

Министерство спорта, туризма и молодежной
политики Российской Федерации

Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Учебник для физкультурных вузов
под ред. профессора Г. Д. Бабушкина

Омск 2012

УДК 159. 9

Рецензенты:

д-р психол. наук, проф. А. Н. Николаев;

д-р психол. наук, проф. Г. Б. Горская;

д-р психол. наук, проф. В. А. Зобков.

Спортивная психология: учеб. для вузов физической культуры / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2012. – 440 с.

Учебник «Спортивная психология» написан коллективом авторов – ведущих психологов спорта в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом направления 032101 «Физическая культура и спорт», профиля «Спортивная тренировка».

Учебник включает следующие разделы: введение в спортивную психологию, психологическая характеристика спортивной деятельности, формирование спортивной мотивации, психология личности спортсмена и тренера, психология спортивного коллектива, психологические основы обучения и воспитания в спорте, психодиагностика в спорте, психорегуляция при занятиях спортом, психические состояния в спорте, психологическое обеспечение подготовки спортсменов, психологический контроль в спорте.

Учебник адресован студентам при изучении дисциплины «Спортивная психология», преподавателям физического воспитания, тренерам, спортсменам, исследователям в области спортивной психологии.

Рекомендовано к изданию
редакционно-издательским советом университета

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	11
----------------	----

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В СПОРТИВНУЮ ПСИХОЛОГИЮ

1.1. Предмет спортивной психологии	13
1.2. Развитие спортивной психологии в России	14
1.3. Задачи спортивной психологии	16
1.4. Методы исследования	21

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Психологическая система спортивной деятельности	41
2.2. Психологические особенности спортивной деятельности	54
2.3. Структура и этапы спортивной деятельности	56

ГЛАВА 3. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1. Индивидуально-психологические особенности, обуславливающие выбор вида спортивной деятельности	61
3.2. Взаимосвязь подготовленности спортсмена и индивидуальных особенностей	69
3.3. Индивидуальные особенности спортсменов и уровень их спортивных достижений	76
3.4. Индивидуальные различия и эффективность в спортивной деятельности	82

ГЛАВА 4. МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1. Спортивная мотивация в структуре личности	88
4.2. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации	92
4.3. Проявление мотивации в спортивной деятельности	96
4.4. Характеристика типов отношений к занятиям спортом	101

ГЛАВА 5. ФОРМИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИЕЙ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

5.1. Формирование спортивной мотивации на этапе начальной специализации	104
5.2. Формирование спортивной мотивации на этапе углубленной специализации	116
5.3. Активизация предсоревновательной спортивной мотивации на этапе высшего спортивного мастерства	121
5.4. Управление предсоревновательной спортивной мотивацией на этапе высшего спортивного мастерства	122
5.5. Формирование мотивации в спорте высших достижений	125

ГЛАВА 6. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА

6.1. Структура личности	130
6.2. Личность спортсмена и спорт	134
6.3. Личность тренера и авторитет	136
6.4. Творчество тренера	140

ГЛАВА 7. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

7.1. Понятие и признаки спортивного коллектива	145
7.2. Структура спортивной команды	146
7.3. Динамические процессы в команде	147
7.4. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности	151
7.5. Психологические особенности руководства спортивной командой	154

ГЛАВА 8. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ В СПОРТЕ

8.1. Понятие, функции и средства общения	157
8.2. Типы и виды общения	160
8.3. Управление общением в команде	163

ГЛАВА 9. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ В СПОРТЕ

9.1. Теоретические основы обучения движениям	173
9.2. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям	178
9.3. Функции тренера в процессе обучения движениям	181
9.4. Формирование представления о движении	183
9.5. Алгоритмизация при обучении спортивным действиям	185
9.6. Индивидуализация обучения спортивным действиям	188

ГЛАВА 10. ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНА

10.1. Понятие идеомоторного акта	191
10.2. Идеомоторные акты при настройке к действию	193
10.3. Принципы идеомоторной тренировки	196
10.4. Методические рекомендации по идеомоторной тренировке	198

ГЛАВА 11. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

11.1. Психологическая сущность физической подготовки	203
11.2. Психологическая характеристика основных физических качеств	204
11.3. Факторы, способствующие максимальному проявлению физических качеств	209
11.4. Осознание физических качеств	212
11.5. Интеграция физических и психологических средств и методов при развитии силы, быстроты, выносливости у юных спортсменов	214

ГЛАВА 12. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

12.1. Понятие тактики, тактической подготовки, задачи тактической подготовки	222
12.2. Психологические особенности мышления в спортивной деятельности	225
12.3. Психологические особенности планирования тактических действий	227
12.4. Факторы, обуславливающие принятие решения	229

12.5. Индивидуальный стиль деятельности в спорте	231
12.6. Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов	235
12.7. Рефлексивные процессы в спортивной деятельности	237

ГЛАВА 13. ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

13.1. Вероятностное прогнозирование в соревновательной деятельности	243
13.2. Принятие решения как проблема соревновательной деятельности спортсмена	249
13.3. Психологический анализ процесса принятия решения в спортивном поединке	253
13.4. Профессионально важные качества, обуславливающие принятие решения	259

ГЛАВА 14. ИНТУИЦИЯ И ИНТУИТИВНОСТЬ В СПОРТЕ

14.1. Содержательный анализ понятий интуиции и интуитивности	264
14.2. Реализация интуиции в спортивной деятельности	277
14.3. Интуиция и антиципация	281

ГЛАВА 15. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

15.1. Психологические особенности спортивного соревнования	288
15.2. Характеристика предстартовых состояний	292
15.3. Состояние психической готовности спортсмена	295
15.4. Диагностика предстартового состояния спортсмена	298

15. 5. Регуляция предстартовых состояний	300
15. 6. Предстартовая психологическая подготовка спортсмена	303

ГЛАВА 16. ПСИХОДИАГНОСТИКА В СПОРТЕ

16.1. Психодиагностика: понятие и содержание	307
16.2. Методики психодиагностических измерений в спорте	313
16.3. Психолого-педагогические рекомендации	320

ГЛАВА 17. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В СПОРТЕ

17.1. Понятие и параметры состояний	326
17.2. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности	330
17.3. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний	335
17.4. Предотвращение неблагоприятных психических состояний	340

ГЛАВА 18. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

18.1. Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов	344
18.2. Психологическое обеспечение тренировочного процесса	349
18.3. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям	352

ГЛАВА 19. ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТЕ

19.1. Понятие и назначение психорегуляции	393
19.2. Психофизиологические основы психорегуляции	397
19.3. Методы психорегуляции	403
19.4. Факторы, условия и закономерности формирования и проявления способности к психорегуляции	410
19.5. Формирование умений психической саморегуляции на разных этапах спортивного совершенствования	413

