение применять эти знания на практике, высокий уровень спортивного мастерства, творческое, новаторское отношение к учебным и учебно-тренировочным занятиям, острая наблюдательность, аналитическое мышление, специфическая интуиция. Авторитет преподавателя, тренера создается, кроме того, трудолюбием и работоспособностью, умением сохранять выдержку, самообладанием, уверенностью действий в сложной обстановке. Он зависит также от того, насколько педагог тактичен, внимателен, отзывчив, уважителен, доброжелателен, от его склонности к взаимопониманию, объективным и справедливым оценкам и требованиям, от умения общаться, опираться в своих действиях на коллектив.

Вопросы для повторения

1. Что является компонентами структуры деятельности педагога и тренера? 2. В каких речевых формах реализуется воздейственная роль общения? 3. Какие умения важны для общения тренера в соревновательной обстановке? 4. Какие известны стили руководства тренера и чем они характеризуются? 5. Какими качествами должен обладать советский педагог — преподаватель физической культуры и тренер?

Глава 21

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ Личности в физическом воспитании и спорте

Формирование личности обеспечивается всей системой коммунистического воспитания и социальной активностью человека в различных видах деятельности. В условиях развитого социалистического общества общим фактором формирования личности служит социалистический образ жизни советских людей.

В психологическом плане он обуславливает формирование психического склада личности (Е. В. Шорохова, Б. Ф. Ломов).

Психический склад характеризует индивидуальность человека (см. 2.1.1.), индивидуальное своеобразие и неповтори-

мость его личности и представляет собой устойчивое единство особенностей проявления направленности, характера, темперамента, способностей, протекания интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов деятельной личности. Особенности эти существуют и в психомоторике человека — важнейшем звене реализации активности личности в разнообразных областях практической деятельности.

21.1. ЕДИНСТВО ОБЩЕГО И СПЕЦИФИЧЕСКОГО В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХИЧЕСКОГО СКЛАДА ЛИЧНОСТИ

Процесс формирования и закрепления психического склада личности идет в двух направлениях. Одно из них — общее, обеспечивающее возможность личности проявлять свою активность в различных сферах жизни и деятельности. Другое — специфическое, специализированное развитие психических свойств, состояний, процессов, которое определяется специфическими условиями каждого конкретного вида деятельности и обеспечивает ее успешность. Единство общего и специфического направлений — один из главных факторов формирования психического склада личности (Б. Г. Ананьев, А. Ц. Пуни).

В силу этого советских людей характеризует духовная общность. Она проявляется, например, в их социалистической сознательности, преданности Родине, делу строительства коммунизма. В силу этого же складывается их активная жизненная позиция. Однако особенности ее проявления и индивидуальный стиль деятельности каждого человека зависят уже от специфических условий и требований их профессионального труда и использования свободного времени.

Формирование психического склада личности в физическом воспитании и спорте происходит в тех же двух направлениях. *Поэтому в процессе физического воспитания и занятий спортом развиваются и закрепляются как общие, типичные для человека социалистического общества черты психического склада личности, так и специализированно развивающиеся качества, с которыми связано достижение успехов в избранном виде спорта.*

Формирование психического склада личности начинается с детства, еще в семье, и продолжается в дошкольных учреждениях, школах, ПТУ, в средних специальных и высших учебных заведениях. Но человек не пассивный потребитель того, чем он обогащается и вооружается извне. Он сам творец и преобразователь самого себя. Очень важно, чтобы этот процесс превратился в сознательное самосовершенствование. Выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский писал: «Поставь над собой сто учителей — они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставить себя и сам **требовать с себя**». Это относится к обучению, воспитанию и к любой деятельности в целом. Это относится и к формированию психического склада личности. В таком взаимопроницающем процессе совершенствования и самосовершен-

ствования деятельной личности физическое воспитание и спорт являются одним из звеньев целостной системы коммунистического воспитания советских людей — процессом их физической и духовной подготовки к полноценной жизни и деятельности.

Об этом свидетельствуют факты из жизни наших выдающихся спортсменов. Например, экс-чемпион Европы и СССР по скоростному бегу на коньках Эдуард Матусевич говорит: «Спорт для меня — процесс развития самой жизни, процесс формирования меня как личности. Я могу сказать, что спорт дал мне столько духовных и физических сил, столько житейского опыта, сколько ни от чего другого я бы, верно, не мог получить... Спорт существовал для меня своим постоянным напряжением физических и духовных сил, постоянной борьбой с собой, с секундами, с соперниками, постоянным движением, своей полнокровностью».

Другой пример. Выдающийся боксер своего времени морской инженер Валерий Попенченко, награжденный Кубком Баркера в знак абсолютного признания его мастерства во всем мире, писал: «Спорт — это гранило моей личности... В спорте важно бороться, побеждать, гранить свой характер, волю, личность. На протяжении всей своей жизни я прежде всего побеждал себя... Что из того, что теперь ареной моих боев стал не ринг, а жизнь? К этому я готовил себя. Для этого я и призвал себе на помощь бокс... Сделайте спорт самоцелью — и он из союзника превратится во врага».

Оба примера демонстрируют итог формирования психического склада личности в спорте. В них просматриваются некоторые общие и специализированно развитые черты психического склада личности обоих спортсменов. Но существующие пока еще немногочисленные исследования позволяют лишь обобщенно говорить о той и другой линиях формирования личности в физическом воспитании и спорте.

Специальное изучение (А. Ц. Пуни) биографических, автобиографических книг и очерков о выдающихся советских спортсменах — представителях спортивной гимнастики, легкой и тяжелой атлетики, плавания, футбола, хоккея, лыжного и конькобежного спорта и академической гребли позволило установить черты психического склада личности, характеризующие общую ее направленность и систему отношений к делу, другим людям, к самому себе не только в спорте, но и в труде, учении и других областях деятельности (табл. 4). Устойчивые черты личности, выражающие совокупность отношений человека, представляют структуру характера. Характер — это стержень личности. Поэтому в единстве с направленностью они служат основой психического склада личности и проявляются на протяжении всего жизненного пути спортсмена.

Приведенные в таблице общие черты психического склада личности не исчерпывают всего их многообразия. Они не отрицают и возможности существования отрицательных черт в психическом складе личности. Но они типичны для советских спортсменов.

Основываясь на результатах исследований советских и особен-

но чехословацких психологов спорта, можно дополнить рассмотренные общие черты психического склада личности спортсмена чертами, относящимися к интеллектуальной, эмоциональной и волевой сферам.

В интеллектуальной сфере наиболее выражены творческие способности, воображение, сообразительность; в эмоциональной сфере — желание соревноваться, эмоциональная устойчивость и помехоустойчивость, зрелость чувств; в волевой сфере — упорство и настойчивость, смелость (склонность к риску), решительность, самостоятельность.

Общие черты психического склада личности не раскрывают индивидуальных различий их проявления. Некоторое представление об индивидуальных различиях совокупности черт психического склада личности дают микропортреты трех выдающихся лыжников-гонщиков: В. Веденина, Ф. Симашова и В. Воронкова. В микропортретах содержатся общие для всех трех лыжников черты: убежденность, исключительное трудолюбие, прямота, честность, скромность, уважение к людям и... молчаливость как следствие постоянного пребывания в одиночестве на многокилометровой лыжной трассе — и индивидуальные различия. Они заключаются в следующем.

В. Веденин. Веселость. В компании «заходила». Чуткость: когда у другого горе, он угадывает это каким-то шестым чувством, придет, поможет, без лишнего красивых слов, охов и ахов. Сверхнастойчивость. Он целые годы входил в форму. Постепенно, неотвратимо, прежде чем стал в мире гонщиком № 1.

Таблица 4

Общие черты психического склада личности советского спортсмена

Категории	Черты психического склада личности
Общая направленность личности	Идейная убежденность, патриотизм, преданность Родине и народу, сознание ответственности за свои дела и поступки
Отношение к делу	Целеустремленность, увлеченность, трудолюбие, добросовестность, самостоятельность и творчество, настойчивость
Отношение к коллективу и другим людям	Коллективизм, доброжелательность, принципиальность, критичность, требовательность, честность, бескорыстие, внимательность, корректность, готовность прийти на помощь
Отношение к самому себе	Требовательность, принципиальность, самокритичность, внутренняя дисциплинированность, аккуратность, скромность, способность к самопожертвованию

Ф. Симашов. Сгусток эмоций. Борьба воспаляет его, как порох. В Лахти гонку на 50 км вел так азартно, что отказывался от питания. За 1 км до финиша заголодал. Последние сотни метров шел 8 минут. Падал, поднимался... но дошел-таки. Сверхтерпение!!!

В. Воронков. Спокойный. Медлительный. Девиз — «Накопление!» Должен прежде набрать, потом «выстрелить». Очень уравновешенный, правильный человек. Всегда знает, что делать и как.

Специализированное развитие черт психического склада личности еще недостаточно изучено. Дело в том, что они специфичны не только для каждого вида спорта, но и для конкретных упражнений (скажем, для легкой атлетики и каждого из видов ходьбы, бега, прыжков, метаний и многоборий). Дело еще и в том, что их важно изучать не до или после, а в процессе самой деятельности. Но для этого еще не созданы нужные методики. Все же некоторые закономерности специализированного развития черт психического склада личности установлены.

Одна из них — специализированное развитие чувствительности и ощущений. Она выражается в том, что под влиянием специфических условий деятельности специализируется развитие ощущений и восприятий в форме различного рода комплексов. Они названы «чувствами»: «чувство воды» — у пловцов, «чувство льда» — у фигуристов, «чувство дистанции» — у фехтовальщиков и боксеров, «чувство мяча» — у футболистов, «чувство времени» — у бегунов, конькобежцев, лыжников и др.

Другая закономерность выражается в специализации целых комплексов качеств, например волевых. Такое объединение волевых качеств в целостную систему существенно различно, например, у бегуна-стайера, гимнаста, прыгуна на лыжах с трамплина, футболиста (подробнее см. гл. 9).

Существуют еще и закономерности специализированного развития черт психического склада личности. Выделение общих и специализированно развивающихся черт психического склада личности не нарушает его единства. Выделение их не означает и того, что единство это функционирует лишь в условиях физического воспитания и занятий спортом. Оно сохраняет свое действительное значение и в других сферах деятельности спортсменов, и после завершения активной жизни в спорте.

21.2. УЧЕТ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХИЧЕСКОГО СКЛАДА ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Формирование психического склада личности существенно связано с особенностями типа нервной системы и психическими свойствами темперамента (см. гл. 12). Особенности эти врожденные. И хотя они не определяют психического склада личности, при выборе путей и средств его формирования их необходимо учитывать. Экспериментально установлена, например, связь развития таких

волевых качеств личности, как инициативность и самостоятельность, с силой, подвижностью и уравновешенностью нервных процессов у баскетболистов и у боксеров. С теми же свойствами нервной системы и помехоустойчивостью установлена связь у альпинистов.

У гимнастов холерического темперамента наиболее развитыми являются настойчивость и упорство, а наименее развитыми — выдержка и самообладание; у гимнастов же меланхолического темперамента более всего прогрессирует развитие выдержки и самообладания и совсем незначительно — самостоятельности и инициативности. Это также показано экспериментально.

Большим количеством исследований было установлено, что свойства типа нервной системы непосредственно выступают как общие способности в видах спорта, предъявляющих высокие требования к динамике нервных и психических процессов, однако только на уровне спорта высших достижений. Специальные способности в различных видах спорта (академической гребле, художественной гимнастике) зависят от разных свойств типа нервной системы и темперамента. Следует иметь в виду, что в психическом складе личности некоторые «слабости» типологических свойств темперамента могут быть компенсированы и в известной мере изменены за счет других свойств, входящих в структуру направленности, характера, способностей.

Все это свидетельствует о том, что в процессе формирования психического склада личности спортсмена необходимо учитывать темперамент и тип нервной системы спортсмена.

21.3. САМОПОЗНАНИЕ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ — НЕОБХОДИМЫЕ КОМПОНЕНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СКЛАДА ЛИЧНОСТИ

Как уже говорилось, специфической особенностью деятельности в физическом воспитании и спорте является то, что предметом ее служит сам человек. Он выступает не только как субъект деятельности, но и как ее объект, прежде всего для самого себя (см. гл. 19).

Несмотря на то что ведущая роль в обучении и воспитании занимающихся физической культурой и спортом принадлежит педагогу, каждый из них обязан заниматься самосовершенствованием. Это диктуется тем, что *он готовит себя к самостоятельной трудовой жизни, к выполнению своего воинского долга — защите Родины, к самостоятельной спортивной борьбе в условиях соревнования*. Непосредственно в ходе соревнования спортсмен должен сам решать возникающие задачи, находить выходы нередко из неожиданных ситуаций. Тренер — главный помощник в воспитании его самостоятельности, а не опекун. Он не должен думать за спортсмена, он должен помогать ему думать и действовать самому.

Обучение и воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом направлены на развитие физических и духовных сил человека. Самосовершенствование же дополняет его.

Оно направлено на саморазвитие. Единство направленного развития в процессе обучения и воспитания с саморазвитием путем самосовершенствования обуславливает наивысший эффект в формировании психического склада личности. Основой самосовершенствования служит самопознание.

Самопознание — это процесс постоянного накопления, критической оценки, переработки и коррекции человеком, в частности спортсменом, знаний о себе самом. Этот процесс направлен на выяснение сильных и слабых сторон, достоинств и недостатков своего психического склада, морального облика, физического развития и подготовленности, проявляющихся в трудовой, общественно-политической, познавательной, творческой, спортивной деятельности и в общении.

Основной способ самопознания — самонаблюдение. В психологии хорошо известен метод самонаблюдения. В идеалистической психологии он считается единственным методом изучения механизмов и закономерностей психических явлений: восприятий, памяти, мышления и др.

В советской психологии он давно уже используется лишь как дополнительный к объективным методам исследования. Самонаблюдение не претендует на познание механизмов и закономерностей психической деятельности. Оно лишь дает возможность человеку наблюдать правильность или ошибочность своих действий, поведенческих актов, особенности проявлений психических процессов, состояний, свойств личности в различных условиях жизни и деятельности по доступным для сознания признакам (например, по точности и продуктивности трудовых действий, по адекватности своего поведения в той или иной ситуации, по скорости, точности запоминания и сохранения того или иного материала, по умению выразить свои мысли в речи, по внешним признакам эмоциональных состояний и т. д.). Критический анализ, оценка таких фактов позволяет совершенствовать самого себя. Один из путей самосовершенствования — психическая саморегуляция, в структуру которой входят: программа-эталон действий или поведения, контроль за ходом их выполнения (самоконтроля), оценка результата (самооценка) и в случае необходимости коррекция. Она предусматривает улучшение не только самого действия при повторном его выполнении, но и задачи или даже программы дальнейшего самосовершенствования. В спорте это касается специальной подготовленности (технической, тактической, физической, психической) и одновременно на этой основе психического склада личности.

Вопросы для повторения

1. Что такое психический склад личности и чем определяется его формирование? 2. В чем заключается единство общего и специфического в формировании психического склада личности в физическом воспитании и спорте? 3. Какова роль особенностей нервной системы и темперамента в формировании психического склада личности спортсмена? 4. Каково значение самопознания в формировании психического склада личности спортсмена?

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ ГРУПП И КОЛЛЕКТИВОВ**22.1. СПОРТИВНЫЕ ГРУППЫ И КОЛЛЕКТИВЫ
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ**

Понятие «спортивная группа» объединяет все многообразие человеческих общностей в физическом воспитании и спорте. Группы здоровья, сборная команда СССР, дворовая команда и команда ДСО, ДЮСШ, вуза и др.— все это разнообразные спортивные группы, отражающие общие и специфические особенности массового спорта и спорта высших достижений. Спортивные группы и коллективы независимо от уровня спортивной квалификации их членов решают оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В массовом спорте перед спортивными группами и коллективами не ставятся цели достижения высших или максимальных результатов. Но именно рекордное достижение, возможное сегодня, является целью деятельности спортивных групп в спорте высших достижений.

Спортивные группы и коллективы обладают всеми общими признаками, характеризующими практически любую малую организованную группу. Это совместная деятельность, общие цели и задачи, общение, определенная организация, межличностные отношения и др.

Спортивный коллектив отличается от спортивной группы.

Спортивные группы в физическом воспитании и спорте подчиняются общим объективным закономерностям развития человеческих групп и коллективами становятся только при достижении ими определенного уровня развития. Наиболее важными признаками коллектива являются единые цели и задачи, общественно полезные результаты деятельности, ценностно-ориентационное единство, опосредованность межличностных отношений целями и задачами спортивной деятельности, высокая способность к самоуправлению и самоорганизации, оптимальные показатели сплоченности и психологического климата.

Таким образом, спортивный коллектив — это группа высокого уровня развития, прошедшая путь от момента возникновения до того момента, когда отношения между ее членами строятся по принципу взаимной ответственности.

**22.2. СПОРТИВНАЯ КОМАНДА КАК РАЗНОВИДНОСТЬ
СПОРТИВНОЙ ГРУППЫ И КОЛЛЕКТИВА**

Спортивная команда может рассматриваться как структурная единица, в рамках которой осуществляется спортивная деятельность. В то же время команда выступает в качестве малой организованной группы, обладающей всеми признаками и общими особенностями, характерными для малой группы (см. 2.2.).

Спортивная команда представляет собой специфический вид малых организованных групп в спорте. Она строится на добро-

вольных началах. Спортсмены команды заняты совместной деятельностью, имеют общие цели и задачи, вступают между собой в физическое и психическое взаимодействие.

Кроме объединяющего их вида спорта они занимаются общественно полезным трудом, каждый имеет свою профессию: шофера, врача, учителя, методиста производственной гимнастики и т. д.

Спортивная команда имеет определенную систему межличностных отношений, официальных и неофициальных. Официальные, или функциональные, отношения строятся на основании правил и положений, установленных в каждом виде спорта. Например, гандбольная команда имеет следующую официальную систему отношений: вратарь, левый и правый полусредний, разыгрывающий, линейный, левый и правый крайний. Это игровые функции членов команды. В условиях спортивной деятельности они связаны именно этими отношениями.

В команде также возникают и формируются неофициальные отношения на основе различных потребностей, интересов, склонностей, которые могут быть и не связанными со спортом. Неофициальные отношения непосредственно не влияют на спортивную деятельность команды. Их влияние многократно опосредуется (например, через этические нормы, принятые в данной команде).

22.3. СПЛОЧЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

В процессе развития спортивная команда обретает различные новые групповые свойства и качества. Сплоченность — одно из очень важных групповых качеств спортивной команды. Оно может иметь как положительную, так и отрицательную направленность. Если сплоченность команды обусловлена направленностью на общественно значимые и полезные обществу цели, то она характеризуется как истинная, положительная, приносящая пользу не только спортивной команде, каждому ее члену, но и социалистическому обществу в целом. Такая сплоченность благоприятно влияет на эффективность спортивной деятельности, на гармоническое развитие личности и коллектива.

В некоторых случаях сплоченность в команде может быть обусловлена, например, эгоистическими или корыстными целями, не соответствующими общественно значимым идеалам, ценностям, а в отдельных случаях даже противоречащими им. Это псевдосплоченность. Деятельность такой спортивной команды строится для себя, а не для других, она не может быть эффективной, не способствует гармоничному развитию личности. В социалистическом обществе такие команды могут встречаться как исключение. В капиталистическом же мире это типичное явление, особенно в профессиональном спорте.

Сплоченность — устойчивое качество спортивной команды, процесс формирования которого длителен и иногда противоречив. Показателем сплоченности выступает ценностно-ориентационное единство; она характеризуется прочной взаимосвязанностью спортсме-

нов команды как коллектива, отношения которых опосредованы общим целями и задачами команды и базируются на ответственной зависимости. Сплоченность помогает команде противостоять различным неблагоприятным воздействиям, например провокациям идеологического характера.

Психологический климат в сравнении со сплоченностью является менее устойчивой, более изменчивой характеристикой команды. Он характеризует общую групповую атмосферу в команде, и рассматривается как определенное состояние ее, как общее настроение ее членов. Показателями психологического климата являются: наличие или отсутствие конфликтов, постоянство или сменяемость состава команды, удовлетворенность или неудовлетворенность ее делами, смена капитанов и руководства команды, комфорт или напряженность и недоброжелательность во взаимоотношениях членов команды. Психологический климат существенно влияет на эффективность учебно-тренировочного процесса и выступления спортсменов в соревнованиях, на их самочувствие и работоспособность.

Положение спортсмена в команде определяется различными факторами, среди которых важная роль принадлежит спортивному стажу, уровню спортивного мастерства, отношению к целям и задачам команды, к тренировочным занятиям, к соблюдению режима, к товарищам и пр. Существенное значение для статуса спортсмена имеют индивидуально-психологические особенности его личности. Высокий уровень развития волевых качеств, оптимизм, общительность и доброжелательность, качества ума, стеничность эмоций также определяют положение спортсмена в команде.

22.4. РУКОВОДСТВО И ЛИДЕРСТВО В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ

Руководство и лидерство в спортивных командах выступают как необходимые явления, удовлетворяющие естественную потребность команды в управлении, в организации совместной деятельности, в координации совместных усилий. Руководство и лидерство имеют сходные цели (с их помощью осуществляются управляющие воздействия, направленные как на отдельных спортсменов, так и на команду в целом) и вместе с тем определенные различия.

Руководство — это официально утвержденный, одобренный обществом процесс управления на основе официальных прав и полномочий. Руководство отражает официальную (функциональную) зависимость, иерархию членов спортивной команды по признаку отношений «руководитель — подчиненный». Тренер команды официально осуществляет процесс руководства, он может использовать административно-правовые нормы в отношении каждого спортсмена и команды в целом (например, наказать спортсмена за несоблюдение режима, отчислив со сбора). В этом случае тренер осуществляет функцию власти и контроля от имени общества.

Лидерство как процесс управления возникает и формируется в спортивной команде стихийно и удовлетворяет ее потребность

в самоорганизации, самоуправлении для достижения спортивно-значимых целей. Управляющие воздействия лидера основаны на добровольных началах и исходят из силы позиции (статуса), авторитета. Ни в каких инструкциях и документах нет описания прав и обязанностей лидера. Лидерство отражает неофициальную связь между членами команды по признаку отношений «лидер — ведомый». Лидерство в команде следует рассматривать как положительное явление, способствующее преодолению стихийности, неорганизованности внутрикомандного общения, созданию в команде благоприятного психологического климата, предотвращению и разрешению конфликтов.

Выделяются два типа лидеров: деловые (инструментальные) и эмоциональные (экспрессивные). Первые ориентированы преимущественно на спортивнозначимые цели и задачи команды, они являются помощниками тренера в осуществлении его планов, различных заданий. Вторые ориентированы на создание благоприятных межличностных отношений, организацию досуга, развлечений, отдыха команды, помогают тренеру в налаживании положительных контактов.