ГЛАВА 20. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

20.1. Система комплексного психологического контроля в спорте	418
20.2. Виды и объекты психологического контроля	422
20.3. Оценка психической готовности спортсмена	425
20.4. Модель управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию на основе результатов текущего контроля психологической подготовленности	431
20.5. Психологическое тестирование: шкалы, требования	435

Учебник написан коллективом авторов в составе:

- д-ра пед. наук, профессора Г. Д. Бабушкина (общая редакция; введение; главы 1; 2 в соавторстве с В. А. Сальниковым; главы 3, 7, 8, 9; 10, 11, 12, 13 в соавторстве с А. П. Шумилиным; главы 15, 16, 17, 18 в соавторстве с А. П. Шумилиным; глава 20);
- д-ра психол. наук, профессора Е. А. Науменко (глава 14);
- д-ра пед. наук, профессора В. А. Сальникова (глава 2 в соавторстве с Г. Д. Бабушкиным; глава 3);
- д-ра психол. наук, профессора В. Н. Смоленцевой (глава 19);
- канд. пед. наук, доцента Е. Г. Бабушкина (главы 4; 5; 6);
- канд. пед. наук, доцента А. П. Шумилина (главы 13; 18 в соавторстве с Г. Д. Бабушкиным).

При написании учебника использовались материалы:

- А. В. Алексеева (глава 19);
- Е. П. Ильина (главы 2, 17);
- Ю. Л. Ханина (глава 8);
- А. А. Белкина (глава 10);
- Г. Д. Горбунова (главы 16, 18);
- В. Ф. Сопова (главы 18, 20);
- В. П. Некрасова, Н. А. Худадова, А. В. Родионова (глава 19).

ВВЕДЕНИЕ

Физически, технически, тактически подготовленный спортсмен нередко проигрывает на соревнованиях из-за недостаточной психологической подготовленности. О высокой ее значимости говорят как тренеры, так и сами спортсмены. Однако многие вопросы, касающиеся психологических аспектов подготовки спортсмена, остаются без внимания тренеров из-за недостатка специальной литературы и нежелания тренера углубляться в психологию личности спортсмена.

Спортивная деятельность, больше чем любая другая, характеризуется экстремальностью и высокой значимостью психологического фактора. Каждый вид спортивной деятельности (бег на короткие, средние, длинные дистанции) предъявляют свои требования к индивидуально-психологическим особенностям личности. Обучение спортсменов существенным образом обусловлено личностными особенностями. Подготовка спортсменов к соревнованиям должна быть строго индивидуализирована. При анализе результатов выступления на соревнованиях также необходимо учитывать тип темперамента, характер спортсмена.

Важнейшей проблемой для практики является формирование устойчивой спортивной мотивации, ее сохранение и управление в учебно-тренировочном процессе и в процессе подготовки к соревнованиям. В этом аспекте необходимо знание актуальных потребностей спортсмена и их практическое удовлетворение.

Высокая значимость интеллектуальной сферы личности спортсмена в достижении высоких результатов в спорте требует изучения когнитивной составляющей. Это интуиция, рефлексивные

процессы, требующие изучения и разработки методик их развития у спортсменов.

Сегодня на соревнованиях побеждают те спортсмены, которые психологически подготовлены к соревнованию. В этой связи важной проблемой подготовки спортсменов является психологическое обеспечение учебно-тренировочного процесса и подготовки спортсменов к соревнованиям. Для решения этой проблемы предлагается достаточно много средств и методов. Однако реализация их на практике требует теоретико-психологической подготовленности тренеров и активного взаимодействия с психологом. Отечественные и зарубежные исследователи в области спортивной психологии накопили огромный материал, который зачастую остается в библиотечном фонде и не востребован тренерами и спортсменами.

Спортивная психология занимает ведущее положение среди специальных учебных дисциплин на старших курсах физкультурных вузов. Психологическое знание составляет важное звено в профессиональной подготовке специалистов по спорту и способствует созданию полноценного профессионально-педагогического мастерства у студентов – будущих тренеров по спорту. Знание закономерностей проявления психики человека в условиях спортивной деятельности позволяет решать многие вопросы при подготовке спортсменов: осуществлять отбор перспективных детей, формирование и сохранение спортивной мотивации, обучение движениям, воспитание профессионально важных качеств, психологическую подготовку спортсменов к соревнованиям, контроль за состоянием спортсмена и его регуляцию и др.

Студент, посвятивший себя тренерской работе, найдёт в данном учебнике то психологическое знание, без которого невозможно грамотно вести подготовку спортсменов. Данный учебник адресован также и тренерам, желающим строить подготовку спортсменов на высоком теоретико-психологическом уровне.

ГЛАВА 1

ВВЕДЕНИЕ В СПОРТИВНУЮ ПСИХОЛОГИЮ

1.1. Предмет спортивной психологии

Спортивная психология как наука изучает закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в процессе спортивной деятельности. Она тесно связана с различными видами психологии (общая, педагогическая, возрастная, социальная и др.), т. к. использует их данные и методы. Психология спорта – это прикладная наука, призванная обеспечивать эффективность учебно-тренировочного процесса, подготовку спортсменов к соревнованиям и успешное их выступление.

Недооценка тренерами по спорту значения психологического фактора в успешном выступлении на соревнованиях и в достижении спортсменом высоких результатов сводится к тому, что упор в подготовке спортсменов делается на функциональную подготовленность, а не на формирование личностных качеств, обуславливающих проявление функциональной подготовленности спортсмена. Мобилизация спортсмена на максимальное проявление физических качеств (силы, выносливости), управление своим состоянием на соревнованиях зависит от волевых качеств.

Основная задача спортивной психологии – дать научное обоснование рациональных средств и методов спортивной тренировки. Психология спорта обогащает знаниями общую психологию разработкой вопросов о проявлении свойств личности в спортивной деятельности; проявлении и развитии психических процессов

при выполнении физических упражнений; проявлении психических состояний при занятиях спортом и формировании взаимоотношений в спортивной деятельности.

В силу специфичности спортивной деятельности психология спорта строится в основном на результатах исследований психологов спорта. В ней выделяются важнейшие разделы, составляющие предмет психологии спорта: формирование мотивации к занятиям спортом; психология обучения и воспитания в спорте; психология спортивных групп и коллективов; психология технической, физической и тактической подготовки спортсменов; психология личности спортсмена и тренера; психодиагностика; психологическая подготовка; психология тренировочной и соревновательной деятельности и другие.

1.2. Развитие спортивной психологии в России

Психология спорта – молодая отрасль научного знания, но она уже имеет свою историю. В начале XX века русский учёный П. Ф. Лесгафт указывал на необходимость изучения психологии человека для оптимизации физического воспитания. Он указывал на важную роль мышечно-двигательных и других ощущений в выполнении движений. Его мысли стали предпосылкой становления психологии спорта в России.