В роли делового и эмоционального лидеров могут выступать разные спортсмены. Однако нередко эти роли выполняет один спортсмен. Причем в спорте высших достижений совмещение ролей делового и эмоционального лидеров в лице одного спортсмена встречается чаще, чем в массовом.

Следует выделить роли капитана и комсорга спортивной команды. Они выбираются или назначаются на общем собрании команды и являются официальными представителями руководства, хотя их полномочия значительно отличаются от тех прав и обязанностей, которыми наделен тренер. Капитан и комсорг команды не могут, например, отчислить спортсмена со сборов за нарушение режима. Но капитан и комсорг официально представляют команду и могут от ее имени вести переговоры с различными официальными органами и лицами (например, с судьей, с тренером другой команды). В некоторых случаях они могут выступать и в роли делового или эмоционального лидера.

Лидер осуществляет управленческие воздействия в присущем ему стиле.

Как и в руководстве, в лидерстве выделяют три стиля: авторитарный, демократический, либеральный. Тот или иной стиль в значительной мере определяется индивидуально-психологическими особенностями личности лидера.

Советский психолог А. Г. Ковалев считает, что у людей, обладающих холерическим темпераментом, легче формируется авторитарный стиль, а у представителей сангвинического темперамента — демократический. Стиль лидерства формируется также под влиянием тренера команды, использующего тот или иной стиль руководства.

В спортивной практике часто встречается смешанный стиль лидерства, при котором лидер прибегает к отдельным приемам и элементам одного, другого и третьего стилей.

Психологическая совместимость — это вторичное образование, результат совместной деятельности, общения, отношений и поведения членов команды. Другими словами, *психологическая совместимость — это приобретенное свойство спортивной команды, которое обнаруживается в эффективности деятельности, в оптимальной работоспособности ее участников.*

Эффективность деятельности включает объективный показатель — ее результат (в баллах, метрах и пр.) — и субъективный — удовлетворенность спортсменов участием в командной деятельности.

В спортивных группах и коллективах выделяют следующие уровни совместимости:

- психофизиологический (по показателям сенсорно-перцептивных процессов, реакций типа РДО, простых двигательных реакций, свойств темперамента и др.);

- психологический (по показателям свойств характера, воли, способностей, эмоциональной сферы и пр.);

- социально-психологический (по показателям ценностных ориентаций, социальным установкам, этическим нормам и пр.).

Выделенные уровни совместимости имеют различное значение для спортивной деятельности команд. Для команд со взаимосвязанной деятельностью (в футболе, гребле, хоккее и др.) существенным является сходство или совпадение скорости двигательных реакций, скорости протекания сенсорно-перцептивных процессов, свойств темперамента, т. е. психофизиологического и психологического уровней совместимости. Например, перед первенством СССР распалась двойка по академической гребле из-за несовпадения схемы гребка: расхождения в начале гребка («захват воды») и в конце гребка. В командах лыжников, гимнастов, тяжелоатлетов важнее сходство черт характера, ценностных ориентаций, этических норм, т. е. психологического и социально-психологического уровней совместимости. Большее или меньшее значение того или иного уровня совместимости имеет относительное, а не абсолютное значение. Совместимость зависит от уровня развития команды как коллектива, от количества ее участников, состава команды по возрасту, полу, образованию, спортивному стажу и других причин. Исследования показывают, что команды высокого уровня развития даже при существенных расхождениях в свойствах характера, воли, ума ее участников все-таки достигают высокой эффективности командной деятельности за счет единства цели.

Вопросы для повторения

1. Как охарактеризовать спортивную команду в качестве разновидности спортивной группы и коллектива?
2. Каковы признаки сплоченности команды?
3. Что такое психологический климат и как он возникает?
4. В чем заключаются сущность и различия руководства и лидерства в спортивной команде?
5. Что такое психологическая совместимость?

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В СПОРТЕ

23.1. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ КАК ПРОЦЕСС ПОЗНАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ И ОВЛАДЕНИЯ ИМИ

В физическом воспитании и спорте важное место занимает обучение технике физических упражнений. Техникой физических упражнений называют способы выполнения двигательных действий, направленные на достижение лучшего оздоровительного и спортивного результата.

Обучение технике физических упражнений с психологической точки зрения представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного упражнения, и закономерных связей между ними. Это относится как к форме упражнений, так и к их содержанию. *Познание техники упражнений — необходимое условие практического овладения ими.* Оно прежде всего является чувственным, т. е. познанием через ощущения и восприятия. Это происходит при зрительном восприятии выполнения упражнения преподавателем или другим спортсменом, кинограмм или видеозаписи упражнения. Но когда начинается практическое выполнение упражнения, то познание основывается уже на кинестезических, или мышечных, ощущениях и восприятии движений и перемещений собственного тела во времени и пространстве.

Руководствуясь ощущениями и восприятиями движений собственного тела, человек в процессе их выполнения учится управлять своей двигательной деятельностью, управлять самим собой. Но для этого только чувственного познания движений недостаточно. Как писал П. Ф. Лесгафт, необходимо, чтобы зависящие от деятельных мышц ощущения путем анализа и сравнения переходили в умственную работу. Значит, чувственное познание должно соединяться со словесно-логическим мышлением (см. 6.6) для того, чтобы научиться шире и глубже понимать не только технику выполнения изучаемого упражнения, но и закономерности двигательной деятельности вообще и особенности собственной деятельности в частности.

Это имеет важнейшее значение в двух отношениях. Во-первых, таким путем в процессе физического воспитания и спортивной деятельности человек учится познавать самого себя для того, чтобы иметь возможность совершенствоваться в своем физическом и духовном развитии. Во-вторых, научаясь познавать, он развивает способность успешно овладевать любыми другими двигательными действиями, связанными с самыми различными видами профессионального труда. А это является существенным условием готовности к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Таким образом, изучая технику физических упражнений в процессе физического воспитания и занятий спортом, человек познает самого себя с целью самосовершенствования.

23.2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ — ЕДИНЫЙ ПРОЦЕСС

В физическом воспитании и спорте обучение технике физических упражнений направлено и на развитие физических (двигательных) качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Это имеет определенные биологические основания. Но существуют и основания психологические. Таким основанием является прежде всего единство формы и содержания техники выполнения любого двигательного действия. Под формой подразумеваются рациональные способы выполнения упражнения (например, прыжка в высоту с разбега), под содержанием — качества, которые для этого необходимы (в данном случае физические). Таким образом, педагогически организованные сознательное овладение техникой физических упражнений и развитие физических качеств являются единым процессом. Это подтверждено многими исследованиями и может быть выражено следующим образом: *сознательно овладевая техникой, например, бега, человек в то же время развивает необходимые для конкретного вида бега физические качества, а развивая качества, совершенствует технику бега.*

Другим основанием служит взаимосвязанность физических качеств. Это значит, что выполнение любого двигательного действия требует проявления не какого-то одного качества, а некоторой совокупности физических качеств. Самый короткий спринтерский бег, например, требует сочетания быстроты и силы. Более длительный бег, например на 400 м, — не только быстроты и силы, но еще и скоростной выносливости. В спортивной гимнастике сила, быстрота, выносливость сочетаются с гибкостью, а в футболе и хоккее еще и с ловкостью.

В любой совокупности взаимосвязанных качеств всегда выделяются ведущие. Это отражено даже в классификации видов спорта и физических упражнений: одни из них относятся к скоростным, другие — к силовым, третьи — к скоростно-силовым, четвертые — «на выносливость» и т. д.

Еще одним основанием является общее и специализированное развитие качеств*. Оно осуществляется в процессе общей и специальной подготовки представителей каждого вида спорта, а также в процессе обучения технике спортивных упраж-

* В теории, методике и практике спорта принято говорить и писать о специальных физических качествах боксеров, лыжников, бегунов на разные дистанции, пловцов, гимнастов и др. Но таких качеств нет. Все физические качества являются едиными для представителей всех видов спорта. Но в каждом конкретном виде спорта под влиянием специфических условий деятельности физические качества получают специализированное развитие.

нений. Общее развитие физических качеств — это разностороннее их развитие, специализированное же характеризуется различиями по форме, степени и направленности проявления и развития их в конкретных видах спорта и физических упражнений. Например, быстрота развивается в спринтерском легкоатлетическом беге, беге на коньках, фехтовании, боксе и др., но в различной форме. Быстрота развивается также в легкоатлетическом беге на средние и длинные дистанции, в беге на коньках на 1500, 3000, 5000, 10 000 м, в плавании на 800 и 1500 м, но не в такой степени, как на спринтерских дистанциях бега и плавания.

Выносливость развивается в беге, лыжных гонках, плавании на длинные дистанции и сверхдлинные дистанции, но имеет иную направленность по сравнению с выносливостью в спортивной гимнастике или гребле.

Ловкость развивается в футболе, хоккее, баскетболе, других спортивных играх, в слаломе, скоростном спуске на лыжах, в борьбе, но в различных формах и с различной направленностью.

Сила развивается в гимнастике, тяжелой атлетике, борьбе, гребле, но различно по форме, степени, направленности, а также по характеру развиваемых усилий.

Особенно важным психологическим основанием является развитие способности к сознательной саморегуляции движений и двигательных действий. Развитие данной способности следует считать необходимой составной частью обучения технике физических упражнений и совершенствования их (овладения до степени навыков и умений).

23.3. СОВРЕМЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О НАВЫКАХ

Издавна в психологии, педагогике, теории и методике физического воспитания, в методике спортивной тренировки навыки рассматриваются как автоматизированные компоненты сознательной деятельности, т. е. такие, которые не осознаются.

В настоящее время многими исследователями доказано, что произвольные двигательные действия, становясь навыками, не превращаются в бессознательные, а по-иному осознаются (А. Ц. Пуни). Механизм автоматизации при этом, конечно, сохраняется, однако не исключает возможности осознания действий.

В свете современных представлений, навыками называются действия заученные, т. е. такие, которыми человек сознательно овладел и закрепил технику их выполнения путем специального изучения.

Техника каждого заученного действия хранится в виде программы в долговременной памяти человека. Чем богаче его двигательный опыт, чем выше двигательная, в частности спортивная, квалификация, чем больше программ зафиксировано в «кладовой» памяти, тем они совершеннее, тем легче они могут быть извлечены из памяти в нужный момент. И тем с большим совершенством

может осуществляться сознательная регуляция движений в заученных действиях, а заученных действий — в двигательной деятельности, тем продуктивнее становится сама деятельность.

23.4. САМОРЕГУЛЯЦИЯ ДВИЖЕНИЙ В ЗАУЧЕННЫХ ДЕЙСТВИЯХ

Обучение технике физических упражнений, превращение их в действия заученные, т. е. в навыки, для обучающихся является процессом овладения управлением собственными движениями и действиями — их саморегуляций.

Саморегуляция движений и двигательных действий осуществляется на двух уровнях: осознаваемом и неосознаваемом.

23.4.1. Двигательные ощущения — основа саморегуляции моторных действий

Основными в регуляции движений являются двигательные * ощущения и восприятия, нередко в сочетании со зрительными и слуховыми. Ясными для сознания могут быть пространственные признаки движений (форма, направление, амплитуда), временные (быстрота, длительность, одновременность, последовательность), пространственно-временные (ритм, темп), силовые (интенсивность напряжения, расслабления), координация.

Двигательные ощущения и восприятия доставляют мозгу главную информацию о ходе выполнения действия, о возникающих рассогласованиях в его структуре или о несоответствии его в чем-то внешним условиям деятельности. В переработку информации включаются представления и мышление. Сложившаяся ситуация оценивается, и отдается «команда» о внесении необходимых коррекций в действие в момент его выполнения или при повторении следующей попытки. Все это протекает, как правило, в очень короткие отрезки времени.

Но мышечное чувство (двигательные ощущения) недостаточно отчетливо. И. М. Сеченов назвал его «чувством темным».

Однако в процессе овладения двигательными навыками двигательные ощущения становятся более отчетливыми. Процесс этот идет, по выражению И. М. Сеченова, параллельно развитию координации движений (рис. 6). Специальные исследования свидетельствуют о том, что спортсмены в условиях эксперимента при высокой спортивной форме способны выполнять движения с точностью (по амплитуде) до $0,3^\circ$, по длительности — до 0,1 с, по интенсивности усилий — до 500 г.

В каждом виде спорта и спортивных упражнений отчетливость двигательных ощущений развивается в специализированном направлении. Специализация зависит, во-первых, от своеобразия координации движений в технике упражнений; во-

* Их называют еще мышечными, кинестезическими или проприоцептивными.

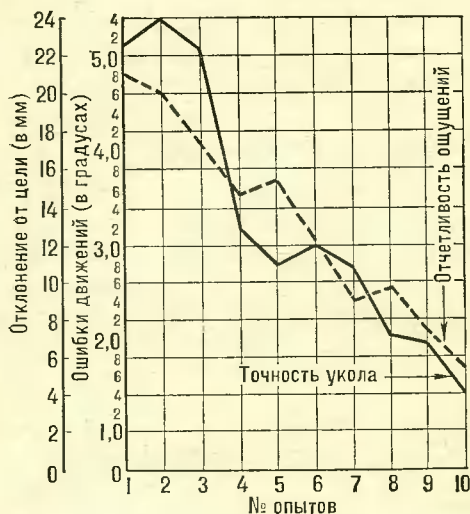


Рис. 6
Развитие отчетливости двигательных ощущений и координации движений

вторых, от тех областей мышечно-двигательной системы, которые выполняют главную роль в двигательных действиях. Например, у фехтовальщиков на рапирах и шпагах отчетливость ощущений особенно развита при движениях вооруженной руки в лучезапястном суставе и лучелоктевом сочленении; у фехтовальщиков на саблях, кроме того, — в локтевом суставе при рывковых (подобных рубящим) движениях; у лыжников-гонщиков, слаломистов, фигуристов — главным образом при движениях в голеностопных суставах.

Для развития отчетливости двигательных ощущений в период овладения техникой упражнений, а затем и в период ее совершенствования важно

направлять мышление спортсменов на анализ ощущений при правильном исполнении действия и при ошибочном.

23.4.2. Специализированные восприятия в саморегуляции двигательных действий

Восприятия называются специализированными, потому что они очень специфичны в разных видах спорта, возникают и развиваются только благодаря специализированным условиям деятельности в каждом из них. В спортивной практике специализированные восприятия называют «чувствами» (см. гл. 3). Их множество. Однако изучены лишь некоторые из них, и недостаточно.

Несмотря на это, можно выделить признаки, общие для всех специализированных восприятий.

1. Специализация различительной функции совокупности тех или иных анализаторов, иногда даже лишь одного анализатора.

2. Обусловленность особенностями среды, в которой действует спортсмен, или особенностями предметов, с которыми или на которых выполняются двигательные действия.

3. Обусловленность пространственным расположением противников и партнеров.

4. Лабильность (неустойчивость) и потому необходимость постоянного упражнения.

5. Высокий уровень развития является показателем высокого же уровня тренированности спортсмена.

Для сравнения некоторых специализированных восприятий здесь приводится краткая их характеристика.

«Чувство воды». Очень сложное и тонкое восприятие сопротивления воды. Сами пловцы называют его еще «чувством опоры» о воду. «Если «чувство воды» есть,— говорят они,— возникает ощущение, что от нее отталкиваешься. Если «чувства воды» нет, руки словно проваливаются в воду». Основой «чувства воды» служит взаимосвязанная деятельность двух анализаторов: двигательного (ощущение направления, амплитуды, усилий при выполнении гребков) и кожного (ощущение температуры, прикосновения и давления воды).

«Чувство воды» возникает при выполнении гребковых движений. Чем совершеннее техника плавания определенным способом, тем ярче оно выражено.

«Чувство мяча». Оно возникает у представителей всех спортивных игр с мячом, но в каждой имеет специфику. Основой «чувства мяча», например, у футболистов является деятельность двигательного и зрительного анализаторов, в состав его входят многообразные ощущения и восприятия.

При хорошо развитом «чувстве мяча» вот, например, как производится остановка летящего мяча: «Коснувшись мяча мягким, пружинящим, едва уловимым движением, подаешь стопу назад, снижая, забирая излишнюю скорость полета мяча. Мяч как бы прилипает на мгновение к стопе, и в этот момент скорее выталкиваешь или кидаешь мяч, чем бьешь»*. При ведении мяча он как бы привязан к стопе игрока, удары-толчки настолько соразмерны по силе, что мяч отходит от ноги только на нужное расстояние; игрок даже может не контролировать его зрением. Очень важную роль играет «чувство мяча» при передачах по земле или по воздуху на расстояние 10—15 м или с одного края поля на другой. Тут речь идет о соразмерности силы и точности удара для того, чтобы мяч попал «адресату». Еще более важное значение это имеет при ударе по воротам. Иногда футболист в относительно несложной ситуации и с близкого расстояния наносит «пушечный» удар... мимо ворот, вместо того чтобы с меньшей силой, но точно послать его в ворота.

Высокоразвитое «чувство мяча» требует отличного владения техникой игры, но в то же время оно само — признак технического совершенства футболиста.

«Чувство планки», свойственное прыгунам в высоту с разбега и с шестом, основано на деятельности двигательного и зрительного анализаторов, на ощущениях положения и движения тела в воздухе, зрительном восприятии стойки, планки за мгновение до перелета через нее. Его кратко и выразительно описывает Н. Г. Озолин: «В момент взлета и приближения к планке чувство скорости своего передвижения, связанное с представлением о пути, по которому оно пройдет, дает прыгуну возможность (основанную на богатом опыте) предугадать движения, которые понадо-

* Г. М. Гагаева. Психологическая характеристика футбола. В сб.: Психология спорта. М., ФиС, 1959.

бятся чуть позднее. Поэтому даже не видя планки, он занимает относительно нее наилучшее положение, как бы мысленно продолжая ее видеть».

23.4.3. Осознаваемость и неосознаваемость движений в заученных действиях

В заученных действиях всегда есть осознаваемые элементы. Например, можно сказать, что бегун чувствует, т. е. осознает, почву под ногами и меру производимых движений (длину, частоту шагов, силу отталкивания от почвы), а гимнаст — «сцепление» рук со снарядами и меру производимых движений (махов, подъемов, оборотов и др.). Без этих чувствований ни бег, ни упражнения на снарядах были бы невозможны. Так же можно сказать обо всем многообразии двигательных действий; различны в них только предметы чувствований и мера движений.

Но есть и такие элементы, которые не осознаются никогда.

Например, человек никогда не осознает числа функциональных мышечных единиц, вовлеченных в исполнение любого движения.

В процессе изучения любого спортивного действия важно, чтобы все движения, все закономерные связи между ними были усвоены сознательно. Это главное условие совершенной саморегуляции, выполнения действия впоследствии.

Но по мере овладения действием, по мере закрепления техники число осознаваемых элементов уменьшается. Многие из них переходят на неосознаваемый уровень регулирования.

В конце концов, когда действие заучено, навык сформирован, осознаваемыми остаются лишь так называемые опорные пункты (А. Ц. Пуни). При целостном выполнении действия они служат контрольными в сознательной его регуляции, которая осуществляется с помощью словесных «рабочих формул», произносимых спортсменом мысленно, «про себя».

Иллюстрацией этого могут служить «рабочие формулы», используемые конькобежцами на этапе вкатывания, главная задача которого — восстановление техники бега при первом выходе на лед (табл. 5).

«Рабочих формул» в приведенной таблице не так уже много, даже в первом микроцикле этапа вкатывания. Это потому, что речь идет о квалифицированных конькобежцах. Но и у них к последнему микроциклу, т. е. к моменту восстановления навыка, число формул уменьшилось почти вдвое. Однако элементы, перешедшие на неосознаваемый уровень регуляции, в любой момент (скажем, при совершении ошибки, при изменении условий выполнения действия, а чаще при шлифовке деталей техники) вновь могут стать осознаваемыми.

Таблица 5

«Рабочие формулы» саморегуляции двигательных действий конькобежцами
(по данным Н. Г. Измайлова)

Сознательно контролируемые элементы (опорные пункты)	Осознаваемые признаки движений		
	пространственные	временные	силовые
Первый микроцикл			
Смещение туловища	В сторону отталкивания	После при- земления	Расслаблена
Подведение свободной ноги	Вплотную		
Группировка	Движение свободной ноги почти вплотную мимо опор- ной		
Движение бедром	Махом вверх-вперед		
Отталкивание	Выпрямление ноги в ко- ленном суставе	В безопор- ной фазе	Мягкое
Группировка			
Приземление			
Последний микроцикл			
Смещение туловища	В сторону отталкивания	В началь- ный момент отталкива- ния	По силе соответству- ющее темпу бега
Движение бедром	Маховое		
Отталкивание			
Приземление			

23.4.4. Роль представлений движений и мышления в управлении двигательными действиями

Первостепенную роль в управлении двигательными действиями играют представления движений.

Обучение технике упражнений в физическом воспитании и спорте начинается с создания представления об изучаемом действии и типичных условиях его выполнения. Представление служит идеальным (т. е. существующим, сформированным в сознании) образом реального действия, которым человек овладевает, которым он управляет в деятельности (см. гл. 5).

Можно сказать, что любое двигательное действие, любое физическое упражнение человек выполняет так, как он его себе представляет. И не только на начальном этапе обучения, а всегда. Если человек научился кататься на коньках, то даже после многолетнего перерыва ему не нужно будет начинать все сначала — он встанет на лед и сразу начнет в основном правильно выполнять движения, так как представления о них хранятся в его долговременной памяти.

В современной литературе по методике тренировки в любом виде спорта задача создания представления об изучаемом упражнении ставится только на начальном этапе обучения. Это грубая, до сих пор не изжитая ошибка. На самом деле формирование и уточнение представления о технике выполнения любого упражнения продолжают до тех пор, пока совершенствуется техника упражнения. Не представляя предварительно, что именно и как нужно усовершенствовать, нельзя этого сделать практически.

Функции представления движений многообразны. Представление двигательного действия служит программой, которую с максимальной степенью совершенства нужно реализовать в определенной системе движений. В этом смысл программирующей функции представления движений. И это характеризует одну из обязательных сторон познания изучаемого действия.

Программирующая функция представления сочетается с его регулирующей функцией. В период, предшествующий выполнению действия, представление по механизму идеомоторных реакций регулирует, сонастраивает функции различных органов и систем организма, образно говоря, на «рабочую волну», адекватную предстоящей деятельности или выполняемому действию.

В ходе деятельности по каналам обратной связи (см. 1.1.2) в кору больших полушарий головного мозга непрерывно поступает информация о внешних условиях выполнения действия и о самом действии. Она сливается с программой, т. е. с представлением. Если все идет в соответствии с программой, действие продолжается. Если же возникают какие-либо расхождения в самой системе движений, с внешними условиями выполнения действия или с программой (представлением), то в действие вносятся необходимые поправки.

Регулирующая функция представления движений проявляется и после окончания действия (гимнастической комбинации, программы фигурного катания на коньках, бега на определенную дистанцию, очередной попытки в легкоатлетических метаниях и прыжках и т. п.). Завершив действие, спортсмены, как правило, припоминая возникшие ощущения и восприятия, анализируют про-

цесс его выполнения, стараясь понять, какие и почему были допущены ошибки.

Анализ непременно основывается на сравнении представления программы и представления завершеного действия. Работа мысли при этом помогает не только понять, какие и почему были допущены ошибки, но и уяснить пути устранения их при следующем выполнении действия. Такой анализ особенно важен в тех видах спортивных упражнений, где конечный результат определяется после неоднократного выполнения их (в прыжках, метаниях — в легкой атлетике, рывке и толчке в тяжелой атлетике, прыжках на лыжах с трамплина и др.).

Тренирующая функция представления движений выражается в том, что можно упражняться в совершенствовании техники любых двигательных действий, не выполняя их практически, а только представляя их (см. гл. 5).

Эта функция была открыта в 1946—1947 гг. сотрудниками кафедры психологии ГДОИФКа им. П. Ф. Лесгафта. С тех пор она прочно используется в практике спорта как при обучении технике физических упражнений, так и при подготовке к соревнованиям. Такое использование представления движений получило название идеомоторной тренировки. «Я никогда не выполняю упражнение, прежде чем не представлю его мысленно», — говорит гимнаст. «Я не выхожу на старт раньше, чем мысленно не пробегу всю дистанцию», — говорит конькобежец.

Тренирующая функция представления движения является следствием оживления всей сложной системы механизмов произвольных движений и действий, возникновения микрореакций: нервно-мышечных, вегетативных и др. Они идентичны тем, которые имеют место при реальном, практическом, выполнении движения или действия. Их называют идеомоторными реакциями (см. 5.3). Это скрытое от внешнего восприятия выполнение представляемого движения или действия. А тренирующий эффект представления движений — результат упражнения, т. е. многократного мысленного повторения, приводящего к закреплению системы механизмов произвольных движений и действий.

Из проведенных исследований вытекает ряд положений, касающихся различных сторон проявления тренирующей функции представления движений:

- чем ярче и отчетливее представление движения, тем ярче выражен его тренирующий эффект;

- эффект этот возрастает, если представление сопровождается «мысленным проговариванием» всего процесса выполнения действия;

- тренирующий эффект особенно ярко выражен при овладении пространственными признаками движений, в меньшей степени — временными и силовыми;

- при обучении двигательным действиям существует скрытый период, когда тренирующий эффект представления движений не проявляется, но затем он обнаруживается скачкообразно:

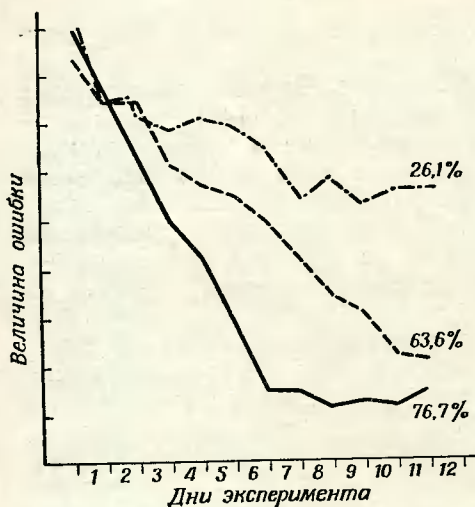


Рис. 7
Различия в выраженности тренирующего действия представления движений
(——— высокая, ——— средняя, — · — · — низкая)

По данному признаку выделены три группы спортсменов: 1) с высокой выраженностью тренирующего эффекта, 2) со средней выраженностью, 3) с низкой выраженностью (рис. 7).

Встречаются спортсмены, у которых представления движений не обладают тренирующим эффектом, поскольку эти представления не двигательные, а зрительные.

Выраженность тренирующей функции представления связана также с некоторыми психологическими свойствами темперамента, в частности с интраверсией и со склонностью к идеомоторной тренировке.

Все это говорит о необходимости индивидуального подхода к использованию спортсменами и тренерами идеомоторной тренировки. При этом важно учитывать, что все три функции представления движений — программирующая, регулирующая и тренирующая — взаимосвязаны, «работают» в единстве. В реальном процессе тренировки или соревнований ведущую роль в этом единстве играет то одна, то другая, то третья функция, в зависимости от задач и изменяющихся условий деятельности. Нужно учитывать также, что в составе представления движений имеются и другие компоненты: зрительные, слуховые, осязательные, вестибулярные. Они не занимают главенствующего положения в управлении движениями, но все же нередко «дают о себе знать». В некоторых же

— при подготовке к выполнению кратковременного действия (прыжка, метания, гимнастического элемента) целесообразно многократное (до 3—4 раз) его мысленное воспроизведение, при подготовке к выполнению сложного или большого по объему действия — одно-двукратное;

— представление гимнастической комбинации на соревнованиях может заменить специальную разминку;

— тренирующее действие представления движений может быть негативным, если оно содержит ошибки.

Новейшими исследованиями (И. И. Торопчин) установлена неоднородность проявления тренирующей функции представления движений у разных спортсменов.

Это касается в выраженности тренирующего эффекта.

видах спорта (футболе, хоккее, спортивных играх, фехтовании, боксе, стрельбе) главенствующую роль играют совместно и зрительные, и двигательные компоненты.

23.5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

23.5.1. Формирование двигательных навыков как процесс

Длительность формирования двигательных навыков различна. Она зависит от сложности изучаемого действия, готовности к овладению им обучающегося и от других факторов. При любой длительности в этом процессе выделяют три фазы: первая — овладение умением выполнять действие в общей, сравнительно грубой форме; вторая — овладение техникой выполнения действия в деталях по пространственным, временным, силовым, координационным и другим параметрам и обобщение его в единый целостный акт; третья — овладение действием до уровня заученного, т. е. навыка.

Эти фазы соответствуют трем этапам обучения двигательным действиям, принятым в современной теории и методике физического воспитания. Динамика формирования навыков может быть выражена в различных количественных показателях (секундах, метрах и сантиметрах, килограммах, числе допущенных ошибок или их величине и др.) и представлена графически. Графическое ее изображение называется «кривой упражнения» (рис. 8).

Она отражает следующие закономерности образования навыка:

1. Прогресс на протяжении формирования навыка замедляется.

2. Формирование навыка идет скачкообразно: наблюдаются периоды быстрого развития, остановки (на кривой они образуют плато) и даже ухудшения.

Остановки и ухудшения всегда требуют выяснения причин. Чаще всего они заключаются в пробелах развития двигательных качеств, в несоответствии деталей техники ин-

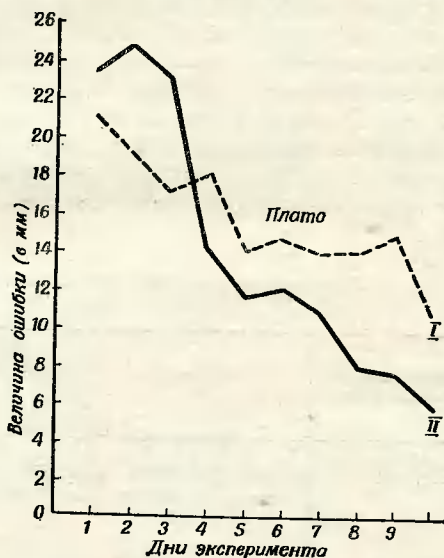


Рис. 8

Кривая упражнения при овладении навыками укола рапирой в цель в связи с методикой обучения

(— более совершенная методика, --- менее совершенная)

дивидуальным особенностям спортсмена, чрезмерности или недостаточности нагрузки и др.

3. Успешность формирования навыка зависит от методики обучения.

Помимо общих закономерностей, видимых на кривых упражнения, существуют и другие. Они относятся к формированию представления движений, осознанию допускаемых ошибок при выполнении действия и необходимости внесения некоторых коррекций.

23.5.2. Формирование представления движений

Обучение технике движений любого упражнения начинается с формирования представления движений.

В табл. 6 представлены данные, демонстрирующие наполненность представления движений пространственными, временными и силовыми характеристиками движений при овладении упражнением «переворот вперед с упором на руки».

Из приведенных цифр видно, что в первой фазе число признаков движений в представлении невелико, особенно в начале фазы. А словесные отчеты испытуемых свидетельствуют о том, что образ изучаемого упражнения весьма схематичный, грубый: «Видел, как вы упали на руки, перевернулись и встали на ноги». Образ упражнения действительно нерасчленен и является зрительно-двигательным. Во второй фазе он все более и более наполняется признаками движений, особенно силовыми. Это связано с сознательным детальным овладением упражнением. В третьей фазе, по мере превращения действия в заученное, число признаков движений в образе резко уменьшается. Это вызвано развивающейся автоматизацией движений и переходом управления ими в значительной мере на неосознаваемый уровень. Образ становится обобщенным и преимущественно двигательным.

Таблица 6

Содержание представления о перевороте вперед с упором на руки
(по Е. Н. Суркову)

Фазы образования навыка	Характеристика представления движений	Число признаков движений, в %		
		пространственных	временных	силовых
Первая	Нерасчлененный и расчленяющийся зрительно-двигательный образ	14,7— —38,4	23,7— —34,9	— —
Вторая	Расчленяющийся зрительно-двигательный образ	60,6	68,1	87,0
Третья	Обобщенный преимущественно двигательный образ	21,6	45,0	43,0

23.5.3. Осознание движений в процессе формирования навыков

Процесс осознания допускаемых ошибок при овладении двигательным навыком может быть представлен графически в виде сложной кривой (рис. 9). В лабораторных условиях на кинематометре Жуковского проводились опыты по овладению навыком разгибания руки в локтевом суставе с амплитудой 35° за 3 с (действие несложное). Каждый испытуемый прошел тридцать опытов и в каждом опыте выполнял движение по 30 раз.

По числу ошибок можно судить об овладении действием. Кривая ошибок дает основание утверждать, что в третьей фазе заданное действие стало заученным — превратилось в навык.

Выразительна динамика осознания ошибок. В первой фазе, совершая их, испытуемые ищут признаки, по которым они могут определять пространственную и временную точность выполняемого действия. В таком поиске они ориентируются на осознаваемые мышечные ощущения: напряжения в пальцах руки, в области плечевого и локтевого суставов, даже напряжения всей руки.

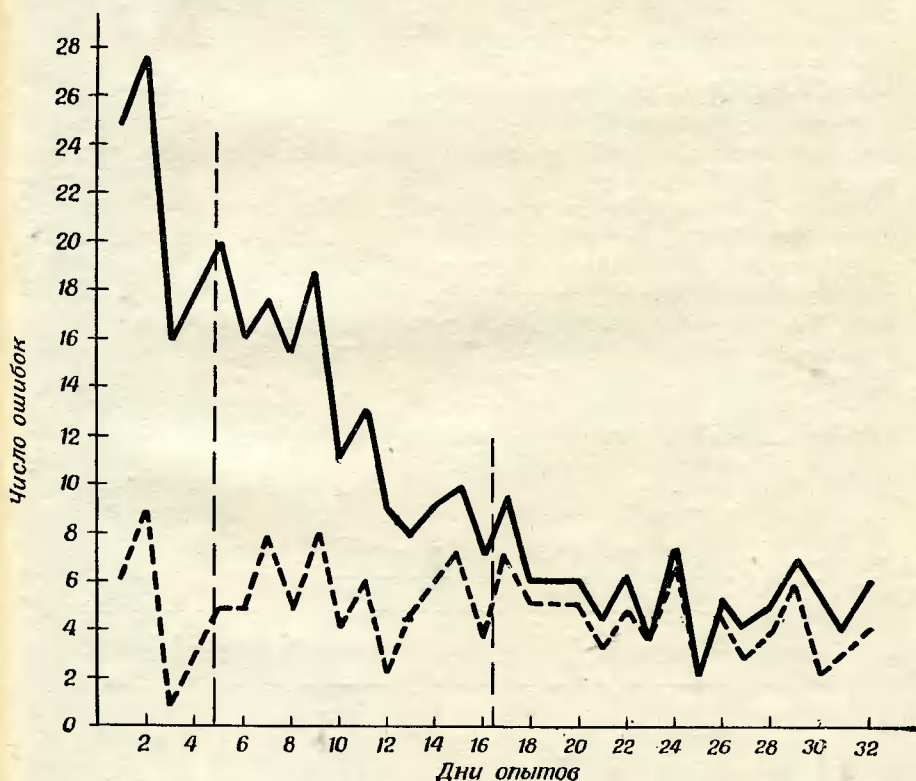


Рис. 9
Число совершаемых (—) и осознаваемых (---) ошибок по мере овладения навыком (по Д. Я. Богдановой)

Признаком, ориентирующим во времени, избираются различные варианты счета. Считают: 1-2-3, или 21, 22, 23, или, 1, и-2, и-3.

Поиск длится на протяжении двух первых фаз. Длительность его различна у разных испытуемых. Характерны значительные затруднения в одновременном определении амплитуды и времени выполнения действия. Одна из гимнасток, например, говорит: «Кончаю движение не вместе с окончанием счета. Оба момента сразу трудно ухватить».

В третьей фазе, когда навык сформировался, ориентирами служат уже опорные пункты. В одних случаях таким пунктом является ощущение конечного положения разгибания локтевого сустава до угла 35° , в других — равномерная скорость движения ложа кинематометра. Испытуемые говорят: « 35° определяю легко... ощущаю, в каком положении должен быть локтевой сустав», «Делаю движение плавно, без остановок, с равномерной скоростью, по скорости определяю и длительность, и амплитуду».

По ходу опыта в выполняемое действие вносились изменения (табл. 7). Его амплитуда то увеличивалась, то уменьшалась на $5-10^\circ$; требовалось изменить и усилие, так как движущееся ложе отягощалось грузом в 500, 750, 1000, 1500 г. Эти изменения вносились «в случайном» порядке и не были заранее известны испытуемым. Заметив их, они должны были скорректировать движение, чтобы сохранить заданную амплитуду и время его выполнения.

Цифры в таблице свидетельствуют о том, что осознание изменений в выполняемом действии удается не сразу, что оно тем труднее, чем меньше величина изменения. Но когда действие становится заученным, почти все изменения осознаются и корректируются. Еще П. Ф. Лесгафт писал: «Следует научиться анализировать и сравнивать движения, стараясь приспособить их к такой активной деятельности, в которой наибольшая работа производилась бы при наименьшей затрате труда». Это значит научиться управлять своими движениями. Таблица подтверждает и два важнейших положения И. М. Сеченова:

— о регуляции движений чувствованием и мыслью, т. е. на основе двигательных ощущений, сличения их с представлением о заданных параметрах действий, анализа возникшей ситуации, приня-

Таблица 7

Осознание изменений в движениях (% случаев)

Фазы образования навыка	Амплитуда, град.		Напряжение, г			
	10	5	1500	1000	750	500
Первая	0	0	40	30,0	10,0	0
Вторая	40	20	100	71,4	35,7	14,3
Третья	100	95	100	100,0	94,4	77,7

тия решения о необходимости коррекции и посылки импульса (команды) к его исполнению;

— о том, что чем более заучено действие, тем легче оно подчиняется воле, т. е. сознательно регулируется.

Таким образом, формирование навыка от начала до конца — сознательный процесс. Действия, становясь автоматизированными, не перестают быть сознательными, они лишь по-иному осознаются и регулируются. Вместе с этим приобретается и умение высшего уровня — умение использовать приобретенные в процессе обучения знания и навыки для решения самых разных задач не только в спорте, но и в любой другой деятельности.

23.6. РЕАКЦИЯ В СПОРТЕ

Значительное место в спорте занимают произвольные действия типа реакций. *Реакцией называется осознаваемое ответное действие, чаще всего на заранее известный сигнал.* Это может быть старт в беге, плавании, конькобежном спорте, действия вратарей в футболе, хоккее, гандболе, водном поло в ответ на удары, броски мяча или шайбы в ворота, действия боксера, фехтовальщика, борца, теннисиста в ответ на конкретные действия противника.

Однако действия типа реакций не однородны, хотя имеют одну и ту же общую структуру: восприятие сигнала (предварительный период) его осознание (основной — латентный, т. е. скрытый, период) и ответное действие (исполнительный, или эффекторный, период).

Типичный пример реакции — старт. Скажем, пловец, заняв свое место на стартовой тумбочке, по сигналу «Внимание!» принимает исходное положение. От этого сигнала до стартового выстрела — предварительный период реакции; от выстрела до начала стартовых движений — латентный период; от начала стартовых движений до отрыва от тумбочки — исполнительный. Реакции быстротечны, они длятся тысячные доли секунды. Но за это время система периферических и центрально-мозговых нервных процессов выполняет очень ответственные функции: восприятие сигнала (пловец должен его услышать), осознание его (различить среди других звуков), посылка по эфферентным путям импульсов к мышцам, обеспечивающим выполнение стартовых движений.

Различают простые и сложные реакции. Основное отличие — число сигналов (число альтернатив), действующих на спортсмена. В простых реакциях — один сигнал и одно заранее известное ответное действие. В сложных реакциях — два сигнала или больше, ответных действий может быть одно или какое-то множество.

Выделяют три типа простых реакций: сенсорный, моторный и нейтральный. Тип реакции зависит от направленности внимания. Если, например, у спринтера-бегуна, пловца или конькобежца после команды «Внимание!» внимание будет направлено на восприятие ожидаемого выстрела, у него проявится сенсорный тип реакции; если же внимание будет сосредоточено на предстоящих движениях, — моторный тип реакции.

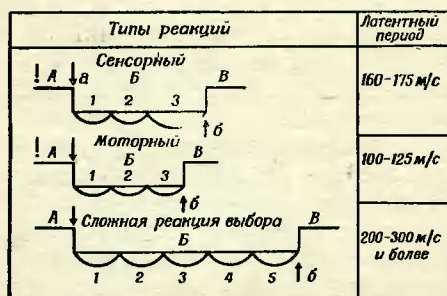


Рис. 10

Схемы различных типов реакций. Периоды реакций:

А — предварительный, Б — основной (латентный), В — исполнительный (эффекторный); 1—5 — моменты латентного периода реакции; ! — предварительный сигнал («Внимание!»), а — исполнительный сигнал («Марш!»), б — начало действия

При первом типе реакции сигнал будет отчетливо услышан, но латентный (скрытый) период окажется несколько затянутым, и спортсмен может «засидеться» на старте. При втором типе реакции ее центральный и периферический аппараты по механизму идеомоторики будут в состоянии преднастройки к действию. Поэтому старт может быть своевременным, но может произойти и фальстарт.

При нейтральном типе реакции ни того, ни другого акцента нет.

Сложные реакции типичны в боксе, фехтовании, борьбе, футболе, хоккее, других спортивных играх — во всех видах спорта, где есть противоборство противников. Сложные реакции в них носят название «реакций выбора».

Представители этих видов спорта владеют, как правило, значительным арсеналом приемов нападения, защиты, обманных действий. Но они не знают, в какой момент, какой именно прием изберет соперник, поэтому их ответные действия и носят характер реакций выбора. Они тоже молниеносны, но все же имеют более длительный латентный период за счет большого количества поступающей информации, требующей переработки. Схемы различных типов реакций и длительность их латентных периодов, зарегистрированная в лабораторных экспериментах, представлены на рис. 10.

Быстрота реакций в спорте имеет весьма важное (а в ряде случаев даже решающее) значение. Реакции — одно из проявлений двигательного качества быстроты. Быстрота реакций поддается совершенствованию с помощью специальных упражнений как в естественных условиях спортивной деятельности, так и в лабораторных. Даже быстрота простой реакции может быть произвольно улучшена. Тем более это возможно в сложных реакциях.

23.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТЕ

Тактикой в спорте называется искусство ведения соревновательной борьбы. Сущность тактики заключается в рациональном использовании специфической для каждого вида спорта техники двигательных действий, физических и психических возможностей спортсменов для достижения возможно более высокого (по уровню их подготовленности) результата или победы над противником.

Некоторые особенности тактических действий. Ведение сорев-

новательной борьбы реализуется в действиях, направленных на решение бесконечно изменчивых тактических задач. Потому и сами действия называются тактическими. Основой их служат:

специальные теоретические знания о тактике в каждом виде спорта (например, в футболе — о существующих системах ведения игры, в беге на длинные дистанции — о вариантах распределения сил, а следовательно, и темпа бега);

навыки совершенного владения техникой конкретного вида спорта и заученными комбинациями конкретных тактических действий;

умения целесообразно использовать знания и навыки соответственно общему тактическому плану и изменяющимся условиям соревновательной борьбы; думать и действовать самостоятельно и инициативно как в спокойной обстановке (при составлении тактического плана, анализа результатов участия в соревновании), так и в процессе напряженной соревновательной борьбы;

опыт использования знаний, навыков и умений в практике соревнований, разнообразных по масштабам, составу участников и другим условиям.

Исходным для тактических действий является тактический план. Он составляется заранее и имеет вероятностный, т. е. предположительный, характер в силу того, что заблаговременно никогда нельзя знать с абсолютной точностью условия и события предстоящего соревнования. Очень выразительно описали это В. Тихонов и В. Юрзинов, анализируя итоги чемпионата мира по хоккею с шайбой 1982 г.: «Новая формула чемпионата потребовала от тренеров и хоккеистов умения быстрее, чем прежде, делать выводы из сложившихся ситуаций, определять новые задачи и перестраиваться на ходу, не только от матча к матчу, но и в ходе отдельной встречи, отдельного периода, наконец, в ходе отдельного игрового эпизода». Это значит, что тактика должна быть гибкой, потому и тактический план не может быть жестким.

Психологические факторы успешности тактических действий. Психологическими факторами успешности тактических действий являются: наблюдательность и внимательность, антиципация, мышление и воображение, боевой дух и воля к победе, а также долговременная и оперативная память. Единство этих факторов составляет психологическую основу успешности овладения в процессе тренировки тактическими действиями и реализации их в условиях соревнования.

Определяющую же роль в успешности соревновательной деятельности спортсмена или команды играют цель и мотивы выступления в каждом конкретном соревновании.

23.8. НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ И ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ В ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЯХ СПОРТСМЕНОВ

Наблюдение — целенаправленный процесс осмысленного восприятия предметов и явлений (см. гл. 3). Главными предметами такого восприятия для спортсменов являются они сами и их про-

тивники. В процесс наблюдения непременно включено внимание. Оно характеризуется высокой устойчивостью и в зависимости от особенностей предмета наблюдения другими свойствами: сосредоточенностью, распределенностью, переключаемостью.