На первом этапе своего развития (20–40-е годы XX века) психология спорта выступала как познавательно-описательная дисциплина. Её отличала познавательная направленность с целью психологического описания спортивной деятельности. Вначале изучалось влияние занятий физическими упражнениями на развитие психических процессов (познавательных, волевых). В дальнейшем объектом исследования становились сознание, двигательные навыки, проявление психических процессов в соревнованиях, предстартовые состояния, специфические особенности различных видов спорта.

Зарождение психологии спорта и её дальнейшее развитие связаны в основном с двумя психологическими школами московской и ленинградской. Организатором московской школы на базе ГЦОЛИФКа был руководитель профессор П. А. Рудик. Его исследовательская работа «Влияние мускульной работы на процесс реакции» (1925) является первой научной статьей, свидетельствующей о возникновении новой науки – спортивная психология. Организатором ленинградской школы на базе ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта был профессор А. Ц. Пуни.

В 30-х годах XX века студентам ГЦОЛИФК (Москва) и ГДОИФК (Ленинград) читается курс психологии спорта. В 1947 году в ЦНИИФКе (Москва) открывается кабинет психологии спорта для организации научных исследований и внедрения результатов в практику подготовки спортсменов.

В 50-е годы XX века в психологии выделяется раздел «Психологическая подготовка спортсмена». Инициаторами выступили А. А. Лалаян (Ереван) и А. Ц. Пуни (Ленинград), который в 1952 году первым защитил диссертацию «Психология спорта».

Большой вклад в становление спортивной психологии внесли ученики П. А. Рудика и А. Ц. Пуни и их последователи (Т. Т. Джамгаров, Ю. Я. Киселев, О. А. Черникова, Г. М. Гагаева, Г. Д. Горбунов, Б. А. Вяткин и многие другие).

На втором этапе (50–80 годы XX века) психология спорта приобрела профессиональную направленность, становясь прикладной отраслью знания. Перед психологами спорта стояла задача – решение практических проблем, связанных с подготовкой спортсменов. Психология спорта становится познавательно-практической дисциплиной.

Интенсивно разрабатывалась проблема волевой подготовки спортсменов (А. Ц. Пуни, К. П. Жаров, Б. Н. Смирнов и др.). Большое значение придавалось психологической подготовке в спорте (А. Ц. Пуни, Б. А. Вяткин, А. В. Родионов, Ю. Я. Киселев, Г. Д. Горбунов, Г. Д. Бабушкин, В. Ф. Сопов и др.). Особое место занимала проблема психорегуляции в спорте

(А. В. Алексеев, В. П. Некрасов, Н. А. Худадов и др.). В этот период детально разрабатывались проблемы психодиагностики (В. Л. Марищук, А. В. Родионов и др.); психической надёжности в спорте (В. А. Плахтиенко и др.); психологии спортивного коллектива (Ю. Л. Ханин, Е. И. Румянцева, Ю. А. Коломейцев и др.); психических состояний (Е. П. Ильин, А. В. Алексеев, В. Ф. Сопов и др.); идеомоторики в спорте (А. А. Белкин).

В настоящее время спортивная психология приобрела статус научной дисциплины, по которой осуществляются защиты диссертаций. В каждом физкультурном вузе и на факультетах физической культуры ведутся исследования в области спортивной психологии, в некоторых вузах ведется подготовка спортивных психологов для работы со спортивными командами.

1.3. Задачи спортивной психологии

Основными целями психологии спорта являются изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки спортсменов к соревнованиям.

Достижение этих целей предполагает решение следующих конкретных задач:

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:

а) психологический анализ соревнований (общий и конкретный по отдельным видам спорта);

б) выявление характера влияния соревнований на спортсменов;

в) определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;

г) определение (совместно с представителями других спортивных наук) совокупности моральных, волевых и других

психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях;

д) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта: исследование их влияния на психику спортсмена с целью поиска таких форм организации, которые способствуют формированию у спортсменов и команд требуемых психологических качеств.

2. Разработка психологических условий повышения эффективности спортивной тренировки. Психология спорта призвана раскрыть внутреннюю структуру спортивного мастерства, механизмы и закономерности развития и совершенствования всех его компонентов пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условия, обеспечивающие успешность коллективных действий спортсменов. Всё это требует от психологов:

а) психологического обоснования существующих методов и средств спортивной тренировки и поиска новых более эффективных;

б) определения путей максимального использования возможностей организма спортсмена, как за счёт развития психических функций, так и за счёт создания аппаратных методов тренировки (например, использования систем с «биологической обратной связью»);

в) разработки методов психологического описания отдельных видов спортивной деятельности (психограмм), методов психодиагностики спортивных способностей, социальной структуры и психологического климата команды;

г) разработки научно обоснованных методов моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок, выявления психологических факторов, сближающих условия тренировок с условиями соревнований.

3. Разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов. В настоящее время коренным образом меняются содержание и характер предсоревновательной подготовки спортсменов. Для успешного выступления в соревнованиях уже недостаточно высокого уровня только физической

и тактической подготовленности. Наряду с двигательными сенсомоторными навыками и умениями становятся значимыми интеллектуальные навыки, а также навыки коллективных действий. Поэтому в предсоревновательной подготовке всё большую роль начинают играть различные психические процессы и состояния. Возрастает значение психологических факторов, а как следствие и психологической подготовки спортсменов к участию в соревнованиях. Разработка методов и приёмов такой подготовки – одна из главных функций психологии спорта. Реализация этой функции предполагает:

а) изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработку методов повышения устойчивости и надёжности соревновательной деятельности;

б) исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях, разработку методов регулирования неблагоприятных психических состояний;

в) развитие психопрофилактики, формирование приёмов, способов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям;

г) разработку системы психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям на различных этапах многолетней спортивной подготовки.

Решая перечисленные задачи, психология спорта способствует повышению эффективности предсоревновательной подготовки спортсменов.

4. Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности. Под гуманизацией спортивной деятельности понимается повышение её содержательности, профилактика травматизма, переутомления, предупреждения профессиональных заболеваний и деформаций личности спортсменов, создание условий для их всестороннего гармоничного развития и наиболее полной реализации творческого потенциала.

На решение этих задач направлены санитарно-гигиенические, организационные и другие мероприятия. Теоретической основой для решения задач гуманизации спортивной деятельности средствами психологии служат:

а) изучение психологических закономерностей формирования динамического равновесия в системе «субъект спортивной деятельности – спортивная среда»;

б) изучение структуры мотивов спортивной деятельности, закономерностей формирования и перестройки этой структуры в процессе спортивного совершенствования в различных видах спорта;

в) изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации (определение пригодности личности к конкретному виду спорта и перспектив её развития в условиях занятий спортом способствует более полному раскрытию спортивных талантов);

г) изучение психических состояний спортсменов и закономерностей динамики этих состояний в различных условиях спортивной деятельности;

д) изучение индивидуальных свойств личности и психических состояний как факторов успешности и безопасности спортивной деятельности;

е) изучение факторов, влияющих на возникновение неблагоприятных предстартовых состояний и обоснование путей и средств их предотвращения.

5. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе. Психология спорта изучает особенности функционирования спортивных коллективов и даёт характеристику психологическим законам, управляющим их деятельностью. Решение этой задачи предполагает:

а) изучение истоков и механизмов формирования внутригрупповых, коллективных феноменов (чувств, взаимоотношений, установок, традиций, конфликтов и т. п.), а также разработку методов управления ими с целью создания благоприятного психологического климата в спортивных командах;

б) изучение психологических аспектов и закономерностей межличностного общения в спортивных командах и разработку критериев психологической совместимости спортсменов;

в) выявление социально-психологических мотивов поведения и деятельности спортсменов;

г) изучение роли личности тренера и влияния стиля руководства на успешность деятельности и психологию спортивной команды, разработку путей и методов укрепления авторитета тренера, спортивного педагога, капитана команды.

6. Изучение психологических аспектов воспитания спортсменов. Спортсмен является членом команды или спортивного коллектива. Кроме того, иногда он – представитель страны, за которую выступает в ответственных соревнованиях, её общественного строя. Именно поэтому немаловажное значение приобретает формирование поведения спортсмена, воспитание убеждений, идеалов, высоких нравственных и патриотических чувств.

Психология спорта способствует повышению эффективности воспитания спортсменов путём:

а) изучения структуры и законов функционирования мотивационной сферы спортсменов;

б) разработки методов и путей формирования устойчивых социально значимых мотивов поведения спортсменов.

Как видно из приведённого перечня, диапазон задач, решаемых психологией спорта, достаточно разнообразен и широк, он охватывает все сферы спортивной деятельности. В этом нашла отражённость интегрирующая роль психологии спорта. Методология системного анализа и системного подхода к спортивной деятельности, требования комплексного решения проблем спорта привносятся во все науки о спорте в значительной степени именно психологией спорта. И в этом состоит её особое значение для спорта, для всех наук о спорте.

1.4. Методы исследования

Анализ научно-методической литературы. Научная деятельность требует систематического и тщательного изучения специальной литературы. Исследователь всегда опирается на определённую сумму знаний, полученных на предыдущих этапах развития науки.

Являясь частью исследовательской деятельности на всех этапах творческого поиска, работа над литературными источниками вместе с тем представляет собой предварительный этап любого исследования. На этой стадии исследования выбирается и уточняется тема, формулируется цель, определяются задачи и ведущая идея исследования, разрабатывается гипотеза, определяются подходы к решению задач. Приступая к теме, необходимо ясно себе представить по печатным материалам современное состояние вопроса, и все то, что имеет отношение к изучаемой проблеме: ее постановку, историю возникновения, степень разработанности, имеющиеся решения, методы изучения.

Сделанные при чтении литературы записи не только способствуют сохранению в памяти полученных сведений, но и значительно расширяют пределы человеческой памяти. С их помощью интересный и необходимый материал всегда под рукой исследователя.

В результате работы над источниками накапливается некоторый научный материал, состоящий из записей по поводу прочитанного: собственные предположения и утверждения, новые мысли и вопросы, возражения и критические замечания, сомнения и оценки, наметки своих планов исследования.

В ходе дальнейшего анализа сделанных записей и их систематизации формируется то «синтетическое знание», которое так необходимо исследователю в дальнейшей экспериментальной работе. Он получает четкое представление об интересующей его проблеме по самым различным источникам, в свете разных концепций, теорий, подходов и методов. Осмысливание записей, их сопоставление и оценка в немалой степени способствует уточнению проблемы, задач и методов исследования. Так появляется

аргументированная гипотеза, предположительно объясняющая связь между явлениями. Эта идея дает соответствующее направление будущей работе.

Нужно собирать не любые, а только научные факты. Понятие «научный факт» значительно шире и многограннее, чем понятие «факт», применяемое в обыденной жизни. Когда говорят о научных фактах, то понимают их как элементы, составляющие основу научного знания, отражающие объективные свойства вещей и процессов. На основании научных фактов определяются закономерности явлений, строятся теории и выводятся законы.

Научные факты характеризуются такими свойствами, как новизна, точность, объективность и достоверность. Новизна научного факта говорит о принципиально новом, неизвестном до сих пор предмете, явлении или процессе. Это не обязательно научное открытие, но это новое знание о том, чего мы до сих пор не знали.

Точность научного факта определяется объективными методами и характеризует совокупность наиболее существенных признаков предметов, явлений, событий, их количественных и качественных определений.

Отбирая факты надо быть научно объективным. Нельзя отбрасывать факты в сторону только потому, что их трудно объяснить или найти им практическое применение. В самом деле, сущность нового в науке не всегда отчетливо видна самому исследователю. Новые научные факты, иногда довольно крупные, из-за того, что их значение плохо раскрыто, могут долгое время оставаться в резерве науки и не использоваться на практике.

Достоверность научного факта характеризует его безусловное реальное существование, подтверждаемое при построении аналогичных ситуаций. Если такого подтверждения нет, то нет и достоверности научного факта. Достоверность научных фактов в значительной степени зависит от достоверности первоисточников, от их целевого назначения и характера информации. Очевидно, что официальное издание, публикуемое от имени государственных

или общественных организаций, учреждений и ведомств, содержит материалы, точность которых не должна вызывать сомнений.

О достоверности исходной информации может свидетельствовать не только характер первоисточника, но и научный, профессиональный авторитет его автора, его принадлежность к той или иной научной школе.

Во всех случаях следует отбирать только последние данные, избирать самые авторитетные источники, точно указывать, откуда взяты материалы. При отборе фактов из литературных источников нужно подходить к ним аналитически и критически. Нельзя забывать, что жизнь постоянно идет вперед, развиваются науки, техника и культура.

Отобранный фактический материал тщательно регистрируется. Формы его регистрации довольно разнообразны. Укажем только наиболее распространенные:

а) записи результатов экспериментальных исследований, различного рода измерений и наблюдений, записи в полевых дневниках и записных книжках, историях болезни;

б) выписки из анализируемых документов, литературных источников (статей, книг, авторефератов, диссертаций и др.).

На таких выписках точно указывать источник заимствования, чтобы при необходимости их легко можно было найти.

Одновременно с регистрацией собранного материала следует вести его группировку, сопоставлять, сравнивать полученные цифровые данные и т. п. При этом особую роль играет классификация, без которой не возможно научное построение исследования или вывод.