Систематическое упражнение в наблюдении за противником, партнером по команде, за самим собой и изменяющейся обстановкой соревнований приводит к тому, что наблюдение и внимание становятся свойствами личности спортсмена — наблюдательностью и внимательностью. Наблюдательностью называется умение подмечать малозаметные признаки или особенности предметов и явлений, имеющие значение для познания их сущности. Внимательность, как избирательная направленность сознания на предмет наблюдения, неотделимая сторона наблюдательности.

Процесс наблюдения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях служит основным каналом познания спортсменом самого себя, партнеров и особенно противников с целью разгадывания их тактических замыслов и реализации собственных тактических действий. Например, в специальном исследовании, проведенном на борцах, установлена важность создания на основе наблюдения образа противника. В структуру образа входят знания о технике, тактике, стиле ведения поединка, опытности борца, о его физических качествах (силе, скорости, выносливости, ловкости), об эмоционально-волевых особенностях (соревновательном настроении, смелости, решительности, настойчивости, упорстве) и др. В оценке перечисленных характеристик больше всего затруднений вызывают эмоционально-волевые особенности, и тем в большей мере, чем ниже спортивная квалификация оценивающего борца. Составленный на основе наблюдения образ противника сопоставляется с представлением спортсмена о себе самом. Это позволяет наметить тактический план действия в предстоящей схватке с данным противником.

Наблюдение ведется в ходе соревновательного поединка с целью разгадать отдельные намерения противника и уяснить его тактический план в целом. Ориентирами при этом служат статические признаки (поза, дистанция, характер захватов и др.), динамические (сила, скорость, темп и ритм действий, маневрирование по ковру и др.), функциональные (характер дыхания, своевременность реакций, мимика и др.) и результативные (активность, число удачных и неудачных действий, предупреждений и др.). На основании такой текущей информации в тактические действия вносятся коррекции по ходу схватки.

В другом исследовании изучались различные признаки обманных и истинных действий у боксеров. С помощью наблюдения боксеры научаются различать их в подготовительные моменты и в момент выполнения действия. В первом случае они ориентируются на дистанцию (она при подготовке финтов больше, чем при подготовке истинных действий), на характер стойки боксера (открытая-закрытая) и на выражение лица (например, один из боксеров перед истинным ударом непроизвольно сводит брови). Данная информация позволя-

ет корректировать тактические действия уже в каждом боевом эпизоде.

Таковы назначение и роль наблюдательности и внимательности и в других видах спорта, особенно в спортивных играх, где необходимо еще заботиться о согласованности собственных действий с действиями партнеров.

Наблюдательность и внимательность теснейшим образом связаны с антиципацией и тактическим мышлением спортсменов.

23.9. АНТИЦИПАЦИЯ В ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЯХ СПОРТСМЕНОВ

Антиципация означает упреждение, предвосхищение. Она основана на способности человеческого мозга, по выражению академика П. К. Анохина, «забегать в будущее в ответ на стимул, действующий только в настоящем». Психологически важно, что это происходит с учетом прошлого, т. е. прижизненно накапливающегося у человека опыта.

Такое «забегание» в будущее касается сиюминутных мгновенных действий (скажем, опережающих контратак в боксе или фехтовании) и планируемых действий в отдаленном, но обозримом будущем (например, при составлении тактического плана действий в конкретном соревновании). Последнее ярко проявляется в спорте высших достижений в форме призыва: «Опережать противника хоть на полшага!».

Таким образом, *антиципация — это способность человека действовать с пространственно-временным опережением в отношении ожидаемых будущих событий.* Диапазон антиципации весьма широк. Это, например, величина упреждения охотником скорости полета птицы, чтобы выстрел достиг цели, или предвидение ученым, политическим деятелем возможных изменений в явлениях природы и общественной жизни.

Формы проявления антиципации в спортивной деятельности также многообразны. Например, в стендовой стрельбе и стрельбе по мишени «бегущий кабан» действия стрелков относятся к типу антиципирующих реакций на движущийся объект (РДО). Они основаны на пространственном восприятии движущихся мишеней и, следовательно, на пространственно-временном упреждении прицеливания и выстрела.

Основная характеристика эффекта антиципации — *своевременность действий.*

Пространственно-временная антиципация в действиях типа РДО у волейболистов проявляется в умении предвидеть на основе восприятия летящего мяча направление и место его падения. Это позволяет игрокам своевременно выбрать место на площадке, выйти на летящий мяч и эффективно взаимодействовать с партнерами.

Своеобразна антиципация в действиях слаломиста. Она служит основой для тактики прохождения слаломной трассы и формируется в сознании в виде антиципирующей программы тактических действий. Сама же программа составляется еще до старта

на основе непосредственного восприятия трассы, оперативного мышления и воображения, долговременной и оперативной памяти. Антиципирующая программа запечатлевается и сохраняется в памяти слаломиста в виде мысленных (панорамных) образов, включающих одновременно пространственное расположение фигур, расстояние между ними, крутизну и особенности снежного рельефа трассы и, конечно, особенности действий слаломиста при подходе к каждой фигуре и ее прохождении. Прочное запечатление такой антиципирующей программы обеспечивает положительный эффект действий слаломиста. Этот эффект очень выразительно охарактеризовал выдающийся слаломист Ж. К. Килли: «Я должен запомнить точно всю трассу, и тогда, даже на большой скорости, я могу смотреть в перед, а не под ноги или в створ ближайших ворот... Я прохожу трассу всегда с мысленным опережением». Такое предвосхищение позволяет слаломисту развивать высочайшую скорость движения и регулировать собственные действия при прохождении трассы.

Таким образом, антиципация выступает в качестве одного из важнейших факторов тактических действий в спорте. Развитие способности к антиципации—одна из актуальных задач спортивной тренировки.

23.10. ТАКТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ В СПОРТЕ

Тактика в спорте психологически представляет собой процесс решения задач, возникающих в ходе соревновательной борьбы. Ведущую роль в решении таких задач играет мышление. Поэтому в теории спортивной тренировки мышление считается одной из основ спортивно-тактического мастерства.

Мышление в планировании тактических действий. Основой действий спортсмена или команды в соревновании служит предварительный план. Он составляется заранее и является мысленной моделью действий. Составление плана—это поиск ответа на вопрос: «как достигнуть победы или возможно лучшего результата?». Ответ заключается в предвидении препятствий различной степени трудности, которые могут возникнуть в ходе соревнования (такими препятствиями могут быть, например, новинки в действиях уже известного противника и др.), а также в осознании и выборе путей, средств, способов, необходимых для достижения цели.

Это творческий процесс. Он заключается в создании на основе имеющихся знаний образов различных ситуаций соревнования, действий противников и собственных действий. Все это является продуктом мышления, отличающегося гибкостью, критичностью, носящего преимущественно дедуктивный характер (см. гл. 6), основанного на долговременной памяти, на динамике представлений памяти и воображения. Планирование тактических действий—процесс не только интеллектуальный, но и эмоционально-волевой. Он сопровождается различными переживаниями и требует нередко волевых усилий..

Предварительный план должен быть возможно простым и кратким: тогда его проще корректировать в ходе соревнования. Целесообразно продумать несколько вариантов плана. Это облегчает в случае необходимости его частичную или даже полную перестройку.

Очень важно всячески стимулировать самостоятельность спортсменов в разработке предварительного плана, а не «выдавать» им планы, разработанные тренерами, в готовом виде. Ведь детализировать и корректировать, а то и целиком изменять план в процессе соревнования приходится им самим, без помощи тренера. Значит, самостоятельность их мысли и действий нужно систематически развивать.

Тактическое мышление и решение тактических задач в ходе соревнования. Тактическое мышление в ходе соревнования специфично. Специфика его определяется следующими задачами.

1. Разгадать план-замысел противника.
2. По возможности замаскировать свои намерения, вытекающие из предварительного тактического плана (например, вводя противника в заблуждение с помощью финтов).
3. Успешно реализовать заранее намеченный план целиком или с необходимыми поправками.

Мышление в процессе соревнования включено в непрерывное наблюдение за действиями противника (в командных видах спорта и партнеров), за постоянно изменяющимися ситуациями борьбы. Оно осуществляется в ходе практических действий. Спортсмен, думая, действует и, действуя, думает. При этом он оперирует образами восприятия, образами представления, извлекая их из долговременной и оперативной памяти, образами пространственно-временной антиципации и образами воображения. В активном процессе мышления используются многообразные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и др. Итогом мыслительной деятельности является решение. Оно, как правило, тут же реализуется в действиях.

Умение творчески мыслить в ходе соревновательной борьбы— грозное оружие спортсмена. Им в совершенстве владел, например, лучший футболист мира своего времени бразилец Пеле. Как пишет заслуженный мастер спорта В. Воронин, «мудрое, всегда оригинальное тактическое мышление наряду с выдающейся скоростной техникой и замечательной реакцией на мяч характеризовали его игру».

Все сказанное раскрывает главную особенность тактического мышления в спорте—его наглядно-действенный характер. Специфическим является также его быстротечность, оперативность. Во многих видах спорта решение тактической задачи занимает сотые, даже тысячные доли секунды. Словесное оформление мысли иногда не поспевает за действием. Осмысливание в словесном выражении наступает уже после совершения действия. В таких случаях говорят, что действие совершено по интуиции, т. е. бессознательно. Однако видный

советский психолог Б. М. Теплов установил, что такие интуитивные действия нельзя считать бессознательными. Наоборот, они продукт предельной обостренности сознания, при которой решение и действие наступают мгновенно. Процесс же решения задачи основывается на прошлом опыте человека и непрестанном ее обдумывании при тщательной подготовке к соревнованию. Прогнозирование реализации задачи проявляется тем ярче, чем выше квалификация спортсмена.

Существенной особенностью тактического мышления в спорте является то, что оно протекает на фоне интенсивных, нередко предельных, физических и психических напряжений. Поэтому оно направлено еще и на регуляцию психических состояний. Особенно продуктивно тактическое мышление тогда, когда психическое состояние спортсмена или команды характеризуется боевым духом, т. е. оптимальным уровнем эмоционального возбуждения и неукротимым стремлением бороться до конца за достижение соревновательной цели, волей к победе.

23.11. РОЛЬ И ФУНКЦИЯ РЕЧИ В ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЯХ СПОРТСМЕНОВ

Человеческое мышление речевое. Функции речи в тактических действиях спортсменов разнообразны. Представление о них дает табл. 8.

Мышление получает словесное оформление во внутренней речи, в виде «немых», т. е. произносимых про себя, слов (см. 2. 2. 5). Содержание его в процессе соревнования относится к уяснению конкретной ситуации, к оценке состояний и действий как противников, так и собственных состояний и действий, а также их результатов. Особое место занимают мысли, выраженные в форме слов-самоприказов. В них спортсмен отдает себе приказ о том, что и как нужно делать в данный момент. Тем самым он регулирует свои действия и состояния, вызывает необходимые двигательные реакции.

Полезное и оригинальное нововведение в использовании речевого мышления, например, в гимнастике было предложено Б. И. Якубчиком. Оно заключается в разработке для каждого гимнаста индивидуальных «речевых партитур» слов-самоприказов, которые используются с целью саморегуляции двигательных действий при овладении упражнениями и выполнении их в условиях соревнований. Причем в процессе тренировочных занятий необходимо стабилизировать не только технику элементов комбинации, всего упражнения в целом, но и сопровождающую их «партитуру» самоприказов. Целесообразно распространить это новшество не только на все виды гимнастики, но и на другие виды спорта, где необходима стабильность техники упражнений.

Функции речи в тактических действиях спортсмена

Функции речи	Теннисисты (данные Р. С. Абель- ской)	Бегуны (данные А. Г. Ра- фаловича)	Бегуны (данные А. Ц. Пуни)	Слаломис- ты (дан- ные Л. Ф. Егу- пова)	Боксеры (данные Н. А. Ху- дадова)
Оценка ситуации спорт- сменом	«Трудно», «Не достанет» (мяч) «За», «Мимо» (мяч летит за пределы площад- ки)	«Убавить» (темп), «За- медлить» (ско- рость), «Пойду так»	«Нельзя отпускать» (противни- ка)		«Выдох- ся» (про- тивник устал)
Уяснение собственных действий	«Дрогнула рука», «Аккуратнича- ешь—промазка», «Не так нужно было»				
Оценка дей- ствий своих и противни- ка	«Плохо» (сыграл), «Еле-еле» (отбил), «Сильно бьет», «Упорный»	«Кажется так иду», «Вто- рой круг ху- же», «Так, ровно 38 се- кунд», «Час- тый шаг»	«Не слыш- но» (про- тивника) «Оторвал- ся», «Сбил темп», «Не удалось по- ка обойти»		
Антиципа- ция резуль- татов дейст- вий	«Попаду за сет- ку», «Сейчас вле- во в угол», «Бу- дет свеча» (у про- тивника)		«Может обойти» (противник) «Обожди — не выдержи- шь» (темпа)		
Сценка по- ложения и состояния (своего, противника)	«Выдерживаю темп, даже могу прибавить», «Уто- мился — удары не те»		«Тяжелеют ноги», «Нет свежести»		
Самоприка- зы	«Так, под левую руку», «Крос- сом», «К сетке — быстрее», «Смотри — режет», «Ну, готовься»	«Ускорить шаг», «Длинней», «Тихо, спо- койно»	«Больше, больше расслаб- ляться», «А теперь темп»	«Так, обошел», «Сейчас змейка», «Ско- рость»	«Здесь боковой справа», «Нырок», «Встреч- ный»

23.12. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОМАНДНЫХ И ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

В психологии спорта эти особенности почти не изучены. В нашей стране существует лишь несколько работ по данной проблеме.

Когда речь идет о командных особенностях, то имеется в виду решение общих задач для всего состава команды (футбольной, баскетбольной, хоккейной и др.): навязать противнику желательную для команды тактику, овладеть инициативой в соревновательной борьбе. Когда же речь идет о групповых особенностях, имеется в виду решение частных тактических задач определенными звеньями команды (например, в хоккее тройками нападающих). Основными факторами командных и групповых тактических действий являются: соревновательная цель, соответствующий ей главный мотив и общий тактический план ведения соревновательной борьбы. Важно, чтобы и цель, и мотив, и план были поняты и приняты всеми членами команды, чтобы не было расхождений в мнениях между ними и тренерами. Это обеспечивает общую целеустремленность, единодушие в мыслях и действиях и в то же время позволяет проявлять индивидуальную и групповую творческую инициативу в тактических действиях.

Основными психологическими факторами успешности командных и групповых тактических действий являются коллективное мышление, коллективная воля и социально-психологический климат в команде.

Коллективное мышление вытекает из общей цели и общего тактического плана ведения соревновательной борьбы. Конечно, каждый член команды мыслит индивидуально. Но направленность мышления каждого объединяет единое тактическое русло командной борьбы. Это отчетливо выступает при взаимопонимании между членами команды и постоянстве их состава. Проявление коллективного мышления подготавливается «проигрыванием» тактических действий (например, на макетах игровых площадок), а также заготовкой «наигранных» тактических комбинаций и закреплением их в процессе тренировки.

Коллективную волю болгарский психолог Б. Пырванов характеризует как проявление единства волевых усилий членов команды или группы в процессе борьбы и преодоления препятствий различной степени трудности, возникающих в условиях соревнования. При этом определяющую роль играют соревновательная цель и главный мотив ее достижения. Интеллектуальной и эмоциональной основой коллективной воли служат коллективное мышление и коллективные стенические эмоции, мобилизующие энергетические и психические резервы членов команды.

Психологический климат в команде (см. 2.2.4) служит общим фоном, на котором особенно отчетливо проявляются коллективное мышление и коллективная воля, реализуются командные и групповые тактические действия.

1. В чем характерные особенности обучения технике физических упражнений как процесса познания и овладения ими? 2. В чем выражается единство обучения технике физических упражнений и развития физических качеств? 3. Каковы современные представления о навыках и процессе их формирования? 4. Каково значение двигательных ощущений и специализированных восприятий в саморегуляции двигательных действий? 5. Какое значение имеют представление движений и мышление в управлении двигательными действиями? 6. Каковы функции представлений движений и их значение в двигательной деятельности? 7. Как можно охарактеризовать динамику осознваемости движений в процессе формирования навыков? 8. Какова динамика осознваемости и неосознваемости движений в заученных действиях? 9. Что отличает действия типа реакций и каково их значение в спорте? 10. В чем особенности тактических действий в спорте? 11. Как можно охарактеризовать психологические факторы успешности тактических действий? 12. Какова роль наблюдательности и внимательности в тактических действиях? 13. Что такое антиципация и каково ее значение в тактических действиях? 14. Что является особенностями тактического мышления в планировании тактических действий и решении тактических задач? 15. Какова роль и функция речи в тактических действиях? 16. Каковы психологические особенности командных тактических действий?

Глава 24

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ ВОЛИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

24.1. ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ И ТАКТИКОЙ, РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ВОСПИТАНИЕ ВОЛИ — ЕДИНЫЙ ПРОЦЕСС

Воспитание воли не самостоятельный раздел содержания физического воспитания и спортивной тренировки. Оно осуществляется в процессе овладения физическими упражнениями, обучения спортивной технике и тактике, развития физических качеств. Например, овладение техникой рискованных упражнений способствует воспитанию таких волевых качеств, как решительность и смелость, развитие выносливости — воспитанию настойчивости, упорства, выдержки и самообладания. Это обусловлено особенностями самих упражнений, самой деятельностью, наличием в них препятствий и трудностей, преодоление которых требует проявления определенных волевых качеств.

В педагогическом процессе физического воспитания и спортивной тренировки препятствия и трудности можно и нужно создавать специально, варьируя их по величине и степени. В теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки такие вариации давно и неплохо разработаны. Однако очень важно использовать их не только для обучения технике упражнений и тактике, но и для направленного воспитания воли. В таком же плане необходимо использовать дозировку нагрузки в процессе физи-

ческой подготовки, т. е. в процессе развития физических качеств.

Такой путь воспитания воли приводит и к совершенствованию волевых качеств, позволяющих мобилизовать резервные силы организма в кульминационные моменты соревновательной борьбы. Волевой спортсмен, как образно сказал Валерий Борзов, умеет «перешагнуть», если необходимо, черту неведомого, не боясь вычерпать себя до дна».

Препятствия и трудности в физическом воспитании и спорте, а также волевые усилия имеют свою специфику.

24.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕПЯТСТВИЙ, ТРУДНОСТЕЙ И СВЯЗАННЫХ С НИМИ ВОЛЕВЫХ УСИЛИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

Препятствия. На занятиях физической культурой и спортом препятствиями являются различные предметные преграды на пути движения (барьер в легкоатлетическом беге, «змеяка» на слаломной трассе и др.), условия выполнения упражнений (протяженность дистанции, тяжесть снаряда для метания, действия противника в борьбе, спортивных играх и т. д.), внешние помехи (встречный ветер, неблагоприятная реакция зрителей и т. п.). Препятствия различаются по величине и сложности.

Их величину характеризует, например, длина дистанции, высота планки при прыжках в высоту, вес штанги и др.; сложность — особенности координации движений, рельеф местности и т. п. Однако одна и та же величина и сложность препятствий неодинаково легко и успешно преодолеваются разными спортсменами. Это связано с различными трудностями их преодоления.

Трудности. Они возникают на почве относительного несоответствия возможностей спортсмена величине и сложности препятствий. В зависимости от особенностей этого несоответствия трудности различаются по степени и содержанию.

По степени трудности могут быть незначительными, значительными, максимальными и чрезмерными (при столкновении с препятствиями непреодолимыми или преодолимыми лишь частично).

По содержанию трудности делятся на трудности деятельности и трудности личного характера (см. 9.2).

Трудности деятельности связаны с преодолением противодействия физических сил: силы тяжести, трения, сопротивления, инерции и др. Эти силы затрудняют движения, действуя на спортсмена непосредственно. Различают физические, технические и тактические трудности деятельности. Физические трудности возникают при преодолении тормозящих сил, препятствующих выполнению движений с нужной интенсивностью, скоростью, продолжительностью. Технические трудности — это трудности согласования движений, сохранения равновесия, соблюдения требований к точности движений в пространстве, во времени, по величине мышечных усилий и др. Тактические трудности связаны с

ориентировкой, выбором нужных действий, согласованием своих действий с действиями партнеров в изменяющихся условиях деятельности.

Трудности личного характера мешают движениям спортсмена опосредованно, через ухудшение его психического состояния. Они выступают большей частью в виде неблагоприятных эмоциональных переживаний. Это — и «боязнь планки» у легкоатлетов, и «фактор большого веса» у тяжелоатлетов, и чрезмерно обостренное чувство ответственности за свое выступление на соревнованиях, и многое другое. Восприятие препятствий как угрожающих связано не столько с их физическими характеристиками (высотой, тяжестью и т. д.), сколько с неблагоприятным отношением спортсмена к их преодолению. Это отношение определяется не только специальной подготовленностью спортсмена, но и индивидуально-психологическими особенностями личности: уровнем притязаний, эмоциональной устойчивостью, своеобразием двигательного опыта.

Трудности чаще всего бывают смешанными. В одних случаях трудности согласования своих движений усугубляются переживаниями сомнений, страха, нетерпения, в других трудности личного характера сочетаются с физическими (например, при преодолении «скоростного барьера», развивающегося утомления) и т. д. В таких условиях, чтобы преодолеть трудности деятельности, спортсмен вынужден прежде всего вести борьбу с неблагоприятными переживаниями, стараясь их ослабить, превозмочь. Это достигается с помощью волевых усилий.

Волевые усилия имеют две основные разновидности: мобилизующие и организующие.

Мобилизующие волевые усилия помогают преодолеть физические трудности и бороться с трудностями личного характера. При этом используются приемы психической саморегуляции в форме словесных воздействий: самоубеждения, самоободрения, самоприказания и др. Они уменьшают степень сознаваемой угрозы и ослабляют неблагоприятные переживания. В то же время они активизируют резервные возможности, необходимые для выполнения упражнений с максимальной интенсивностью, скоростью, при очень большой их длительности (например, в марафонском беге, лыжных и велосипедных гонках).

Организующие волевые усилия помогают ослабить отрицательные эмоции и снять излишнее напряжение. Они используются также в процессе контроля за техникой и тактикой двигательных действий, за расслаблением мышц, для регуляции дыхания. При этом используются другие приемы психической саморегуляции (в частности, произвольные изменения направленности внимания: его переключение, сосредоточие, распределение, отвлечение).

Использование той или иной разновидности волевых усилий обусловлено степенью преодолеваемых трудностей. Когда трудности сравнительно невелики, например при беге на коньках в начале длинной дистанции, ведущее значение имеют организующие волевые усилия. При прохождении средней части дистанции

организующие и мобилизующие усилия чередуются. На заключительном отрезке дистанции, когда нарастает утомление и ухудшается самочувствие, преобладают мобилизующие волевые усилия.