Классификация дает возможность наиболее коротким и правильным путем войти в круг рассматриваемых вопросов. Она облегчает поиск и помогает установить ранее не замеченные связи и зависимости. Классификацию надо проводить в течение всего процесса изучения материала. Она является одной из существенных частей общей методологии любого научного исследования.

Таким образом, проведенный анализ литературы позволяет автору работы дать состояние проблемы, степень разработанности ее, выявить неразработанные вопросы, выявить точки зрения различных авторов относительно проблемы и подобрать комплекс методов и методик исследования.

Анализ документальных и архивных материалов. Второй метод сбора фактических данных – изучение документации, архивных материалов (планов, дневников, протоколов, журналов учета успеваемости, сводных отчетов, личных дел и т. п.). Имеющиеся в этих документах данные позволяют выявить тенденции, закономерности, причинные связи, зависимости и т. д.

Анализ продуктов деятельности человека. Этот метод представляет собой анализ различных материалов о жизни и деятельности отдельных спортсменов, тренеров, а также коллективов. К продуктам деятельности спортсмена относятся протоколы спортивных соревнований, отчеты о соревновании, результаты тренировочных занятий (выполнение упражнений на оценку, прохождение дистанции на время и т. п.). Они являются ценным объективным материалом, позволяющим исследователю раскрыть многие особенности психики спортсмена, поскольку эти особенности получают свое отражение в продуктах его спортивной деятельности.

Анализ продуктов деятельности спортсменов позволяет охарактеризовать особенности умений и навыков, время выполнения нормы спортивного разряда. При этом необходимо тщательно учитывать индивидуальные особенности спортсменов, их возраст, условия занятий, социальное положение и многое другое.

Наблюдение. Метод наблюдения – один из способов познания объективного мира, основанный на непосредственном восприятии явлений, объектов, веществ при помощи органов чувств, в основном зрения. Основная функция наблюдения состоит в избирательном сборе сведений об изучаемом спортсмене. Наблюдение представляет собой живое созерцание, связанное с мышлением.

Сущность метода наблюдения состоит в том, что в сознании исследователя отображаются и фиксируются изменения изучаемого объекта, его количественно-качественные структурные и векторные перемены. В процессе наблюдения накапливаются конкретные факты для последующего осмысления, для сопоставления с итогами применения других методов при изучении объекта. Наблюдение эффективно при условии, когда оно используется в совокупности с другими методами и может выступать как их составная часть.

Наблюдение проводится обычно в естественных условиях, без вмешательства в ход изучаемого явления. Поступки спортсмена, его реакции, слова подробно записываются, затем анализируются. Для научного наблюдения характерна не простая фиксация фактов, а переход от описания к их объяснению. Для ведения наблюдения характерна большая подготовительная работа: выделяются единицы наблюдения, составляется план, протокол наблюдения.

Предположим, изучается темпы обучения новому упражнению. Устанавливается, что упражнение в двух группах спортсменов осваивается в течение пяти тренировок, а в третьей группе спортсмены осваивают это же упражнение за три тренировки. В этом случае необходимо рассматривать зависимость итога работы не от одной методики, а и от других возможных причин: наличия знаний о технике выполнения у спортсменов, обстановки на тренировке, характера установки тренера, отношения спортсменов к спорту вообще и к данному занятию в частности.

План наблюдения отвечает на вопросы: что наблюдать, для чего наблюдать, когда и сколько времени наблюдать и что можно ожидать в результате проведенного наблюдения.

В протоколе наблюдения указывается что наблюдается, условными знаками или словами фиксируются действия, поступки, реакции наблюдаемого. Протокол наблюдения может быть представлен следующим образом:

Выполняемая деятельность ученика	Отношение ученика к выполнению упражнений	Оценка за выполнение
Выполнение физических упражнений	1) выполняет с охотой 2) выполняет по принуждению 3) не выполняет	

Наблюдая за спортсменом на тренировке, мы можем определить его отношение к занятиям спортом, настойчивость, интерес, понимание значения нового упражнения для него и др.

В зависимости от цели и специфики изучаемой стороны развития личности или коллектива определяется рациональная длительность наблюдения, его периодичность. В процессе наблюдения за спортсменами в научных целях данный метод используется в течение всего периода работы с ними. Исследователь должен учесть специфику изучаемого свойства личности и избрать минимально необходимое число учебно-воспитательных ситуаций, в которых можно обнаружить признаки соответствующего качества и сделать объективные выводы.

Ценную информацию о спортсменах может давать включенное наблюдение, при котором исследователь активно участвует в жизни и деятельности спортивного коллектива, не привлекая к себе их внимания.

При проведении наблюдения важным является продуманность системы признаков, по которым можно фиксировать проявление того или иного факта. При этом должно быть единство требований в применении этих признаков всеми участниками наблюдения.

В зависимости от целей наблюдения можно использовать двоячную систему оценок («+», «-») или 2.1.0. и другие шкалы оценок. Накопление текущей информации позволяет затем составить индивидуальную характеристику спортсмена.

Следует помнить, что получаемая информация с помощью метода наблюдения обладает низкой надежностью, поскольку восприятие поведения другого человека всегда несколько искажено в

связи с особенностями личности самого эксперта (наблюдателя). С целью повышения надежности результатов наблюдения вычисляется обобщенная оценка нескольких экспертов (2-3 и более).

Для повышения надежности метода наблюдения разработаны специальные требования к процессу получения экспертных оценок, которые сводятся к следующему:

1. Оцениваемые черты должны определяться в терминах реального наблюдаемого поведения спортсмена.
2. Эксперт должен иметь возможность наблюдать за поведением оцениваемого лица в течение достаточно длительного времени.
3. Одного испытуемого должны оценивать несколько экспертов.
4. Необходимо оценивать испытуемых только по одной черте за один раз (упорядочить всю группу по одному признаку), а не сразу по всему комплексу характеристик.

Варианты наблюдения: внешнее (наблюдение со стороны), внутреннее наблюдение (самонаблюдение с последующим отчетом), свободное, стандартизированное, включенное, стороннее.

В психологии широко используется самонаблюдение. Однако этот вариант наблюдения не дает высокой надежности результатов. Причины искажения самооценок носят познавательный или мотивационный характер. Познавательные искажения связаны с незнанием собственной психики и возникают по следующим причинам:

- а) низкий интеллектуальный уровень испытуемого;
- б) отсутствие навыков самонаблюдения и специальных знаний;
- в) использование неверных эталонов (например, сравнение себя с близким окружением, а не со всей популяцией).

Различная мотивация испытуемых может служить источником искажения либо в сторону желательности (диссимиляция), либо в сторону подчеркивания своих дефектов (симуляция). Мотивационные искажения имеют сознательный или бессознательный характер.