24.3. ОБЩИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

В условиях, требующих проявления волевых качеств, спортсмен накапливает ценный опыт использования мобилизующих и организующих приемов психической саморегуляции; в процессе накопления этого опыта они усваиваются, обобщаются и закрепляются, в результате чего и происходит развитие волевых качеств.

Воспитание волевых качеств направлено на совершенствование познавательного, эмоционального и исполнительного компонентов воли (см. 9.1).

Совершенствование познавательного компонента достигается постоянным пополнением общеобразовательных и специальных знаний, высокой умственной активностью в процессе спортивной подготовки. Акцент при этом делается на изучении причин возникновения различных трудностей, характерных особенностей их проявления, путей и средств предупреждения и преодоления.

Особенно важно научиться самостоятельно пользоваться полученными знаниями в экстремальных условиях спортивной деятельности. Для этого целесообразны специальные упражнения в поиске и аргументировании правильных решений в состоянии утомления, при недостатке времени, в ситуациях риска и опасности, в непредвиденной обстановке, во время жесткой спортивной борьбы и т. д. Решение мыслительных задач в таких условиях оказывает тренирующее действие на точность восприятия, ясность и гибкость мысли, ее быстроту и логичность, независимость и критичность, оригинальность, способность к предвидению и другие качества умственной деятельности.

Совершенствование эмоционального компонента предполагает обучение приемам самомотивирования в процессе принятия и исполнения решений. На первых порах следует сочетать мотивирующие воздействия тренера с самомотивированием спортсменов, а в дальнейшем все чаще использовать их самостоятельную мотивационную активность.

В том и другом случае тренер должен учить, как с помощью логики пробуждать в себе дополнительные силы, затронуть не только интеллектуальную, но и эмоциональную сферу психики, сыграть на том, что имеет особое значение в собственных глазах, ради чего стоит перебороть себя. Спортсмену могут помочь прямые призывы и указания («Все в норме — будь молодцом!»), обращения, самоутверждающие личность («Бьешь рекорд! Сейчас или никогда!»), оживление в сознании ободряющих представлений и мыслей, которые в одних случаях могут связываться с благополучными последствиями («Все хорошо, скоро финиш, а там меня ждет великое счастье»), в других — с неблагоприятными («старался думать о том, что будет, если отстану от товарищей, и мне ста-

новилось легче»), с умышленным умалением переживаемых трудностей («и пробежать-то осталось всего лишь один круг...») и т. д.

Все это направлено на то, чтобы спортсмен научился в трудных условиях намеренно вызывать у себя действенные переживания прежде всего моральных чувств (патриотизма, коллективизма, ответственности, спортивной чести и др.) и превратил их в устойчивые отношения к борьбе с трудностями. Эти чувства — могучие движители воли, побуждают к полной самоотдаче, самоотверженности в реализации установки «я должен...», «мне необходимо...».

Совершенствование исполнительного компонента заключается в овладении приемами самопринуждения к принятию трудных решений и их исполнению. Выраженные в словесной форме, они являются мощным регулятором поведения и приобретают реальную силу благодаря установлению связи с действием. Именно поэтому целесообразно во время тренировочных занятий предварять словесным самоуказанием выполнение двигательных действий, связанных с преодолением препятствий. Так, в начале длинных дистанций в видах спорта циклического характера, когда надо сберечь силы, рекомендуется использовать сдерживающие самоприказы («Не спеши!», «Тише!», «Не суетись!» и др.). Когда появляется чувство усталости, полезны самоприказы, поддерживающие оптимальный темп движения («Так держать!», «Терпи», «Немедленно соберись!», «Не смей расслабляться!» и пр.). Когда же усталость достигает высокой степени, следует резко прерывать мысли о тяжести своего состояния и заставлять себя продолжать движение «через силу», во что бы то ни стало («Вперед!», «Смелей!», «Чаще!», «Выиграть!», «Быстро!» и т. д.).

Упражнение в выполнении спортивных действий, предваряемых словом, способствует закреплению связи «самоприказ — действие». Это ведет к накоплению опыта действовать по принципу: «Если решил, то приказываю себе и выполняю».

Очень большое значение для воспитания волевых качеств имеет преодоление препятствий, вызывающих значительные и максимальные трудности. В этих условиях проявляются все компоненты воли. Максимальных мобилизующих и организующих волевых усилий требуют ответственные соревнования. Поэтому они являются важнейшим средством всестороннего воспитания воли. Не случайно старший тренер сборной команды СССР по хоккею с шайбой В. Тихонов и советует игрокам каждый матч играть с полной отдачей физических и моральных сил.

Особое значение имеет упражнение в преодолении неожиданных препятствий (соревнование в плохую погоду, борьба с неизвестным соперником, игра в меньшинстве и т. п.). Чтобы заранее подготовить спортсмена к преодолению подобных препятствий (а то и предупредить их возникновение), нужно чаще включать их в тренировочные занятия, прикидки, контрольные соревнования и т. д.

В воспитании волевых качеств необходим индивидуальный подход. Он должен быть основан на изучении тренером индивидуальных особенностей спортсменов и индивидуальном планиро-

вании их спортивного совершенствования. Планирование волевой подготовки может осуществляться в форме методических рекомендаций, в которых определяются задачи развития конкретных волевых качеств, пути и средства их решения в течение определенного срока.

Индивидуальный подход предусматривает укрепление сильно развитых признаков волевых качеств и стимулирование развития отстающих. Для этого требуется организация системы препятствий и трудностей, при преодолении которых, с одной стороны, повышалась бы нагрузка на сильные признаки и тем стимулировалось их дальнейшее развитие, с другой — обеспечивался бы щадящий режим для проявления слабых признаков, создающий благоприятные перспективы для их постепенного совершенствования.

24.4. ВОСПИТАНИЕ КОНКРЕТНЫХ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

В результате овладения приемами саморегуляции в процессе принятия и исполнения решений, а также развития на этой основе соответствующих качеств умственной деятельности и моральных чувств формируются различные умения преодолевать препятствия. Овладение этими умениями составляет особенности воспитания конкретных волевых качеств.

Воспитание целеустремленности включает формирование умения ставить ясные цели и задачи спортивного совершенствования, планировать спортивную деятельность, подчинять свои действия, мысли и чувства достижению намеченных целей. При этом тренер должен заботиться о том, чтобы система целей, задач и планов была принята спортсменом как своя собственная и желанная, чтобы она приобрела побудительную силу и стала источником его активности. Надо добиваться того, чтобы личные побуждения спортсмена совпадали с общественными задачами, чтобы его стремление к высокому спортивному мастерству основывалось на патриотизме, моральных качествах, желании добиться успеха ради престижа своей команды, спортивного клуба, города и т. д.

Воспитание решительности и смелости предполагает формирование умения своевременно принимать обдуманные решения, особенно в ситуациях, не позволяющих медлить. Такие ситуации могут создаваться как на теоретических занятиях (например, на макете баскетбольной площадки), так и в естественных условиях спортивной деятельности (например, сыграть с мячом двоим против четырех, выполнить гимнастическую комбинацию «с листа», провести тренировочный бой с боксером-левшой и т. п.). В поисках выхода из проблемных ситуаций занимающиеся упражняются в аргументировании своих решений.

В формировании умения принимать и безотказно выполнять ответственные решения в условиях риска и опасности важное значение имеет простота и логичность объяснений тренера. Такие объяснения создают не только четкий образ предстоящего действия и ясное понятие о нем, но еще и уверенность в возможности

успешно его выполнить. Не менее важно обезопасить действия учеников и обеспечить их выполнение сначала в облегченных, затем в обычных и, наконец, в затрудненных условиях.

Для воспитания решительности и смелости в действиях требуется и умение подавлять, ослаблять, преодолевать, а еще лучше предупреждать возникновение колебаний, робости, страха. Для формирования этого умения используются моральные и другие стимулы и иногда даже принуждение по типу «или-или». Однако главную роль здесь играет воспитание чувства риска путем создания условий опасности при овладении физическими упражнениями и обеспечении успешности их выполнения. Тем самым легче преодолевается нерешительность, робость, даже страх. Такой путь сопровождается переживанием удовольствия. В итоге многократное успешное преодоление опасности может стать даже эмоционально привлекательным.

Воспитание настойчивости и упорства требует овладения умением длительно добиваться поставленной цели. В этом существенную роль играет неуклонное выполнение режима жизни и спортивной тренировки, запланированной тренировочной нагрузки на каждом занятии: при любой погоде, без скидок на плохое настроение и т. д. Это повышает ответственность, стимулирует активность в выполнении относительно однообразной, но нужной работы, содействует выработке организованности и дисциплинированности.

Кроме того, для воспитания этих качеств необходимо умение переносить большие и предельные физические напряжения. Это умение формируется в процессе постепенного увеличения тренировочных нагрузок и доведения их до максимально возможных. В лыжных гонках, например, оно вырабатывается на занятиях, проводимых повторным методом, на местности с различным рельефом, на подъемах, при плохом скольжении, с кратковременным интервалом отдыха и т. д.

По мере увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок спортсмены овладевают умением преодолевать (терпеть) усталость, боль и другие тягостные состояния. В этом помогает, с одной стороны, использование игрового и соревновательного методов тренировки, с другой — собственные волевые усилия учеников, выражающиеся в использовании самопобуждений, а также самопринуждения к действиям «через не могу». Все это содействует формированию установки, как сказал трехкратный олимпийский чемпион по академической гребле Вячеслав Иванов, «видеть легкое в трудном, веселое — в тягостном и однообразном».

На этой основе воспитывается своеобразная потребность в преодолении препятствий. В итоге тяжелейшая усталость может стать, по словам олимпийской чемпионки Галины Зыбиной, «приятной нелегкостью».

Воспитание выдержки и самообладания предусматривает овладение умениями ясно мыслить, владеть своими чувствами, управлять действиями в напряженной обстановке тренировки и соревнований.

Для этого необходимо приближать тренировочные занятия к

условиям соревнования. Это приучает полностью концентрировать внимание на выполняемой деятельности, не допускать пораженческих мыслей («боюсь, что не выдержу»), творчески мыслить в сложных ситуациях. Целесообразно пользоваться приемами мобилизации и организации волевых усилий для понижения возбуждения при излишнем волнении, несдержанности, боли, для повышения эмоционального тонуса в состоянии апатии, растерянности, утомления, а также для сохранения техники выполнения действий при неблагоприятных внутренних состояниях. Весьма существенную роль играет воспитание чувства своеобразной спортивной радости, удовольствия от умения не поддаваться внушающим, иногда и провокационным, воздействиям извне, оставаться спокойным и невозмутимым «под обстрелом» сбивающих факторов.

Воспитание самостоятельности и инициативности имеет в виду формирование умения самостоятельно повышать спортивное мастерство, проявлять новаторство, находчивость и сообразительность.

Умение самостоятельно повышать свое мастерство основывается на овладении знаниями и применении их для вдумчивой и самостоятельной работы над собой. Следует вырабатывать привычку критически относиться к советам и рекомендациям со стороны. Большую пользу приносят задания на дом, касающиеся теоретической и практической подготовки, беседы о различных вопросах повышения спортивного мастерства.

Личный почин и новаторство предполагают кроме сказанного поиск индивидуального стиля выполнения упражнений, изобретение новых элементов, составление и реализацию тактических планов, произвольных комбинаций, использование тренажеров, средств психологической подготовки и т. п.

Умение проявлять находчивость и сообразительность формируется в условиях встречи со всякого рода неожиданностями, когда требуется без промедления найти и реализовать нестандартное решение, навязать противнику собственный план действий и т. д.

Особенно важное значение имеет воспитание чувства нового. Оно переживается как состояние радости, удовлетворения, как «муки творчества», сопровождается подъемом энергии, зовет к оригинальности и неповторимости в деятельности.

24.5. САМОВОСПИТАНИЕ ВОЛИ

Самовоспитание является важной стороной волевой подготовки занимающихся физической культурой и спортом.

Организуя самовоспитание, надо прежде всего заинтересовать занимающихся и убедить их в том, как много они могут сделать для себя самих. Интерес к самовоспитанию могут пробудить конкретные факты из биографии известных спортсменов, например в прошлом чемпиона мира и олимпийских игр В. И. Муратова. Самосовершенствованием воли он занимался на протяжении всего спортивного пути. Оно было направлено на устранение повышенной воз-

будимости нервной системы и существенных пробелов в развитии, главным образом выдержки и самообладания, усугублявшихся недостатками в общей физической подготовке.

Очень важно довести до сознания своих учеников основные принципы, на которых строится самовоспитание воли: для того чтобы достигнуть любой цели, нужно:

а) научиться владеть собой, делать то, что нужно, а не то, что хочется;

б) совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, предвидя результаты и последствия своих действий;

в) всегда искать причины несовершенства своей деятельности (ошибок, неудач, срывов и др.) прежде всего в себе самом, а не в «сложившихся обстоятельствах», быть самым строгим судьей для самого себя*.

Спортсменам, особенно юным, следует оказывать и конкретную помощь в самовоспитании воли. Это касается познания самого себя: изучения особенностей проявления воли, обнаружения в ней относительно сильных и слабых сторон, составления соответствующих характеристик. Помощь нужна в разработке программы самовоспитания воли, в определении системы средств, методов и приемов выполнения намеченной программы.

При выполнении программы особое внимание следует обращать на самостоятельное формирование конкретных волевых умений на основе использования приемов самоаргументирования, самомотивирования и самопринуждения.

В самовоспитании воли существенную помощь могут оказать индивидуальные задания, составленные тренером совместно с каждым учеником. В них должно предусматриваться формирование различных умений, связанных с развитием волевых качеств.

В целях самоконтроля за воспитанием воли полезно ведение специальных дневников.

Вопросы для повторения

1. В чем заключаются особенности препятствий и трудностей как необходимых условий воспитания воли? 2. Какие функции выполняют мобилизующие и организующие волевые усилия? 3. В чем заключаются общие особенности воспитания волевых качеств? 4. Каковы частные особенности воспитания волевых качеств? 5. Почему необходимо самовоспитание воли и как оно осуществляется?

* А. Ц. Пун и. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л., ГДОИФК, 1977, с. 44

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЙ

25.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

25.1.1. Психологические особенности тренировочного процесса

Психологические особенности тренировочного процесса определяются конкретными видами подготовки спортсмена: технической, тактической, физической и др.

Конкретизируя дальше, можно говорить о психологических особенностях, например, мышечной, или функциональной, подготовки, развития силы, выносливости. В самом общем виде *эти психологические особенности представляют собой закономерности совершенствования механизмов нервно-психической регуляции двигательной деятельности, функций организма и поведения спортсмена в процессе занятий физической культурой и спортом.*

Основные из общих особенностей следующие:

1. Главной задачей спортивной тренировки является обучение и воспитание, направленное на развитие личности спортсмена — гражданина СССР, патриота своей страны, своего народа.

2. В спортивной тренировке решаются задачи совершенствования психических процессов, состояния и свойства личности.

3. Процесс спортивной тренировки связан с перенесением всевозрастающих физических нагрузок и с адаптацией к ним.

4. Процесс спортивной тренировки связан с перенесением высоких психических напряжений и с адаптацией к ним.

5. Спортивная тренировка связана с систематическим повышением спортсменом достигнутого уровня его физического и психического развития, с преодолением самого себя, особенно когда речь идет о повышении уровня тренированности.

6. Спортивная тренировка требует строжайшей дисциплины и соблюдения режима жизни в соответствии с задачами спортивной деятельности.

7. Результативность спортивной тренировки определяется отношениями спортсмена к различным сторонам тренировочного процесса и совершенством используемой системы мотивации.

8. Процесс спортивной тренировки протекает в условиях специфического общения — во-первых, с тренером, одной из главных задач которого является побудить спортсмена работать даже на пределе возможностей, и, во-вторых, с товарищами, которые нередко выступают соперниками или конкурентами.

9. Психические напряжения, постоянно сопровождающие тренировочный процесс и являющиеся основой его результативности, при определенных условиях могут привести к психическому перенапряжению.

25.1.2. Психологические особенности спортивного соревнования

При всем многообразии условий спортивной борьбы соревнования имеют ряд общих психологических особенностей. Основные из них следующие:

1. Спортивное соревнование обладает стимулирующим влиянием.

2. Целью выступления в соревновании является достижение победы либо лучшего результата (независимо от уровня достижений спортсмена). Это создает экстремальную ситуацию, в которой человек должен проявить максимум возможностей, часто при дефиците времени. Стремление к максимальному результату в соревнованиях проявляется независимо от уровня спортивных достижений, подготовленности спортсмена и других факторов.

3. Спортивные соревнования всегда социально значимы, так как их результаты получают широкую общественную известность и оценку, влияют на статус человека в обществе.

4. Результаты выступления в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена. По ним подводят итоги определенному периоду тренировки, судят о правильности избранного пути, целесообразности затраченного времени и усилий; тем самым они влияют на самооценку спортсмена, самочувствие, самосознание в целом.

5. Спортивные соревнования являются специфичным фактором, который может создавать экстраординарные эмоционально-волевые состояния, вскрывающие резервные возможности спортсмена и способствующие достижению рекордных результатов.

25.1.3. Психическое перенапряжение и его признаки

Высокие и продолжительные психические напряжения, особенно при монотонности тренировочных занятий, могут оказывать негативное влияние на спортсмена.

Уже само по себе выполнение спортивных упражнений (их объем, интенсивность, качество выполнения) может вызвать появление признаков перенапряжения. Вероятность этого возрастает при неблагоприятных факторах, таких, как страх перед нагрузкой, плохие взаимоотношения с окружающими, недостаточная мотивация, неуверенность в себе и пр.

Незначительное перенапряжение исчезает через несколько дней после перенесенных нагрузок. Значительное и длительное перенапряжение может иметь отрицательное последствие через недели и даже месяцы. Психическое напряжение может зафиксироваться в виде неблагоприятных отношений 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 напряжения.

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.

Первая стадия — нервозность. Ее признаки: капризность, неустойчивость настроения, внутренняя (сдерживаемая) раздражительность, возникновение неприятных ощущений (мышечных, интероцептивных и др.).

Вначале они появляются не очень часто и не очень выражено. Когда появляется капризность, спортсмен остается организованным, дисциплинированным, как всегда, качественно выполняет задания тренера, но периодически выражает недовольство то каким-нибудь тренировочным заданием, то тоном обращения с ним, то бытовыми условиями и т. д. Это проявляется в мимике и жестах, «ворчании», сопровождающих выполнение заданий.

Такого рода капризы можно рассматривать как своеобразную адаптацию спортсмена ко всевозрастающим нервно-психическим напряжениям.

Однако оставлять их без внимания нельзя. Тренер должен проявить тонкий педагогический такт в общении со спортсменом. Не потакать капризам, так как это создает условия для их дальнейших проявлений, не пресекать резко, что может привести к конфликтам, а мягко корректировать. Это помогает спортсмену сдерживать свои капризы, поскольку он осознает их.

Неустойчивость настроения выражается в том, что спортсмен то смеется в ответ на шутки, то ходит мрачный, насупившийся, недовольный всем. При незначительном успехе испытывает неадекватную 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 дают спортсмену определенное оправдание в случаях, когда он отказывается выполнять какие-то задания тренера или неудачно выступает в соревнованиях. Жалобы на эти ощущения надо мягко, но неуклонно пресекать.

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

Вторая стадия — порочная стеничность. Ее признаки: нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятностей.

Нарастающая, несдерживаемая раздражительность чаще всего бывает неадекватна. Она выражается в том, что спортсмен все более и более утрачивает самообладание, проявляет гневливость, направляя ее нередко на совершенно случайных людей. Какое-то время он еще пытается объяснить причины своего гнева, а затем теряет самокритичность, все меньше и меньше испытывает угрызения совести по этому поводу.

Эмоциональная неустойчивость приводит к резким колебаниям работоспособности, еще более, чем на первой стадии, выраженной неустойчивости настроения. Даже мелкие жизненные коллизии вызывают повышенную возбудимость и не соответствующие обстановке 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 раньше казалось естественным, само собой разумеющимся.

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

Третья стадия — 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, уменьшении степени проявления привычных желаний, отсутствии бодрости и жизнерадостности, снижении мотивации деятельности. Преобладающим является мотив долженствования, недостаточное развитие и проявление которого в этом состоянии может привести к отказу от занятий.

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 цели и уходу из спорта.

Высокая ранимость, сенситивность, приводит к тому, что спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелательство в отношениях, на изменение режима, предсоревновательных тренировочных занятий, задач соревнований. Его могут раздражать резкие звуки, яркое освещение, жесткая постель и многое другое, что раньше он не замечал. Одним из признаков проявления сенситивности является слезливость. Нередко после

напряженных длительных соревнований спортсмен (чаще спортсменка) плачет в момент окончания выполнения последнего упражнения, независимо от успешности выступления в соревновании. Слезливость сигнализирует о глубокой психической перенапряженности, которая может иметь долгосрочные последствия. В таком случае спортсмену нужен дополнительный отдых, щадящий жизненный и спортивный режим.

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

25.1.4. Эмоционально-волевые предсоревновательные и соревновательные напряжения

Перед соревнованиями, как и в тренировочном процессе, психическое напряжение подготавливает спортсмена к продуктивной работе, а в процессе соревнований способствует мобилизации его резервных возможностей. Предсоревновательные психические напряжения возникают в основном в связи с целью достигнуть на предстоящих соревнованиях определенного результата. Напряжение же в тренировке связано главным образом с процессом деятельности.

Условно психическое напряжение в тренировке можно назвать процессуальным, а в соревновании — результативным. Психическое напряжение активизирует системы управления функциями организма и поведением спортсмена. Механизмы такой активизации сложны. Это либо механизм эмоций, либо механизм воли, но чаще всего проявление их совместного регулирования.

Эмоции проявляются при большом желании достичь высокого спортивного результата. Они вскрывают энергетические ресурсы, так сказать, автоматически, неосознаваемо для человека (например, ответ на действие неожиданного раздражителя, под влиянием страха и пр.). Воля же — фактор сознательного напряжения всех физических и духовных сил, направленных на достижение лучшего спортивного результата (например, в момент финиширования). В основе этого лежит не просто желание, а мотив долголетьства и глубокое понимание спортсменом необходимости преодоления самого себя ради достижения цели, ради великих переживаний, таких, например, как чувство победителя, стоящего на пьедестале почета.

Состояние, возникающее перед соревнованием и в ходе соревнований, — это состояние сложного взаимодействия двух видов напряжения: эмоционального (непроизвольного) и волевого (произвольного). Их взаимодействие выражается в том, что переживания стимулируют волевые усилия, а волевые усилия управляют

переживаниями. Гармоническое сочетание эмоционального и волевого напряжения способствует проявлению резервных возможностей спортсмена. В наиболее благоприятных условиях оно выражается в состоянии воодушевления, боевого духа, вдохновения. Поэтому спортивный рекорд почти всегда является следствием такого экстраординарного эмоционально-волевого состояния.