При формулировании выводов по данным наблюдений важно избежать формально-математического подхода. Качественный анализ наблюдаемых фактов, учет наиболее ярких проявлений того или

иною качества даже в меньшем числе соответствующих ситуаций могут привести исследователя к выводам, несколько отличающимся от цифровых показателей. Поэтому необходимо предусмотреть контрольную проверку выводов, применяя другие методики.

К числу средств, повышающих эффективность наблюдения, следует отнести также применение специальных технических средств звукозаписи, видеозаписи наблюдаемого явления и последующего анализа наблюдающихся при этом фактов, а также проведение наблюдения в специально оборудованных для этого классах.

Тестирование. Данный метод широко используется в исследованиях различного вида и предполагает использование тестов.

Тест – стандартизированная методика, позволяющая получить сопоставимые количественные и качественные показатели степени развитости изучаемых свойств. Под стандартизованностью тестов понимается то, что они всегда и везде должны применяться одинаковым образом, начиная от ситуации и инструкции, получаемой испытуемым, кончая способами вычисления и интерпретации получаемых показателей. Сопоставимость означает, что оценки, получаемые при помощи теста, можно сравнивать друг с другом независимо от того, где, когда и кем они получены. Выделяются следующие виды тестов.

Интеллектуальные тесты предназначены для оценки уровня развития мышления (интеллекта) человека и его отдельных когнитивных процессов: восприятия, внимания, воображения, памяти, речи.

Личностные тесты предназначены для психодиагностики устойчивых и индивидуальных особенностей человека, определяющих его поступки. К ним относятся тесты для выявления темперамента, характера, мотивации, эмоций, способностей. Некоторые тесты (Кеттелла, ММРІ и другие) дают комплексную оценку личности. Частные тесты оценивают отдельные черты личности: локус контроля, тревожность, мотив достижения, агрессивность и др.

Межличностные тесты оценивают межличностные отношения в различных группах (социометрический тест, тест социально-психологической самооаттестации группы как коллектива и др.).

Практические тестовые задания включают в себя задачи и упражнения, которые предлагается выполнить испытуемым в наглядно-действенном плане.

Образные задания содержат в себе упражнения с образами, картинками, рисунками, схемами, представлениями. Они предполагают активное использование воображения, мысленного преобразования образов.

Вербальные тесты включают в себя задания на оперирование словами. Они предполагают, например, определение понятий, умозаключения, сравнение объёма и содержания различных слов, выполнение с понятиями различных логических операций.

Бланковые тесты. При их использовании испытуемый получает тестовый материал в форме различных бланков: рисунков, схем, таблиц, опросников и т. д.

Аппаратурные тесты предполагают использование аппаратуры для предъявления и обработки результатов тестирования, например, аудио- и видеотехники и др.

Процессуальные тесты. С их помощью исследуется какой-либо психологический или поведенческий процесс. В результате дается точная качественная или количественная характеристика, например процесс запоминания спортсменом выполненного движения.

Тесты достижений. С их помощью оцениваются успехи спортсмена в том или ином виде деятельности или в сфере познания: продуктивность памяти, логичность мышления, устойчивость внимания, уровень развития вербального мышления и др.

Тесты состояний используются для диагностики психического состояния спортсмена на тренировках, соревнованиях.

Проективные тесты основаны на косвенной оценке тех или иных психологических качеств человека. Оценка в этих тестах получается в результате анализа того, как конкретный человек

воспринимает и интерпретирует предлагаемые объекты: сюжетно неопределённые картинки; бесформенные пятна; незавершенные предложения и др. При оценке и интерпретации предъявляемых объектов человек бессознательно проецирует самого себя. К таким тестам относятся тест Роршаха, тематический апперцептивный тест и др. Проективные тесты используются в тех случаях, когда дело касается скрываемых или неосознаваемых испытуемыми психологических особенностей, например, при выявлении особенностей спортивной мотивации.

Правила проведения тестирования:

1. До применения теста необходимо познакомиться с ним и попробовать его на себе или на другом человеке.

2. Перед началом тестирования следует позаботиться о том, чтобы испытуемые хорошо поняли тест и инструкцию.

3. Во время проведения тестирования необходимо следить за тем, чтобы все испытуемые работали самостоятельно, независимо друг от друга, и не оказывали друг на друга влияния.

4. Для каждого теста должна существовать обоснованная и выверенная процедура обработки и интерпретации результатов.

Хронометрирование. Данный метод может рассматриваться как составная часть метода наблюдения. Основное содержание хронометрирования – определение времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий. Хронометрирование занятия осуществляется путем наблюдения за деятельностью какого-либо занимающегося.

Экспертное оценивание. Данный метод довольно широко используется при изучении личности: при выявлении уровня знаний, умений, навыков, способностей. При анкетном опросе респондентов возможны субъективные погрешности. Нередко опрашиваемые завышают сформированность у себя профессиональных качеств. В этом случае экспертная оценка позволяет получить более объективные результаты. В качестве экспертов подбирают людей, знающих опрашиваемого, и способных оценить его. Принято брать три

эксперта. По результатам оценивания (независимого) экспертами опрашиваемого выводится среднее арифметическое значение. Для каждого эксперта дается инструкция и критерии оценки того или иного качества.

Опрос: беседа, интервью, анкетирование. *Беседа* – широко используемый метод исследования. Его результаты являются дополняющими другие методы, в частности, наблюдение. Беседа проводится по заранее составленному плану с выделением вопросов, подлежащих выяснению. Беседа ведется в свободной форме, без записи ответов собеседника. Для проведения беседы и получения объективной информации важно создать атмосферу непринужденности, взаимного доверия.

При проведении беседы можно использовать скрытый магнитофон, диктофон, что позволяет зафиксировать ответы собеседника и в дальнейшем их обработать.

Интервьюирование – разновидность беседы является распространенным методом при проведении социологических, психологических, педагогических исследований. При этом методе вопросы задаёт исследователь, а респондент отвечает на них. Как правило, при этом используется магнитофонная запись.

Анкетирование – наиболее распространенный метод опроса в психологии спорта. Зачастую исследователь самостоятельно разрабатывает содержание анкет. При этом, довольно частым ответом при составлении анкет является неопределённый – «не знаю», «не могу сказать» и т. п. Если окажется, что при ответе на какой-либо вопрос доля ответов «не знаю», «не могу сказать» и т. п. превышает 5 %, то исследователю рекомендуется выяснить причины этого обстоятельства и изменить конструкцию вопроса.

Эксперимент. Специфика эксперимента заключается в том, что целенаправленно и продуманно создается искусственная ситуация, в которой изучаемое свойство выделяется, проявляется и оценивается лучше всего. Основное достоинство этого метода состоит в том, что он позволяет делать более надёжные выводы о причинно-следственных связях исследуемого явления с другими

феноменами, научно объяснять происхождение явления и его развитие. Сложность эксперимента заключается в его организации и проведении, что требует от исследователя организаторских и коммуникативных умений.

Эксперимент занимает особое место в системе методов исследования, так как вся система исследования в нем планируется и контролируется экспериментатором. В эксперименте всегда четко определяется две группы переменных: контролируемые и отклик. Контролируемая переменная представляет собой воздействие, оказываемое исследователем, а отклик является следствием изменения контролируемой переменной, при этом требуется оценить результат воздействия на последующий отклик. В качестве отклика может рассматриваться, например, успешность спортивной деятельности спортсмена, а контролируемыми переменными – уровень тревожности, устойчивость внимания, мотивация и т. п. В эксперименте исследуется характер зависимости отклика от контролируемых переменных путем прямых манипуляций с контролируемыми переменными.

Характерные признаки эксперимента: точное фиксирование исходного уровня и условий протекания изучаемого процесса, внесение запланированных изменений (методики), варьирование условий, воспроизводимость процесса и результатов, точное фиксирование конечных результатов, интерпретация полученных результатов, их объяснение (обсуждение).

По способу организации выделяется три вида эксперимента: лабораторный, естественный, педагогический.

Лабораторный эксперимент проводится в специально организованных условиях, обеспечивающих чистоту результатов. При этом устраняется воздействие побочных явлений. В лабораторных экспериментах используется специальная аппаратура, позволяющая изучать явления (психические процессы, свойства).

Естественный эксперимент проводится в обычных естественных условиях жизни и деятельности человека – во время тренировок, соревнований. Созданная экспериментатором экспериментальная

ситуация может остаться вне сознания участников эксперимента. В этом случае положительным для исследования фактором является полная естественность поведения испытуемых.

В других случаях естественного эксперимента ситуация создается открыто, сами испытуемые являются участниками экспериментальной ситуации и не догадываются о ее направленности. Такое исследование требует особенно тщательного планирования и подготовки. Недостатком естественного эксперимента является неизбежное наличие некоторых неконтролируемых помех, оказывающих влияние на функцию отклика.

Педагогический эксперимент проводится с целью изучения эффективности предлагаемой исследователем методики, например, обучения упражнению, развития волевых качеств и т. п. В педагогическом эксперименте создается две независимых группы – экспериментальная и контрольная с числом испытуемых не менее десяти человек. Контрольная группа занимается по традиционной, а экспериментальная – по разработанной исследователем методике. При этом фиксируются определённые показатели до и после эксперимента, характеризующие эффективность методики. Продолжительность педагогического эксперимента определяется исследователем и может длиться месяц, год, несколько лет.

Особо следует отметить сущность психолого-педагогического эксперимента. В таком эксперименте создается некоторая искусственная или экспериментальная ситуация, выделяются причины изучаемых явлений, строго контролируются и оцениваются следствия действия этих причин, выясняются статистические связи между исследуемыми и другими явлениями.

Основные правила психолого-педагогического эксперимента (по Р. С. Немову, 1995):

1. Четкая формулировка проблемы, целей и задач исследования, проверяемых в нем гипотез.
2. Установление критериев и признаков, по которым можно судить о том, насколько успешно прошёл эксперимент, подтвердилась или не подтвердилась предложенная гипотеза.

3. Точное определение объекта и предмета исследования.

4. Выбор и разработка валидных и надёжных методов психодиагностики состояний исследуемого объекта и предмета исследования до и после проведения эксперимента.

5. Использование непротиворечивой и убедительной логики доказательства того, что эксперимент прошёл успешно.

6. Определение подходящей формы представления результатов проведённого эксперимента.

7. Характеристика области научного и практического применения результатов эксперимента, формулировка выводов и рекомендаций, вытекающих из проведённого эксперимента.

Конечными результатами психолого-педагогического эксперимента могут быть, например, изменения, которые происходят в спортивных способностях спортсмена, познавательных процессах, в личности и в межличностных отношениях. Целью психолого-педагогического эксперимента может стать все, что хотя бы в какой-то степени способствует улучшению и повышению качества образовательного процесса. В эксперименте может быть несколько целей, одни из них являются промежуточными, другие – конечными.

Конечная цель эксперимента достигается, как правило, не сразу, а через ряд промежуточных этапов. К примеру, если конечная цель эксперимента заключается в том, чтобы ускорить процесс развития психических качеств спортсмена, то в качестве промежуточных целей могут выступать:

- оценка наличного уровня развития качеств спортсменов;
- установление желательного конечного уровня развития качеств;
- определение средств, с помощью которых можно было бы ускорить развитие качеств;
- разработка методики практической, экспериментальной работы со спортсменами с целью ускорения их развития;
- выбор психодиагностических методов, посредством которых можно установить, действительно ли ускорение процесса психологического развития имело место.

Задачи в отличие от целей эксперимента представляют собой все последовательные этапы организации и проведения исследования с начала и до конца. Предположим, что исследователь ставит перед собой конечную цель добиться ускорения процесса развития волевых качеств у юных спортсменов. Возможными задачами, которые необходимо поставить и решить, могут быть следующие:

1. Конкретизация проблемы.
2. Изучение связанной с ней литературы и практики.
3. Уточнение формулировок гипотез исследования.
4. Выбор методов психодиагностики процесса и результатов развития.
5. Разработка методики формирующего (педагогического) эксперимента, ускоряющей процесс психологического развития спортсмена.
6. Разработка плана и программы проведения эксперимента.
7. Проведение эксперимента.
8. Обработка и анализ результатов эксперимента.
9. Формулировка выводов и практических рекомендаций, вытекающих из проведённого эксперимента.

С целью успешного проведения эксперимента необходима четкая и определённая формулировка целей и задач. Если это не будет сделано, что далее трудно будет установить, действительно ли конечная цель эксперимента полностью достигнута и получены именно те результаты, на которые рассчитывает исследователь. На этапе формулировки промежуточных целей и задач можно установить, даст ли эксперимент положительные результаты.

Гипотеза в эксперименте – это утверждение предположительного характера, научное суждение для выдвижения и экспериментальной проверки которого требуются веские основания научного и практического характера.

Не все суждения вероятностного или предположительного типа являются научными гипотезами. Ими, например, не могут выступать утверждения, справедливость которых очевидна без доказательства, или суждения, которые на данном этапе развития

науки ни доказать, ни опровергнуть невозможно. Научная гипотеза всегда выходит за пределы простой регистрации фактов, служит их объяснению и предсказанию.

Гипотеза утверждает какую-либо новую мысль и считается не-тривиальной, если противоположное ей по смыслу суждение столь же правдоподобно до экспериментальной проверки, как и сама гипотеза. Это один из приёмов проверки обоснованности выдвижения в качестве гипотезы того или иного суждения предположительного характера.

Чтобы гипотеза была научно состоятельной, она должна отвечать следующим требованиям:

1. Формулировка гипотезы должна быть максимально точной и сравнительно простой. В ней не должно содержаться неопределённых, неоднозначно трактуемых терминов и понятий.