25.1.5. Динамика предсоревновательного и соревновательного психического напряжения

На рис. 11 в виде схемы изображена динамика предсоревновательного психического напряжения. Условно показаны уровни напряжения в предшествующий старту период и в момент старта.

В обыденной жизни, при отсутствии эмоциогенных ситуаций, уровень психического напряжения колеблется в пределах нормы. Его колебания соответствуют состояниям от дремотных до активных рабочих (при выполнении обычных обязанностей). За несколько дней до старта уровень напряжения сохраняется близким к норме. Если он остается таким вплоть до старта, можно считать, что спортсмен находится в состоянии стартового безразличия (СБ). На соревнованиях он продемонстрирует достигнутый уровень подготовленности, но резервные возможности использовать не будут. Такое состояние встречается у спортсменов редко. С приближением старта уровень психического напряжения

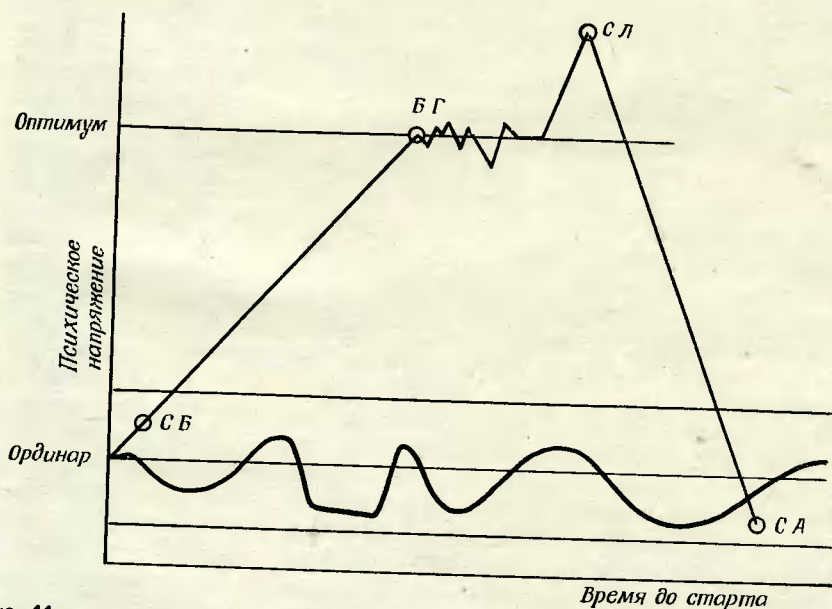


Рис. 11
Динамика предсоревновательного психического напряжения

обычно возрастает. Эмоционально неустойчивые спортсмены испытывают его за неделю и более, эмоционально устойчивые — чаще всего только в день старта. При наиболее благоприятных условиях оптимальный уровень эмоционально-волевого напряжения совпадает с временем старта. Возникающее состояние называется состоянием боевой готовности (БГ). В этом состоянии спортсмен реализует свою подготовленность, а при большом воодушевлении и высоком боевом подъеме — и резервные возможности.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпадать с временем старта. Сохранять достаточно высокую готовность к деятельности, требующей максимальных проявлений, длительное время нельзя. Спортсмен может оказаться в наиболее благоприятном состоянии за какое-то время до старта.

В таких случаях психическое напряжение начинает усиливаться, переходя в психическую напряженность, и спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадки (СЛ). Пик стартовой лихорадки обычно находится на границе возможностей нервной системы выдерживать длительное концентрированное возбуждение. Одни спортсмены могут продолжительное время находиться в состоянии высокого эмоционального возбуждения без особого ущерба для спортивного результата, другие быстро обнаруживают в своем поведении элементы запредельного торможения. Однако в любом случае в состоянии стартовой лихорадки снижается надежность спортсмена и вероятность достижения высокого результата, хотя это еще не значит, что спортсмен обязательно покажет низкий результат. В этом состоянии возможен и очень высокий результат, но определяется он нюансами непосредственной подготовки к выполнению спортивного действия, особенно в скоростно-силовых видах спорта. Например, прыгун в длину может показать в пяти попытках низкий для себя результат и какие-то из них совершить с заступом, а шестой прыжок может оказаться для него рекордным.

Когда уровень психического напряжения резко падает, наступает состояние стартовой апатии (СА). Переход от максимальной точки психического напряжения к апатии обычно кратковременен. Нередко спортсмен проявляет нервозность, аффективность, нетерпеливость в ожидании старта, лицо его горит, движения порывисты, он не может усидеть на одном месте и вдруг резко снижает, становится пассивным, сидит в отрешенной позе, не проявляет активного желания соревноваться, замедленно реагирует на раздражители, иногда даже зевает. Чаще всего стартовая апатия является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

Описанное предсоревновательное психическое напряжение в жизни называется просто волнением. Волноваться перед стартом не только можно, но и нужно. Не испытывая предстартового волнения, нельзя полностью раскрыть свои возможности. Волнение в этом случае — праздничное спортивное воодушевление, общий подъем, боевой дух, нетерпеливое ожидание борьбы. Каждому спортсмену надо знать как общие закономерности, так и свои

индивидуальные особенности динамики предсоревновательного напряжения. Понимание своего состояния — начало пути к его нормализации.

Каждому спортсмену полезно также тщательно анализировать особенности возникающего у него предсоревновательного психического напряжения и причины его вызывающие. Это помогает выработать своеобразный ритуал предсоревновательного поведения, а он, в свою очередь, поддерживать напряжение на оптимальном уровне.

Причин, влияющих на динамику предсоревновательного психического напряжения, много. Основные из них следующие.

Значимость соревнований, которая определяется квалификацией спортсмена, уровнем его подготовленности, масштабом соревнований и целью выступления.

Чем более значимы соревнования для спортсмена, тем раньше и с большей интенсивностью могут проявляться изменения в его психическом состоянии. Наиболее значимыми соревнованиями являются олимпийские игры, которые и дают особенно выразительные примеры влияния (как положительного, так и отрицательного) на спортивный результат. Из этого следует практическое заключение: для эмоционально возбудимых, эмоционально неустойчивых спортсменов искусственное временное снижение значимости выступления в соревновании является действенным способом оптимизации их состояния.

Состав участников соревнований — фактор, тесно связанный с первым. Участие в соревнованиях сильных соперников повышает их значимость.

Организация соревнований. Торжественное открытие соревнований, предсоревновательные ритуалы, регламент соревнований, своевременность старта, объективность судейства, грамотность секундирования могут оказать как положительное, так и отрицательное влияние на динамику предсоревновательных и соревновательных состояний.

Поведение окружающих спортсмена людей, особенно тренера. Случайно брошенное непродуманное слово, отчетливо проявляемое волнение, избыточная и несвоевременная мотивация, едкие замечания, запугивания, завышенные обещания, оценки состояния спортсмена, преждевременное объявление планируемого результата — все это оказывает очень существенное влияние на состояние спортсмена.

Индивидуально-психологические особенности спортсмена, главным образом те, которые определяются такими свойствами нервной системы, как сила — слабость, уравновешенность — неуравновешенность.

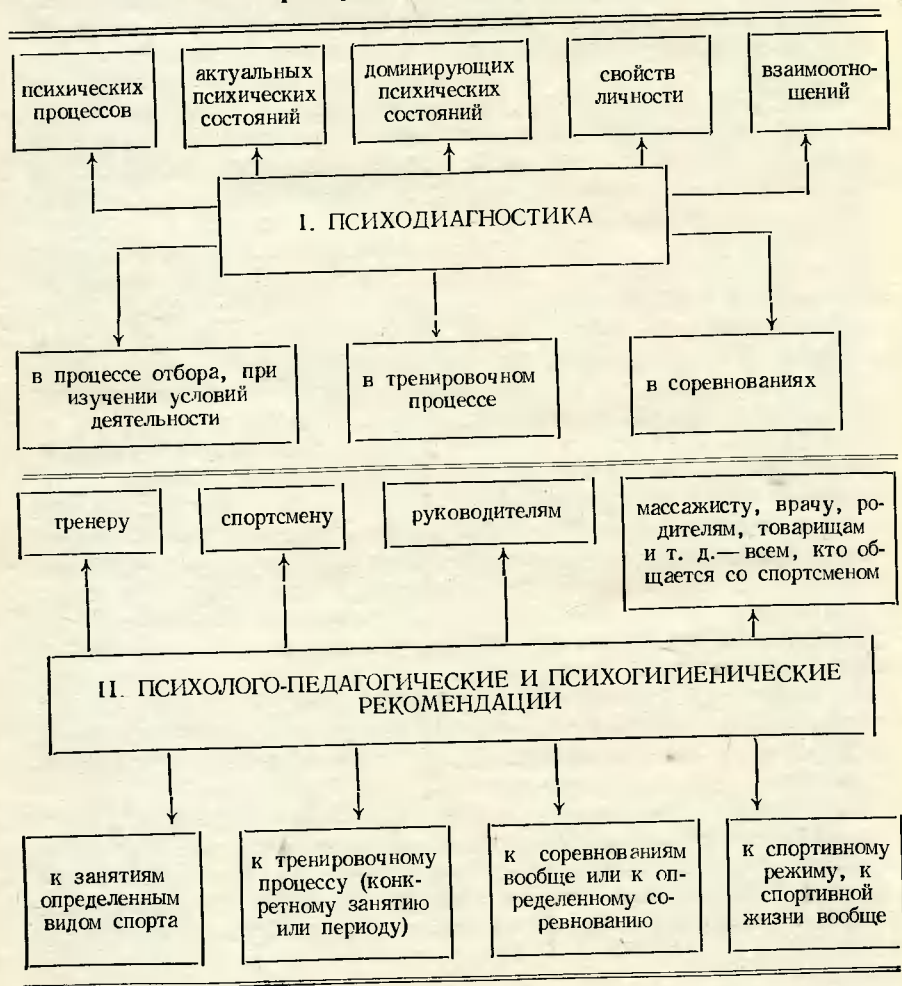
Особенности вида спорта и соревновательного упражнения. Предстартовое состояние спринтера и стайера, гимнаста и пловца, метателя и бегуна определяется необходимой степенью мобилизации, числом стартов за день, возможностью начинать упражнение самостоятельно или по сигналу стартера и пр.

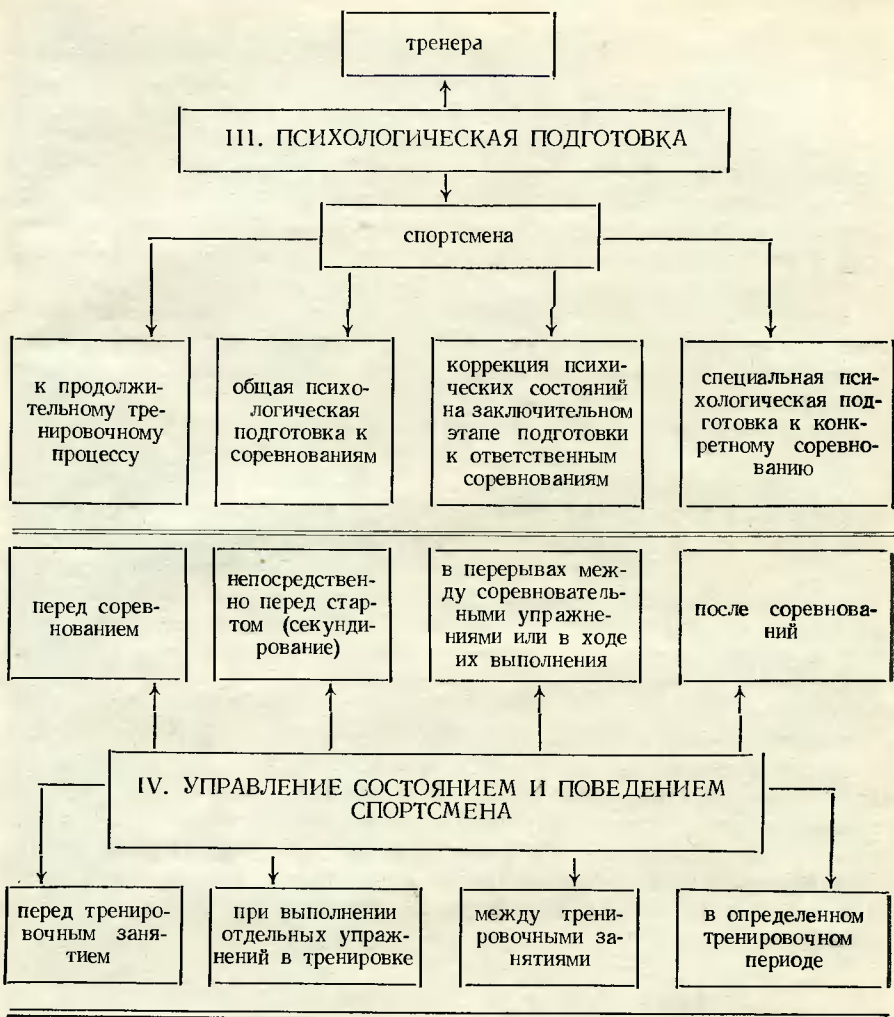
Степень овладения способами саморегуляции. Умелое и своевременное использование способов саморегуляции может нивелировать многие из отрицательных факторов соревнований.

25.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ

Психологическое обеспечение спортивной тренировки и соревнования — это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач спортивной деятельности (см. схему).

Схема психологического обеспечения спортивной тренировки и соревнования





25.2.1. Психодиагностика в подготовке спортсмена

Психодиагностика в спорте — это оценка с помощью методов психологии тех психических качеств, свойств отдельных спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех их спортивной деятельности. Психодиагностика — это распознавание: а) возможностей спортсмена для занятий спортом вообще (проблема отбора); б) возможностей спортсмена выдержать определенный спортивный режим и определенную физическую нагрузку, в) возможностей спортсмена выдержать психические напряжения, возникающие в период соревнования, и успешно продемонстрировать достигнутый уровень подготовленности. Чаще всего тренер изуча-

ет спортсмена, опираясь на свой педагогический и жизненный опыт, на свою интуицию, используя в основном психолого-педагогическое наблюдение, данные которого могут быть дополнены специальной инструментальной психодиагностикой. Как правило, помощниками тренера в проведении психодиагностики, как и в решении других психологических вопросов спортивной тренировки и соревнования, являются специалисты-психологи. В психологии спорта накоплен большой опыт диагностики психических состояний и свойств личности с использованием экспериментальных методов, опросников, проективных и других методов.

В некоторых случаях тренер самостоятельно использует простые, так называемые экспресс-методы. Однако они призваны лишь дополнять и объективизировать данные наблюдений. Благодаря систематическому наблюдению за своими учениками в течение многих месяцев и даже лет тренер достаточно глубоко изучает и узнает их. С ростом опыта и профессионализма тренера его наблюдательность становится обостренной в восприятии именно тех психических проявлений, которые определяют успех в тренировочном процессе и соревнованиях. Для заключения о возможностях своих учеников тренер использует как объективные показатели (внешнее выражение эмоций, работоспособность в тренировочном процессе, результаты выступления в соревнованиях, поведенческие акты в различных жизненных ситуациях и пр.), так и данные самооценок и самоотчетов спортсменов, в том числе записи в дневниках.

Существенно дополняют наблюдения беседы со спортсменами, которые проводятся чаще всего в ходе обычного общения в самых разнообразных ситуациях. Наволящими вопросами, как бы между прочим, спортсмена подводят к тому, чтобы он рассказывал о своих переживаниях, мыслях, целях, установках и пр. В редких случаях беседа организуется специально, вопросы готовятся заранее. Такие беседы почти всегда имеют цель не только что-то выяснить, но и воздействовать на спортсмена.

25.2.2. Понятие о психологической подготовке

Психологическая подготовка спортсменов — одна из сторон учебно-воспитательного процесса в спорте. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена.

Достигается эта цель посредством создания необходимых психических состояний в определенных ситуациях спортивной тренировки и соревнования. Конкретной задачей этого процесса является формирование психической готовности спортсмена: к тренировочному процессу, к соревнованиям вообще и к конкретному соревнованию. Психологическая подготовка к соревнованиям вообще осуществляется заблаговременно и называется общей психологической подготовкой; непосредственная же подготовка перед конкретным соревнованием называется специальной психологической подготовкой.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых — коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Необходимость в них возникает при отсутствии систематической общей психологической подготовки. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

25.2.3. Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу

Высокие результаты в современном спорте могут быть достигнуты только при условии многолетней систематической тренировки, жесткого соблюдения режима жизни и спортивного режима. К этому спортсмен должен быть психологически подготовлен. Достигнутая готовность должна постоянно совершенствоваться в ходе тренировки. Существует два пути обеспечения и поддержания такой готовности: создание, подкрепление, непрерывное развитие, совершенствование мотивов спортивной тренировки и создание благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Мотивация в тренировочном процессе. Активность, собранность, дисциплинированность спортсмена, продолжительность и результативность его работы определяются мотивацией в тренировочном процессе. Пути и средства мотивации следующие.

Постановка далеко отставленных целей. На каком бы этапе спортивного пути ни находился спортсмен, перед ним всегда необходимо ставить далекие, многолетние перспективные цели, вплоть до целей самого высокого порядка.

Каких бы успехов ни достиг спортсмен, ему постоянно надо внушать, что вслед за достигнутой встает новая, более высокая, цель. Далеко отставленная цель через серию промежуточных целей в тренировочном процессе определяет систематическую установку на качественную работу на любом этапе спортивного совершенствования. Поэтапное достижение этих целей обеспечивает стойкое и уверенное состояние спортсмена.

Формирование установки на достижение успеха. Иногда спортсмен, достигнув определенного (чаще всего высокого) уровня спортивных результатов, сохраняя внешне активность и добросовестность в тренировках, начинает, возможно даже не сознавая того, внушать себе мысли о достаточности этих результатов: «Не выступить бы хуже, на улучшение я и не рассчитываю». Такие мысли формируют установку на избегание неудачи. Как только эта установка зарождается, рост результатов становится маловероятным, так как исчезает мотив «сегодня делать лучше, чем вчера».

Установку на достижение успеха необходимо постоянно поддерживать. Она формируется с опорой на определенные свойства личности, в первую очередь на честность в его положительном

значении. К огромной, трудной, многолетней работе спортсмена стимулирует (наряду с другими факторами) стремление быть знаменитым, желание пережить чувство спортивной славы. Развитию положительных сторон спортивного честолюбия способствует афиширование успехов спортсмена. В хорошем спортивном клубе, обществе всегда можно увидеть стенды с фотографиями лучших спортсменов, таблицы рекордов, плакаты с поздравлениями, статьи из газет и пр.

При высоком уровне спортивных достижений очень хорошим средством поддержания активности в тренировочном процессе являются передачи по радио и телевидению о соревнованиях, в которых спортсмен успешно выступал, коллекционирование спортсменом любых атрибутов его спортивных достижений.

Оптимальное соотношение поощрений и наказаний. Поощрение и наказание являются наиболее распространенными способами мотивации человека к деятельности, особенно в спорте, нередко требующем от человека проявления максимума возможностей. Эффект поощрений и наказаний определяется их справедливостью, силой, своевременностью, формой, индивидуальными особенностями спортсмена и тренера, стилем управления и пр. Очень важным является также оптимальное соотношение поощрений и наказаний, которое характеризуется преобладанием поощрений. Побуждая спортсмена к качественной тренировке, тренер нередко бывает жестким. Но это вовсе не значит, что в каждодневной работе должна быть бесконечная требовательность. Наказание — хороший стимул.

Но в спорте более мощным мотивом очень часто выступает поощрение. Словесное поощрение элементарно просто, но действенно. Трудно складываются отношения спортсмена с тем тренером, который жалеет добрые слова или, хуже того, чаще оценивает его так: «Мог бы лучше, есть недостатки», «Это совсем не годится» — и т. д. А своевременная обоснованная похвала влияет новые силы в спортсмена.

В качестве поощрения могут использоваться грамоты, значки, жетоны, медали, спортивная форма, призы, поездки и т. д. Своевременное и тактичное поощрение служит хорошим стимулом, поддерживающим длительный интерес и высокую активность в спорте.

Развитие традиций команды. Одна из главнейших психолого-педагогических задач в спорте — формирование коллектива, создание атмосферы командного духа. Желание делать что-то на общую пользу, своими усилиями помогать решать коллективные задачи и одновременно чувствовать уверенность в том, что коллектив всегда поддержит и поможет, способствует высокой продуктивности спортивной деятельности. Развитие традиций команды, организация спортивных праздников, посвященных историческим датам, успехам команды, поиск стимулирующих ритуалов и многое другое — все это хорошие мотивы для сохранения стремления оставаться в спорте и прогрессировать как можно дольше.

Принятие коллективных решений. Участие спортсмена в обсуждении основных вопросов предстоящих тренировок, отдыха, культурно-массовых, восстановительных и других мероприятий, а также в коллективных решениях является хорошим мотивом в тренировочной деятельности. Это повышает активность и сознательность спортсмена, углубляет понимание им проблем спортивной тренировки. Коллективное принятие спортсменами определенного решения значительно помогает тренеру требовать безусловного его выполнения.

Эмоциональность тренировочных занятий. Главными приемами повышения эмоциональности тренировочных занятий являются спарринг-партнерство и разнообразные игры. В таких видах спорта, как плавание, гребля, лыжный, велосипедный, где спортсмен тренируется без партнера, нагрузка трудно переносится и становится малопродуктивной. Поэтому для мотивации спортсмена широко используется парная или групповая тренировка. Спарринг-партнер создает обстановку соперничества, побуждает чуть-чуть обойти, когда уже, казалось бы, нет сил, позволяет испытать радость победителя несколько раз за тренировку. Каждое тренировочное занятие напоминает маленькое соревнование. Это снижает монотонию, повышает эмоциональность. Разнообразные, нестандартные, они помогают снять или уменьшить напряжение от тяжелой тренировочной работы.