2. Гипотеза должна быть принципиально проверяемой, доказуемой экспериментальным путем.

3. Гипотеза должна объяснять весь круг явлений, на которые распространяются содержащиеся в ней утверждения.

Социометрия. Данный метод нашёл широкое распространение при исследовании различных проблем спортивных групп, коллективов. Рассмотрим сущность данного метода на конкретном примере.

Цель: выявление межличностных отношений в спортивной команде.

Инструкция для спортсменов команды: вам нужно ответить на следующий вопрос: «Кого из команды ты бы пригласил на свой день рождения?». Сначала напишите фамилию того, кого бы вы пригласили в первую очередь, и далее того, кого пригласили бы во вторую, в третью.

Инструкция педагогу: через 10 минут соберите листочки, которые должны быть обязательно подписаны. Если учащийся никого не указал, то сдает листок только с указанием своей фамилии. Исследование проводится в группе несколько раз (через 3–4 месяца) для увеличения достоверных ответов. Повторение

лучше проводить несколько в другой форме. Например, можно задать другие вопросы:

- Кого бы ты хотел иметь соседом по квартире, по двору?
- С кем бы ты хотел пойти вместе в поход?

Обработка результатов. Данные заносятся в основную таблицу результатов. В левом столбце записываются фамилии всех членов изучаемой группы (по алфавиту, сначала мальчики, затем девочки), по горизонтали – только их номера. На соответствующих пересечениях цифрами 1, 2, 3 обозначают тех, кого выбрал каждый ученик в 1, 2, 3 очередь. Затем обозначаются взаимные выборы. Если среди тех, кого выбрал участник, есть те, кто выбрал его, то это значит, что у него с этими учащимися взаимные выборы. В таблице они подчеркиваются или обводятся кружком. Далее подсчитываются по вертикали количество полученных выборов каждым участником и количеством взаимных выборов.

№	Кто выбирает	Кого выбирают									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Андреев			1	3	2					
2	Белых	1		2			3				
3	Варнавин		1			3				2	
4	Венгов	1		2		3					
5	Долбин	1		3	2						
6	Боков		2					1			3
7	Варова								1	2	3
8	Габова			1			2			3	
9	Тиунова							1	2		3
10	Шабова			3		2			1		
Кол-во полученных выборов		3	2	6	2	4	2	2	3	3	3
Из них взаимных		2	2	2	2	3	1	1	1	2	0

Психологическое благополучие личности во многом определяется социометрической методикой. Для получения более ясного представления о положении в команде на основе данных таблицы составляется карта групповой дифференциации. В простейшем

варианте она имеет вид щита, состоящего из четырех concentрически расположенных окружностей. Каждый круг определяет положение учащегося по результатам исследования (рис. 1).

В первом круге располагаются учащиеся, получившие шесть и более выборов, во втором круге – 3-5 выборов, в третьем круге – 1-2 выбора и в четвертый круг попадают те, кто не получил ни единого выбора. Благоприятное положение в команде наблюдается у спортсменов, попавших в первый («звезды») и второй круги, неблагоприятное положение, понижающее силу личности, – «отверженные». На карте мальчики обозначаются треугольниками, девочки – кружками. Пунктирами обозначаются взаимные выборы.

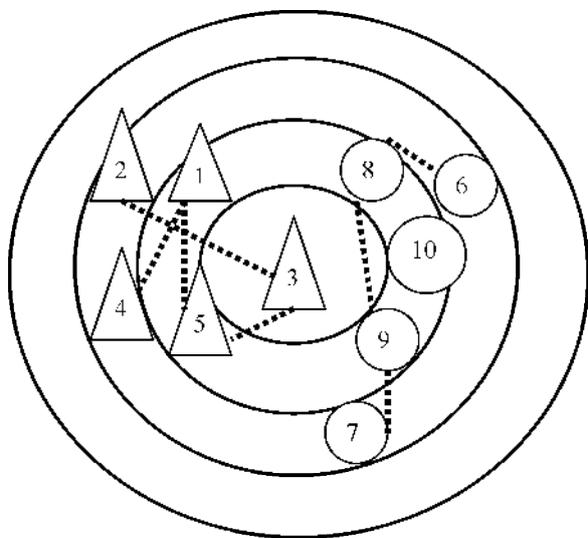


Рис. 1. Социометрическая матрица

Подводя итоги, дополнительно можно выяснить следующее:

1. Что обеспечивает тому или иному спортсмену определённое место в структуре межличностных отношений в группе? (Беседа, данные психологических методик).

2. Влияет ли положение отдельных спортсменов на группу в целом? (Беседа, наблюдение).

3. Являются ли «звезды» фактическими лидерами данной команды? Какого типа лидеры?

4. Чем объясняется положение в команде тех, кого никто не выбрал? (особенности характера, позиция привычки).

5. Чем вызвано наличие обособленных группировок? Что в них является объединяющим началом?

6. Какова роль группировки в жизни команды?

Могут быть расхождения между реальными отношениями и теми, которые можно предполагать на основании карты. Это происходит потому, что получаемые данные информируют не только о действительных, но и о желаемых отношениях. Длительное наблюдение исследователя, тренера позволяет корректировать результаты.

На основе данных по этой методике исследователь ищет пути выравнивания социального статуса «отверженных», сплочение отдельных группировок в общий коллектив. Выравнивание положения спортсменов требует применения разных приёмов в зависимости от особенностей их характера, установок, интересов и способностей: это может быть, например, сообщение о достижении спортсмена, похвала, активизация его самовоспитания, его участие в тренинге общения, уверенности в себе, в значимых общих делах.

С помощью данного метода изучаются деловые и межличностные взаимоотношения в спортивном коллективе. При изучении деловых взаимоотношений задаются вопросы, относящиеся к деловой сфере деятельности в команды. При изучении межличностных взаимоотношений задаются вопросы, касающиеся вне деловой сферы деятельности в команде.

Темы рефератов

1. Развитие психологии спорта в России.
2. Научные школы спортивной психологии и их основатели.
3. Научные проблемы спортивной психологии.
4. Значение психологического знания в подготовке спортсменов.
5. Методы исследования в спортивной психологии.

6. Предмет исследования в спортивной психологии.
7. Назначение методов исследования в психологии спорта.

Рекомендуемая литература

1. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М. : Академический проект, 2004.
2. Психология физической культуры и спорта: учеб. для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.
3. Психология физической культуры и спорта: учеб. для студентов физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Горбунова. – М. : Академия, 2009.
4. Психология физической культуры и спорта: учеб. для студентов физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М. : Образование, 2010.
5. Психология соревновательной деятельности спортсмена: монография / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2010.
6. Яковлев, Б. П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие. – М. : Советский спорт, 2010.