Особенности личности тренера. Сильным мотивом активности, добросовестности в тренировочном процессе, поддержания длительного интереса к занятиям спортом выступает личность тренера. Наиболее важны следующие ее особенности:

- оптимизм в любых ситуациях тренировки и соревнований. Усталый, раздражительный, вечно всем недовольный тренер, который держит спортсменов в постоянном напряжении, нытик и брюзга не может мотивировать к большой, длительной, качественной работе;

- энтузиазм, фанатичная преданность делу, постоянное стремление к ее совершенствованию;

- умение быть гибким и многоплановым в общении со спортсменами: наставником, советчиком, старшим товарищем, мягким и жестким — соответственно ситуации, неукоснительно требовательным в работе, доступным и легким в жизни;

- стремление быть примером в проявлении силы воли, организованности, исполнительности, трудолюбия, собранности, целеустремленности;

- искренняя и глубокая вера в ученика и в его возможности достичь успеха в спорте, умение вселять эту уверенность в самого спортсмена, побуждать к длительной, упорной работе;

- требовательное и уважительное отношение ко всем ученикам в равной мере. У тренера могут быть симпатии или антипатии к кому-либо из учеников, но он не имеет права этого показывать. Различная требовательность к ученикам, а нередко и просто различный эмоциональный фон общения могут нарушить сбалансированную систему мотивации, особенно в нагрузочные периоды

тренировки. Мотивация спортсмена — это та сторона работы тренера, в которой наиболее ярко проявляется его мастерство. Недавно тренером высокого класса называют того, кто умеет заставить учеников трудиться на пределе возможностей длительное время и при этом сохранять с ними хорошие взаимоотношения.

Отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса. Проявление разнообразных отношений в поступках и поведении выражает характер (см. 13.2.1). В отношениях, обеспечивающих успешность тренировочного процесса и соревнований, проявляется так называемый спортивный характер.

Спортивный характер формируется и совершенствуется в течение всей спортивной карьеры. Он обнаруживается не только в тренировочном процессе, в соревнованиях, но и в повседневной жизни, труде, учении, общении. Успех в спорте определяется теми же чертами, которые позволяют преуспевать и в любой другой области человеческой деятельности (например, трудолюбием, добросовестностью, организованностью, целеустремленностью, настойчивостью, дисциплинированностью). Однако для спортивной деятельности специфична своя система отношений.

Отношение к спортивной жизни вообще. Успешность и продолжительность занятий спортом теснейшим образом связаны с желанием человека тренироваться и выступать в соревнованиях, стремлением достичь успеха, глубиной, постоянством его интереса и любви к спорту.

Отношение к выполняемой и предстоящей нагрузке. Наряду с физиологическими факторами переносимости физической нагрузки существует фактор психологический. Нередко спортсмен испытывает неблагоприятное состояние потому, что не готов к предстоящей или выполняемой нагрузке психологически. В простых случаях это нежелание выполнять тренировочную работу определенного объема интенсивности. Оно лучше всего снимается хорошо организованной системой мотивации в тренировочном процессе. В более сложных случаях это страх перед нагрузкой, который может осознаваться спортсменом (он открыто говорит об этом) либо не осознаваться (спортсмен ищет любую возможность «уйти» от нагрузки, стараясь как-то объяснить это себе и другим). Если спортсмен боится нагрузки, его возможности выдержать ее существенно снижаются. История спорта знает много примеров, когда «фантастические» результаты достигались спортсменами, которые без страха и сомнения тренировались значительно больше и интенсивнее, чем другие.

Отношение к своим возможностям восстановления. Этот вид отношений тесно связан с предыдущим и является логическим его продолжением. Спортсмен должен быть уверен в полномочном восстановлении после перенесенной нагрузки, не фиксировать внимания на усталости, на каких-либо болезненных проявлениях, не испытывать боязни за состояние своего здоровья, должен быть уверен, что уровень его тренированности позволит ему восстановиться и после значительно более высоких нагрузок.

Отношение к возможным нервно-психическим перенапряжениям. Уже отмечалось, что только пройдя через перенапряжения определенной степени можно надеяться на скачок результатов. Спортсмен должен знать, что изменения в его переживаниях и поведении, связанные с перенапряжением, — явление временное, что они — закономерное следствие правильно проведенной тренировочной работы, и потому спокойно относиться к ним.

Однако с этим связан очень трудный психолого-педагогический и методический вопрос: как долго и за какое время до старта надо нагружать спортсмена в этом состоянии? Если при возникновении первых признаков перенапряжения тренировочную нагрузку снизить, то всегда можно ждать достаточно глубоких сдвигов в организме, которые обеспечат рост результатов. А если продолжать нагружать спортсмена в этом состоянии, то нет гарантий, что он будет иметь нервно-психическую свежесть к моменту старта.

Успех тренировки в этот период в значительной мере зависит как от квалификации тренера, так и от опыта спортсмена, главным образом опыта переживаний психических перенапряжений и отношения к ним.

Отношение к качеству выполнения тренировочных заданий. Добросовестное отношение к тренировочным заданиям, качество выполнения их имеют значение на любом этапе спортивного совершенствования, но особенное при высоком уровне спортивного мастерства. Когда выполнены огромные объемы тренировочной работы, освоены различные методы и средства тренировки, одним из главных путей роста спортивных результатов становятся итоговые максимальные усилия на пределе утомления. Даже после того, когда, казалось бы, движение больше совершить невозможно, человек со спортивным характером делает его, и делает качественно.

Отношение к спортивному режиму. Это отношение к систематичности тренировки, к отдыху, ко сну, к питанию, к восстановительным процедурам (баня, массаж, психорегулирующие средства), к культурно-массовым мероприятиям совершенствуется благодаря организации всей жизни, подчинению всех действий решению главных спортивных задач.

Отношение к занятиям по психорегуляции и самовоспитанию. Исключительное значение целенаправленного формирования этого вида отношений обусловлено тем, что никакое воспитание спортсменов не может быть эффективным без побуждения их к самовоспитанию, без обучения специальным знаниям, приемам, средствам психической саморегуляции. Хороший тренер не только обучает и воспитывает своих учеников, но и помогает им обучать и воспитывать самих себя и в первую очередь воспитывать у себя спортивный характер.

Речь идет об отношении спортсмена к конкретным мероприятиям по саморегуляции, о добровольном включении в режим дня занятий по психорегулирующей тренировке, о желании участво-

вать в беседах либо лекциях по психологической подготовке, о стремлении анализировать свои психические состояния, с тем чтобы самостоятельно управлять ими.

25.2.4. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

Занятия спортом, на каком бы уровне они ни проходили, всегда связаны с выступлениями в соревнованиях, со стремлением достичь все более и более высоких результатов. *Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям направлена на формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которыми, в частности, обусловлена успешность и стабильность выступлений, на адаптацию к экстремальным соревновательным условиям.*

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейно-политической работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию у них идейной убежденности, к воспитанию свойств личности, соответствующих принципам и нормам коммунистической нравственности. Такими свойствами являются черты характера, типичные для советского человека. На этом фоне и ведется специальная работа, направленная на формирование спортивного характера. При этом непременно учитываются индивидуальные различия спортсменов по психологическим свойствам их темперамента.

Через изменение системы отношений спортивный характер формируется еще в тренировочном процессе. Но по-настоящему проверяется и закрепляется он в период соревнований. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие результаты в соревнованиях по сравнению с тренировочными, лучшие результаты в финале, чем в предварительных выступлениях и др.

Научные исследования и практика показали, что специфическими чертами спортивного характера являются: хладнокровие (спокойствие), уверенность в себе и боевой дух. Они не заменяют, а дополняют все другие черты характера спортсмена.

Хладнокровие (спокойствие) в экстремальных ситуациях соревнования, как одна из сторон отношения спортсмена к среде, к условиям деятельности, обеспечивает оптимальный уровень эмоционального возбуждения к моменту старта и способствует успешному выступлению.

Уверенность в себе как одна из сторон отношения к себе обеспечивает высокую активность, надежность действий и помехоустойчивость, особенно в изменяющихся условиях и трудных состояниях спортсмена. Она способствует полной реализации достигнутого уровня подготовленности.

Боевой дух как отношение к процессу и результату деятельности определяет неукротимое стремление к борьбе, к победе, к достижению соревновательной цели вплоть до самого по-

следнего финального усилия. Это экстраординарная собранность, предельная мобилизация и полная отдача всех сил спортивной борьбе. Боевой дух способствует раскрытию резервных возможностей спортсмена и позволяет иногда достигнуть нового, нередко неожиданно высокого результата.

Единство всех черт спортивного характера обуславливает в большинстве случаев состояние спокойной боевой уверенности.

Формирование и совершенствование спортивного характера — это изменение действительной стороны отношений, обеспечивающих успешность тренировочного процесса и соревнований. Чем чаще и систематичнее спортсмен самостоятельно реализует содержание этих отношений в конкретных действиях, поступках, поведенческих актах, тем совершеннее его спортивный характер. Без активного желания и стремления познать себя в спорте и создать себя для спорта воспитание спортивного характера невозможно. Поэтому эффект психологической подготовки более высок, когда воспитание сочетается с самовоспитанием, дополняя друг друга.

Самовоспитание как самостоятельное, целенаправленное и организованное развитие свойств личности осуществляется путем использования различных способов саморегуляции психических процессов, состояний и действий.

Обучение приемам саморегуляции ведется тренером или психологом. Нередко спортсмены без специального обучения усваивают те или иные приемы саморегуляции, но в таких случаях процесс овладения даже основами саморегуляции оказывается длительным и малопродуктивным.

Назначение и эффект способов саморегуляции различен — от снятия неблагоприятного предсоревновательного напряжения до изменения системы ценностных ориентаций спортсмена.

Отключение и переключение. Способствуют смягчению влияния назойливых и травмирующих мыслей о соревновании путем сосредоточения на посторонних предметах или на каком-либо интересном, увлекательном занятии: чтении литературы, игре, разговоре, слушании музыки и пр.

Регуляция тонуса мимической и скелетной мускулатуры. Психические состояния теснейшим образом связаны с состоянием мышечной системы. Сознательное, целенаправленное, умелое и своевременное расслабление мимической и скелетной мускулатуры приводит к снижению общей психической активности, к снятию чрезмерного предстартового напряжения.

Регуляция темпа движений и речи. Плавные, размеренные, спокойные движения и речь, четкая организация всех мероприятий в период соревнований, с тем чтобы обстоятельства не вынуждали спешить, — один из путей оптимизации предстартовых состояний. Выход накопившемуся напряжению можно дать в процессе разминки с помощью резких, быстрых движений.

Специальные упражнения в спокойном, ровном, глубоко дыхании по специальной схеме, регулирующей вдох, выдох, задержки дыхания на вдохе и выдохе.

Отвлечение с помощью сюжетных представлений и воображения. Воссоздание и удержание в сознании картин прошлого, сопровождающихся спокойствием, уверенностью, доброжелательностью, оптимизмом.

Самовнушение, самоубеждение. Самовнушение осуществляется путем многократного, реже одно- или двухкратного повторения слов или определенных фраз. Они должны выражаться в утвердительной форме, быть предельно четкими, простыми, ясными. Например: «Я спокоен», «В себе полностью уверен», «Я смел». Самоубеждения реализуются в размышлениях, в беседах с самим собой и с другими. Это самый трудный, но самый радикальный способ саморегуляции, предвосхищающий возможные нарушения в психическом состоянии и предупреждающий их.

Варьирование целеполаганием. Этот способ состоит в умении поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, временно снизить ее в состоянии высокой эмоциональной напряженности, вовремя вновь актуализировать либо даже поднять на более высокий уровень для переживания воодушевления и боевого духа.

Аутогенная тренировка*. Ее вариантами в спорте являются психорегулирующая и психомышечная тренировки. Использование этого способа повышает возможности саморегуляции произвольных функций организма. В спорте его применяют и для борьбы с бессонницей.

Индивидуально своеобразная манера поведения спортсмена перед стартом, включающая в себя и какие-то из перечисленных способов саморегуляции, составляет ритуал предсоревновательного поведения. Исполнение ритуала имеет успокаивающую направленность. Этому ритуалу обучают с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и условий соревнований.

Спортивный характер формируется и закаляется в тренировке и соревновании уже в силу специфики спортивной деятельности. Однако полагаться только на это нельзя. В целенаправленной психологической подготовке тренер, психолог используют комплекс психолого-педагогических и психорегулирующих мероприятий. Они таковы.

Беседы, лекции, направленные на психологическое образование спортсменов: объяснение особенностей психических состояний в спорте, обучение специфическим ритуалам, приемам, поведенческим актам. Главным методом воздействия на сознание спортсмена в этом случае является убеждение.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание бесед косвенно направлено на него. Главная задача их — снять противодействие внушениям, убеждениям; борьба с негативизмом. Метод воздействия — косвенное внушение.

* Аутогенный буквально означает самородный. В данном случае — способность самостоятельно приводить себя в определенное состояние, так называемое аутогенное погружение.

Гетеротренинг*, или сеанс обучения аутогенной тренировки. В состоянии расслабления, суженного сознания спортсмены изучают, повторяют специально разработанные формулировки внушений — самовнушений.

Внушенный отдых. Спортсмену внушается глубокий покой, отдых в состоянии полного расслабления, при ощущении приятной тяжести расслабленного тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты спортсмен воспринимает словесные формулировки, ничего не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь, но и не отвлекаясь. Метод воздействия — внушение, влияние как на сознательный, так и на подсознательный уровень управления функциями организма и поведением спортсмена.

Внушенный сон с сохранением рапорта (от фр. «рапорте» — приносить обратно). Рапорт в данном случае означает связь между ведущим сеанс и спортсменом, его высокую восприимчивость в процессе внушенного сна к тому, что говорит ведущий. Задачей является воздействие на подсознание. Метод воздействия — императивное (повелительное) внушение с формированием установки на реализацию содержания внушений в поведении, действиях, переживаниях, волевых усилиях.

Аутотренинг — самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления (аутогенного погружения) с целью создания необходимого психического состояния. Цель — перевод внушений в самовнушение, совершенствование механизмов саморегуляции.

Размышления, рассуждения — основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения.

Комплексное использование рассмотренных психолого-педагогических и психорегулирующих мероприятий совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем, в период соревнований, это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Основными методами воздействия в системах самовоспитания и саморегуляции являются самовнушения и самоубеждения, аналогично тому как в воспитании — внушения и убеждения. При одном и том же содержании внушения, направленные на себя, идут от первого лица («я»), внушения, направленные на спортсмена извне, — от второго лица («ты» или «вы»). Самовнушения направлены на изменение и совершенствование отношений спортсмена. Здесь приводится примерное содержание наиболее распространенных самовнушений.

Самовнушения положительного отношения к спортивной жизни.

— Я счастлив тем, что живу интересной спортивной жизнью.

* Гетеро — от греч. «хетерос» — иной, другой. В сложных словах означает разнородность, в данном случае — разнородность воздействия: извне на спортсмена и спортсмена на самого себя.

— Все, что я делаю в спорте, радует меня.
— Спорт дает мне огромное счастье борьбы и победы.
— Меня постоянно воодушевляет возможность еще большего успеха в спорте.

— Мне все нравится в моей спортивной жизни: хорошие товарищи, интересные поездки, возможность соревноваться и чувствовать свой непрерывный рост. Мне нравится быть первым.

— Я продолжаю упорно тренироваться и верю, что в спорте меня ждет большой успех.

Самовнушения положительного отношения к физической нагрузке.

— С каждой тренировкой уровень моей тренированности возрастает.

— То, что заложено в меня годами занятий, обеспечивает базу для перенесения еще более высоких тренировочных нагрузок.

— Те нагрузки, которые я выполняю сейчас, очень далеки от предела моих возможностей.

— Я могу выдержать значительно более высокие тренировочные нагрузки.

— Я нередко замечаю во время тренировки, что во мне открываются все новые и новые резервные возможности.

Самовнушения уверенности в хорошем восстановлении после тренировки.

— Я знаю, что мой организм отличается быстрым и качественным восстановлением.

— Как бы я ни устал на тренировке, я совершенно точно знаю, что хорошо восстановлюсь после нее.

— Восстановлюсь настолько, что очередная тренировка пройдет еще продуктивнее.

— Даже очень высокие тренировочные нагрузки будут казаться менее интересной игрой, в результате которой я непременно «выиграю» высокую тренированность и способность быстро и качественно восстанавливаться после нагрузок.

Самовнушения необходимости выдержать психическое перенапряжение.

— Как бы я ни устал на тренировке, я сохраняю жизнерадостность, бодрость, оптимизм.

— В «пики» тренировочных нагрузок я иногда чувствую большую усталость. Но я знаю, что эти состояния надо перетерпеть, так как только пройдя их можно ожидать скачка в результатах.

— По прошлому опыту я знаю, что, поборов вялость в период большой, иногда болезненной усталости и сохранив хорошее качество работы, я через месяц-полтора резко улучшу результаты. И это вселяет в меня спокойную уверенность в трудные моменты тренировки.

Самовнушения качественной продуктивной работы.

— Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил.

— В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая самого себя, повторять упражнение еще и еще раз.

— Я понимаю, что высокое качество всей тренировочной работы и особенно завершающих каждое упражнение усилий — единственный путь к дальнейшему подъему моих двигательных и функциональных возможностей.

— В каждом упражнении я буду делать все, на что я способен, и к этому добавлю еще чуть-чуть.

— Завершая упражнение и чувствуя большую усталость, с каждым движением я буду наращивать мощность, увеличивать темп.

— Каждое упражнение я буду начинать с установкой «выполнять его предельно, качественно и продуктивно».

Самовнушения, обуславливающие предсоревновательные установки по типу «спокойная боевая уверенность».

— Я уверенно подхожу к соревнованиям.

— Соревнования для меня — праздник, праздник моей готовности, силы воли и мужества.

— Я с радостью жду приближения этого праздника.

— Я знаю, что он вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

— Я тренировался добросовестно и качественно, теперь остается только спокойно и уверенно реализовать свою подготовленность.

— Давно ушли прочь предсоревновательная неуверенность, напряженность. Им на смену пришли всевозрастающая уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость против любой сбивающей ситуации.

— Что бы ни произошло в период соревнований, я сохраню спокойную уверенность.

— Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление. Это редкое по силе состояние боевого духа поможет мне максимально мобилизоваться.

— Я отдам все свои силы борьбе, все до конца.

— Спокойная боевая уверенность — вот мое состояние в период соревнований.

В тех случаях, когда психологическая подготовка спортсмена систематически не осуществляется, на заключительном этапе подготовки к соревнованиям могут проводиться специальные мероприятия по коррекции психических состояний. Они проводятся по той же системе, с применением тех же методов, что и для систематической психологической подготовки, но в более сжатые сроки и в меньшем объеме.

Во всех формулировках «я» меняется на «вы» или «ты», когда они используются психологом или тренером при проведении сеансов внушенного отдыха, внушенного сна, а также в беседах, отдельных репликах или замечаниях.

25.2.5. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию

Основной задачей специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является создание состояния психической готовности спортсмена к выступлению в нем.

Состояние психической готовности к соревнованию, как и любое другое, — целостное проявление личности. Оно представляет собой динамическую систему, включающую следующие элементы (А. Ц. Пуни).

Трезвая уверенность в своих силах. Эта уверенность основана на определении соотношения возможностей спортсмена и сил противников с учетом условий предстоящего соревнования. Если человек не уверен в себе, не уверен в своих силах, то он не может рассчитывать на достижение успеха.

Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу. Оно выражается в целеустремленности спортсмена, направленной на бескомпромиссное ведение от начала до конца, до самого последнего мгновения, соревновательной борьбы (не только с равными, но и с более сильными соперниками) за достижение намеченного или даже еще лучшего результата.

Оптимальный уровень эмоционального возбуждения. Оптимальный — значит соответствующий условиям и требованиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена и, наконец, масштабу и рангу соревнования.

Высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным внешним и внутренним влияниям (помехам). Она проявляется в полной «нечувствительности» ко всему разнообразию и множеству помех или в активном противодействии их разрушительному действию.

Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением. Эта способность выступает не только как признак состояния психической готовности к соревнованию, но и как индикатор. При любой вариативности соревновательной обстановки спортсмен должен как можно точнее предвидеть ход событий, принимать целесообразные решения, регулировать в соответствии с этим свои действия, согласовывать их с действиями партнеров, управлять своими эмоциями, реализовать свое поведение в целом соответственно морально-этическим нормам, существующим в советском спорте.

Формирование состояния психической готовности к соревнованию представляет собой процесс направленной организации сознания и действий спортсмена исходя из предполагаемых условий данного соревнования. Направленная организация сознания спортсмена заключается в том, чтобы создать такое отражение предполагаемых условий предстоящего соревнования, которое вызывало бы положительное боевое отношение к выступлению в нем.

Процесс специальной психологической подготовки к конкретному

му соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев (разработана А. Ц. Пуни с сотр.). В состав системы входят следующие звенья.

Сбор информации о предполагаемых условиях будущего соревнования. Сбор достаточной и достоверной информации — исходное звено психологической подготовки, формирования состояния готовности к соревновательной борьбе. Содержание и характер этой информации определяются спецификой вида спорта. В одних видах (в лыжных гонках, горнолыжном спорте, различных кроссах и пр.) важно заранее знать место проведения соревнований; в других основной является информация о противниках (в единоборствах, спортивных играх); в третьих (например, в плавании) сбор информации имеет значение не столько для планирования действий в будущей спортивной борьбе, сколько для снятия неопределенности, так как основной тактикой здесь является равномерное распределение усилий на дистанции, а ориентация на противника необходима только на финишном отрезке.

Правильное определение и формулировка соревновательной цели. В психологическом смысле цель представляет собой заранее осознанный и планируемый результат деятельности. В цели находят выражение объективно существующие возможности его достижения. Цель выступает всегда и везде как главный регулятор деятельности человека. Особое значение осознание цели имеет в процессе подготовки к соревнованиям и в моменты максимальной мобилизации сил при выполнении спортивного действия.

Непосредственно перед соревнованиями очень важно формирование правильного отношения к цели. Несомненно, спортсмен знает, к какому результату он готовился и готов. Но результат выступления прямо связан со значимостью соревнований для спортсмена, значимость же является главной причиной, влияющей на предстартовое состояние. Именно поэтому с приближением соревнований осознанность цели искусственно маскируется, спортсмен временно как бы забывает о ней. Цель вновь актуализируется лишь за несколько минут до старта. Тогда формулировка ее приобретает четкость и категоричность. Своевременность определения и категоричность формулировки соревновательной цели способствуют подъему боевого духа, мобилизации сил и резервных возможностей спортсмена.

Формирование и актуализация мотивов участия в соревнованиях. Мотивами участия в соревнованиях являются побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели. Мотивами могут быть и побуждения, имеющие только личное значение. Лучшее всего, если те и другие методы совпадают. Цели и мотивы повышают интерес к предстоящему соревнованию, способствуют созданию увлеченности процессом подготовки к нему и самой спортивной борьбы в ходе соревнования, страстному стремлению достигнуть намеченную цель.

Перед соревнованиями особое значение приобретают специальные идейно-политические и военно-патриотические мероприятия, встречи с рабочими фабрик и заводов, посещение мемориалов, изучение боевых традиций своего народа. Эффективность этих мероприятий зависит от качества их организации и своевременности проведения, а также от степени сознательной активности спортсменов.

Вероятностное программирование соревновательной деятельности. Программирование деятельности осуществляется в ходе разработки тактического плана действий спортсмена или команды в предстоящем соревновании. Оно всегда носит вероятностный характер, поскольку вряд ли встречаются случаи, когда в распоряжении спортсмена и тренера имеется абсолютно полная и достоверная информация об условиях будущего соревнования. *Вероятностное программирование представляет собой процесс мысленного «проигрывания» с использованием идеомоторной тренировки будущей деятельности в предполагаемых условиях.*

Саморегуляция неблагоприятных внутренних состояний. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям спортсмен овладевает способами саморегуляции неблагоприятных предстартовых состояний. От соревнования к соревнованию он учится отбирать из усвоенных им способов саморегуляции наиболее эффективные и приемлемые в конкретных ситуациях. При подведении себя к старту он использует их, постоянно совершенствует усвоенный ритуал предсоревновательного поведения, который фактически является созданным спортсменом для себя.

Сохранение и восстановление нервно-психической свежести. Это звено теснейшим образом связано с предыдущим. Но в данном случае имеются в виду особенности поведения спортсмена за какое-то время до соревнования. Правильное построение режима дня в период подготовки к соревнованию, умелое использование отвлечения от мыслей о соревновании, нормирование общения и продуманный выбор его объектов, контроль аффективной сферы и т. д. — все это должно быть подчинено накоплению нервно-психического потенциала, столь необходимого для подготовленности и резервных возможностей спортсмена в самый ответственный момент соревнования.

Реализация совокупности звеньев психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию представляет собой большую по объему и организационно очень нелегкую работу. Она осложняется еще тем, что примерно за неделю до соревнования резко снижается объем тренировочной нагрузки и у спортсменов появляется много свободного времени. При этом постепенно возрастает предсоревновательное психическое напряжение. Возникает задача продуманно, целесообразно заполнить свободное время спортсменов культурно-массовыми, общественно-политическими и другими мероприятиями с целью создания у них отношения к предстоящему соревнованию как к празднику, где они смогут показать свою готовность, силу воли и спортивное мужество.

25.2.6. Управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнования

Если спортсмен обладает сильным спортивным характером и хорошей психической готовностью к соревнованиям, то нет необходимости управлять его состоянием и поведением. Но особое значение в этот период приобретает всегда обязательное психологически грамотное общение со спортсменом.

Хорошего тренера отличают чуткость, педагогический такт и четкая ориентация в состоянии спортсмена и в конкретной ситуации. Прежде всего, тренер ни при каких обстоятельствах не должен проявлять волнения, сомнений по поводу выступлений спортсмена в соревнованиях. Это объясняется тем, что каждый спортсмен отличается высокой чувствительностью ко всему, что так или иначе касается его спортивного результата, но в первую очередь — к любому из проявлений состояния тренера. Малейшая неуверенность, раздражительность, беспокойный тон тут же воспринимаются спортсменом и негативно влияют на его состояние. Поведение тренера во время соревнований должно быть обычным либо более мягким. Содержание и форму своих обращений к спортсмену он должен контролировать более тщательно.

То, что было полезно для мотивации в тренировочном процессе, может оказаться вредным в соревновательной обстановке. Разговоры о результатах выступления часто оказываются не только бесполезными, но и вредными. Всякого рода «накачки», заострение социальной значимости выступления во время соревнования должны быть исключены. Они допустимы только в случаях крайней подавленности спортсмена, да и то лишь непосредственно перед стартом.

Нецелесообразно чрезмерно раздувать достоинства соперника, нельзя раздражаться по поводу необычности поведения спортсмена или каких-либо нарушений в технике. Если есть необходимость дать какие-либо указания в отношении действий или поведения, то фразы должны быть краткими, понятными. Тренер должен быть настроен оптимистически, уверенно. Оценивать действия спортсмена необходимо спокойным тоном, среди оценок должны преобладать положительные. Спортсмену, закончившему выступления в соревнованиях неудачно, нужно уделить особое внимание, нельзя выражать разочарований по поводу его результата и тем более говорить о бесперспективности в будущем.

Управление состоянием и поведением спортсмена непосредственно перед стартом может быть специально организованным. Оно называется «секундированием». Это специфическое влияние на спортсмена словом, действием, взглядом, улыбкой, организацией его времени и деятельности с целью оптимизировать психическое состояние.

Начинается сеанс секундирования чаще всего после разминки или предстартового массажа примерно за 15 мин. до старта и продолжается вплоть до выхода спортсмена к месту соревнований. Содержание секундирования определяется конкретными условия-

ми соревнований, индивидуально-психологическими особенностями спортсмена и конкретными проявлениями его предстартового состояния. Показанием для проведения сеанса секундирования служит чаще всего высокий уровень предсоревновательного эмоционального возбуждения. При всем многообразии приемов секундирования наиболее оправданными являются следующие (в порядке их применения).

1. Снижение общей психической активности и уровня бодрствования путем расслабления и внушений. Иногда следует ограничиться только сеансом релаксации*.

2. Если после сеанса релаксации до старта остается еще достаточно времени, следует предложить спортсмену заранее избранный им вариант успокаивающего сюжетного представления. Напоминание идет примерно в следующей форме: «Представь себе ситуацию, в которой тебе всегда хорошо, уютно, спокойно. Как можно больше отвлекись от всего окружающего. Четко воссоздай обстановку, а главное — воспроизведи те приятные чувства, которые ты обычно переживаешь в ней. Вживись в эту ситуацию, старайся не отвлекаться. Периодически проверяй глубину расслабления, особенно мышц шеи и затылка».

3. За 5—8 мин. до старта внушается спокойствие и уверенность в себе: «Спокойная уверенность. Ты знаешь о своей отличной подготовленности. Все было выполнено качественно и своевременно. Ты подошел к старту в прекрасной форме. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в тебя заложено. Собраться. Сосредоточиться. Ты готов к работе с полной отдачей сил. Все будет выполнено наилучшим образом».

4. Затем следуют напоминания о характере поведения при выходе на старт и на старте: «Выходи легкой, раскованной походкой. Улыбайся. Реагируй на приветствия зрителей. Твердый, уверенный взгляд, четкие движения. Вспомни все, что тебе нужно сделать в последние минуты и секунды. Выходи с ожиданием красивой работы и счастья борьбы...»

5. Последующие внушения имеют целью подъем боевого духа: «На старте ты будешь чувствовать мощный прилив сил и энергии, неудержимое стремление к борьбе, к победе. Ты будешь рваться в бой. Энергия будет переполнять тебя, но до старта сдерживай ее. Всю энергию ты вложишь в мощную, красивую работу при выполнении спортивного действия...»

6. Далее следует напоминание о действиях непосредственно на старте и в процессе соревнований. Например, в видах спорта, где упражнение начинается по сигналу стартера, можно сказать: «Хорошая сосредоточенность на старте. Мгновенная реакция на стартовый сигнал. Мощный старт. Соперников нет, смотреть только вперед. Увеличивать усилия. На последнем отрезке супермощный финиш».

В заключение проводятся упражнения, актуализирующие ориентировочную реакцию спортсмена, активизирующие, подстегивающие и возбуждающие его. Как правило, спортсмен разучивает их заранее.

Сеанс секундирования проводится исключительно на добровольных началах. Опытные спортсмены обычно вносят коррективы в содержание сеанса. Одни предпочитают только релаксацию и успокоение, другие, наоборот, только мобилизацию, третьи — только внушения уверенности в себе, в своих возможностях и хорошей готовности к старту.

Таким образом, ритуал предсоревновательного поведения спортсмена включает: саморегуляцию психических состояний; регулирующие воздействия извне по желанию спортсмена; мероприятия, необходимые по мнению тренера или психолога.

Вопросы для повторения

1. Каковы психологические особенности тренировочного процесса и соревнований? 2. Как охарактеризовать стадии и признаки психического перенапряжения? 3. Какова динамика предсоревновательного психического напряжения? 4. Что входит в содержание психологического обеспечения спортивной тренировки и соревнования? 5. Что такое «психологическая подготовка»? 6. Каково содержание психологической подготовки к тренировочному процессу? 7. Как мотивировать спортсмена в тренировочном процессе? 8. Какие отношения обеспечивают успешность тренировочного процесса? 9. Каковы цель и содержание общей психологической подготовки спортсмена? 10. Каковы способы саморегуляции психических состояний? 11. Что представляет собой комплекс психолого-педагогических и психорегулирующих мероприятий в подготовке спортсмена? 12. Каковы признаки состояния психической готовности спортсмена к конкретному соревнованию? 13. Как охарактеризовать систему звеньев психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию? 14. Каковы особенности поведения тренера в период соревнований? 15. В чем состоит сеанс секундирования в спорте?

* Релаксация — от лат. «ослабление», «уменьшение»; в физиологии — расслабление. В данном случае — снижение общей психической активности на фоне сниженного мышечного тонуса.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Материалы XXV съезда КПСС. М., Политиздат, 1976.
- Материалы XXVI съезда КПСС. М., Политиздат, 1981.
- Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. М., ФиС, 1983.
- Богданова Д. Я. Социально-психологическая характеристика спортивного коллектива. Л., ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1977.
- Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М., ФиС, 1978.
- Горбунов Г. Д. Учитесь управлять собой. Л., «Знание», 1976.
- Данилина Л. Н. и др. Общая психология и психология спорта. Методические указания по проведению лабораторно-практических занятий для учащихся техникумов физической культуры. М., ГЦОЛИФК, 1980.
- Джамгаров Т. Т., Румянцев В. И. Лидерство в спорте. М., ФиС, 1983.
- Киселев Ю. Я. Влияние спорта на формирование личности. М., «Знание», 1981.
- Лалаян А. А. Психологические особенности профессии учителя физическо-го воспитания и тренера. Ереван. «Айастан», 1975.
- Маришук В. Л., Серова Л. К. Информационные аспекты управления спортсменом. М., ФиС, 1983.
- Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для института физической культуры. Под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пуни. М., ФиС, 1979.
- Психология спорта высших достижений. Учебное пособие для институтов физической культуры. Под ред. А. В. Родионова. М., ФнС, 1979.
- Практические занятия по психологии. Пособие для институтов физической культуры. Под ред. А. Ц. Пуни. М., ФиС, 1977.
- Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М., ФнС, 1969.
- Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л., ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1977.
- Рудик П. А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. Изд. 3-е. М., ФнС, 1976.
- Сурков Е. Н. Антиципация в спорте. М., ФиС, 1982.
- Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М., ФиС, 1980.

Оглавление

Предисловие	3
Раздел первый	
ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ	4
Часть I	
Общие вопросы психологии	—
Глава 1	
Предмет, методы и задачи психологии (А. Ц. Пуни)	—
1.1. Предмет психологии	—
1.2. Марксистско-ленинское учение о психике	—
1.3. Психические процессы, психические состояния и свойства личности	7
1.4. Возникновение и развитие психики животных	8
1.5. Сознание человека — высший уровень развития психики	10
1.6. Принципы и отрасли психологии	11
1.7. Методы психологии	13
1.8. Практическое значение психологии. Ее задачи в профессиональной подготовке педагогов	15
Глава 2	
Личность, группа, деятельность, общение	17
2.1. Психологическая характеристика личности (Д. Я. Богданова)	—
2.1.1. Марксистско-ленинское учение о личности	—
2.1.2. Психологическое строение личности	18
2.2. Психология групп и коллективов (Д. Я. Богданова)	21
2.2.1. Понятие о социальных группах	—
2.2.2. Социально-психологические особенности малой организованной группы	22
2.2.3. Уровни развития группы. Коллектив — высший уровень развития группы	25
2.2.4. Психологический климат коллектива	27
2.3. Коллектив и личность (Д. Я. Богданова)	29
2.3.1. Влияние группы и коллектива на личность	—
2.3.2. Положение личности в системе личностных отношений	31
2.3.3. Лидерские тенденции личности	33
2.4. Психологическая характеристика деятельности человека (Г. Д. Горбунов, [Т. Т. Джамгаров], В. И. Румянцева)	34
2.4.1. Деятельность — человеческий тип активности	—
2.4.2. Психологическая структура деятельности	36
2.4.3. Освоение деятельности	38
2.4.4. Психологическая характеристика видов деятельности	39
2.5. Психологическая характеристика общения и речи (Д. Я. Богданова)	41
2.5.1. Понятие об общении и его средствах	—
2.5.2. Язык и речь	42
2.5.3. Неречевые средства общения	46
2.5.4. Общение в физическом воспитании и спорте	47
Часть II	
Психические процессы и состояния личности	49
Глава 3	
Ощущение и восприятие (Е. Н. Сурков)	—
3.1. Понятие об ощущениях и восприятиях. Их роль в жизни и деятельности людей	—
3.2. Физиологические основы ощущений и восприятий	50
3.3. Ощущения. Их классификация	51
3.4. Основные закономерности ощущений	52
3.5. Восприятия. Их основные особенности	54

3.6. Восприятие пространства, времени, движений	56
3.7. Наблюдение и наблюдательность	57
3.8. Роль ощущений и восприятий в двигательной деятельности	58
Глава 4	
Память (Г. Д. Горбунов)	60
4.1. Понятие о памяти. Основные процессы и механизмы памяти	—
4.2. Виды памяти	63
4.3. Рациональные приемы заучивания	64
4.4. Индивидуальные различия памяти	65
4.5. Память и деятельность. Роль памяти в спортивной деятельности	66
Глава 5	
Представление (А. Ц. Пуни, Е. Н. Сурков)	67
5.1. Понятие о представлении	—
5.2. Представление движений	69
5.3. Идеомоторные акты	—
5.4. Представления и деятельность. Функции представлений	70
Глава 6	
Мышление (А. Ц. Пуни)	71
6.1. Понятие о мышлении	—
6.2. Единство мышления и речи	72
6.3. Чувственное познание и мышление	73
6.4. Мыслительные операции	74
6.5. Формы мышления	75
6.6. Виды мышления	76
6.7. Индивидуальные особенности мышления	77
6.8. Мышление в спортивной деятельности	78
Глава 7	
Воображение (А. Ц. Пуни, Е. Н. Сурков)	—
7.1. Понятие о воображении	—
7.2. Виды воображения	79
7.3. Воображение и деятельность	81
Глава 8	
Эмоции и чувства (Г. Д. Горбунов)	83
8.1. Понятие об эмоциях	—
8.2. Основные особенности эмоций	84
8.3. Эмоциональные состояния и их виды	85
8.4. Высшие чувства человека	87
8.5. Эмоции, чувства и деятельность	88
Глава 9	
Воля (Б. Н. Смирнов)	90
9.1. Понятие о воле. Ее причинная обусловленность	—
9.2. Волевые действия	93
9.3. Волевые качества личности	95
9.4. Структура волевых качеств и деятельность	96
Глава 10	
Внимание (А. Ц. Пуни)	98
10.1. Понятие о внимании	—
10.2. Виды внимания	—
10.3. Свойства внимания	100
10.4. Физиологические механизмы внимания	102
10.5. Внимание в спортивной деятельности	103
Часть III	
Психологические особенности личности (Д. Я. Богданова)	104
Глава 11	
Направленность личности	—
11.1. Понятие о направленности личности	—
11.2. Потребности	105
11.3. Мировоззрение и идеалы	107
11.4. Интересы	108
Глава 12	
Темперамент	110

12.1. Понятие о темпераменте	110
12.2. Физиологические основы темперамента	—
12.3. Психологическая характеристика типов темперамента	111
12.4. Темперамент и деятельность	114
12.5. Физическая культура, спорт и темперамент	115

Глава 13

Характер	116
13.1. Понятие о характере	—
13.2. Характер и темперамент	117
13.3. Черты характера	118
13.4. Формирование характера	120

Глава 14

Способности	122
14.1. Понятие о способностях	—
14.2. Задатки способностей	123
14.3. Развитие способностей	125
14.4. Двигательные способности	126

Раздел второй

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (Б. Н. Смирнов, Н. Б. Стамбулова)	129
--	-----

Глава 15

Общие вопросы психического развития личности	—
15.1. Понятие о психическом развитии личности	—
15.2. Факторы психического развития	130
15.3. Деятельность и психическое развитие личности. Периодизация детского и юношеского возраста	132
15.4. Общие закономерности психического развития	133

Глава 16

Психологические особенности младшего школьника	135
16.1. Учение — ведущая деятельность младших школьников	—
16.2. Физическое развитие младших школьников. Развитие психических процессов в ходе занятий физической культурой и спортом	137
16.3. Особенности формирующейся личности младшего школьника	139
16.4. Новообразования в психике младшего школьника	141

Глава 17

Психологические особенности подростка	142
17.1. Общая характеристика подросткового возраста. Анатомо-физиологические перестройки организма и их отражение в психологических особенностях подростка	—
17.2. Ведущая деятельность подростка	143
17.3. «Чувство взрослости» — общее новообразование в психическом развитии подростка	—
17.4. Интеллектуальное развитие подростка	145
17.5. Взаимоотношения подростков со сверстниками и взрослыми. Роль коллектива в формировании личности подростка. Стремление к самовоспитанию	147

Глава 18

Психологические особенности старшего школьника	150
18.1. Общая характеристика старшего школьного возраста	—
18.2. Познавательная деятельность. Развитие эмоциональных и волевых процессов	151
18.3. Новый уровень самосознания	152
18.4. Формирование нравственного сознания и мировоззрения	153
18.5. Юношеская дружба. Первая любовь	155

Раздел третий

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	157
--	-----

Глава 19

Предмет психологии физического воспитания и спорта (А. Ц. Пуни)	—
19.1. Общие специфические условия деятельности в физическом воспитании и спорте	—

19.2. Возникновение и современное состояние психологии физического воспитания и спорта	159
Глава 20	
Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании и спорте [<i>Т. Т. Джемгаров</i> , <i>В. И. Румянцева</i>]	161
20.1. Общие положения	—
20.1.1. Идеиная направленность деятельности в физическом воспитании и спорте	—
20.1.2. Цели деятельности в физическом воспитании и спорте	162
20.1.3. Мотивы деятельности в физическом воспитании и спорте	163
20.1.4. Средства деятельности в физическом воспитании и спорте	164
20.1.5. Продукт деятельности в физическом воспитании и спорте	165
20.1.6. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений	—
20.2. Психологическая характеристика деятельности преподавателя физической культуры и тренера (<i>Д. Я. Богданова</i>)	169
20.2.1. Психологические особенности деятельности преподавателя физической культуры и тренера	—
20.2.2. Общение — важнейшая сторона профессионально-педагогической и тренерской деятельности	171
20.2.3. Отношение преподавателя, тренера к занимающимся. Стиль руководства	172
20.2.4. Психологические основы педагогического такта	174
20.2.5. Деловой и личностный авторитет преподавателя физической культуры и тренера	175
Глава 21	
Психологические аспекты формирования личности в физическом воспитании и спорте (<i>А. Ц. Пуни</i>)	176
21.1. Единство общего и специфического в формировании психического склада личности	177
21.2. Учет типологических особенностей нервной системы и психических свойств темперамента в формировании психического склада личности спортсмена	180
21.3. Самопознание и самосовершенствование — необходимые компоненты формирования психического склада личности	181
Глава 22	
Психология спортивных групп и коллективов (<i>В. И. Румянцева</i>)	183
22.1. Спортивные группы и коллективы в физическом воспитании и спорте	—
22.2. Спортивная команда как разновидность спортивной группы и коллектива	—
22.3. Сплоченность и психологический климат в спортивной команде	184
22.4. Руководство и лидерство в спортивных командах	185
22.5. Психологическая совместимость	187
Глава 23	
Психологические основы обучения технике физических упражнений и тактическим действиям в спорте (<i>А. Ц. Пуни</i> , <i>Е. Н. Сурков</i>)	188
23.1. Обучение технике как процесс познания двигательных действий и овладения ими	—
23.2. Обучение технике физических упражнений и развитие физических качеств — единый процесс	189
23.3. Современное представление о навыках	190
23.4. Саморегуляция движений в заученных действиях	191
23.4.1. Двигательные ощущения — основа саморегуляции моторных действий	—
23.4.2. Специализированные восприятия в саморегуляции двигательных действий	192

23.4.3. Осознаваемость и неосознаваемость движений в заученных действиях	194
23.4.4. Роль представлений движений и мышления в управлении двигательными действиями	195
23.5. Психологическая характеристика процесса формирования двигательных навыков	199
23.5.1. Формирование двигательных навыков как процесс	—
23.5.2. Формирование представления движений	200
23.5.3. Осознание движений в процессе формирования навыков	201
23.6. Реакция в спорте	203
23.7. Психологические основы тактических действий в спорте	204
23.8. Наблюдательность и внимательность в тактических действиях спортсменов	205
23.9. Антиципация в тактических действиях спортсменов	207
23.10. Тактическое мышление в спорте	208
23.11. Роль и функция речи в тактических действиях спортсменов	210
23.12. Психологические особенности командных и групповых тактических действий	212
Глава 24	
Психологические основы воспитания воли в физическом воспитании и спорте (Б. Н. Смирнов)	213
24.1. Овладение техникой и тактикой, развитие физических качеств, воспитание воли — единый процесс	—
24.2. Характеристика препятствий, трудностей и связанных с ними волевых усилий в физическом воспитании и спорте	214
24.3. Общие особенности воспитания волевых качеств	216
24.4. Воспитание конкретных волевых качеств	218
24.5. Самовоспитание воли	220
Глава 25	
Психология спортивной тренировки и соревнований (Г. Д. Горбунов)	222
25.1. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности	—
25.1.1. Психологические особенности тренировочного процесса	—
25.1.2. Психологические особенности спортивного соревнования	223
25.1.3. Психическое перенапряжение и его признаки	—
25.1.4. Эмоционально-волевые предсоревновательные и соревновательные напряжения	226
25.1.5. Динамика предсоревновательного и соревновательного психического напряжения	227
25.2. Психологическое обеспечение спортивной тренировки и соревнования	230
25.2.1. Психодиагностика в подготовке спортсмена	231
25.2.2. Понятие о психологической подготовке	232
25.2.3. Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу	233
25.2.4. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	238
25.2.5. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию	244
25.2.6. Управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнования	247
Рекомендуемая литература	250

Психология

**Под общей редакцией доктора психологических наук
профессора Авксентия Цезаревича Пуни**

Заведующая редакцией Л. И. Кулешова

Редактор А. С. Иванова

Художник В. Б. Исаева

Художественный редактор В. А. Галкин

Технический редактор Т. Ф. Евсенина

Корректор З. Г. Самылкина

ИБ 1764. Сдано в набор 19.08.83. Подписано к печати 02.02.84. Формат 60×90/16. Бумага тип. № 2. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 16,0. Усл. кр.-отт. 16,00. Уч.-изд. л. 16,75. Тираж 55 000 экз. Издат. № 6898. Зак. 569. Цена 80 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6, Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

80 коп.



ПСИХОЛОГИЯ

Учебник
для
техникумов
физической
культуры

«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»