В. К. Райков
В. А. Высоцкая
Т. В. Чебодаева

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ

Из опыта работы СШОР имени Б. Х. Сайтиева в рамках ФЭП

Учебное пособие

Красноярск
2023

ББК 75.715 (2 Рос-4 Крн)
УДК 796.8 (571.51)
Р 18

Авторы:
Райков В. К. – Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры РФ, директор СШОР им. Б. Х. Сайтиева (введение, разделы 1, 3, заключение)
Высоцкая В. А. – психолог СШОР им. Б. Х. Сайтиева (введение, разделы 1, 2, 3, заключение)
Чебодаева Т. В. – заместитель директора СШОР им. Б. Х. Сайтиева (введение, разделы 1, 2, заключение)

Рецензенты:
О. В. Барканова,
кандидат психологических наук, доцент
Т. Л. Ядрышникова,
кандидат психологических наук, доцент

Р 18 Гендерные особенности психологической подготовки единоборцев. Из опыта работы СШОР имени Б. Х. Сайтиева в рамках ФЭП: учебное пособие. – Красноярск: Литера-принт, 2023. – 210 с.

ISBN 978-5-907558-73-1

В пособии представлен обобщенный опыт Краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва имени Б. Х. Сайтиева» (Красноярск) по поводу организации системы подготовки и психологического сопровождения с учетом гендерного аспекта.

В первом разделе пособия через описание теоретических основ в современном спорте, обсуждение проблем спортивной мотивации в единоборствах с учетом гендерных характеристик сформулированы специфические особенности подхода психологической подготовки единоборцев. Второй раздел представлен практически, в виде конкретных методик обеспечения спортивной мотивации, методики развития саморегуляции и методических особенностей проведения причинного анализа. Третий раздел посвящен обсуждению психологических компетенций тренеров. Высвечиваются опыт работы и результаты психологического исследования как части федерального экспериментального (инновационного) проекта «Реализация кластерной модели подготовки спортивного резерва по вольной борьбе среди женщин в Сибирском федеральном округе». Описаны гендерные особенностей тренеров, а также сформулированы рекомендации для всех субъектов спортивной деятельности в единоборствах.

Учебное пособие предназначено для психологов, тренеров, инструкторов-методистов спортивных школ, спортсменов-инструкторов, слушателей курсов повышения квалификации и переподготовки.

ISBN 978-5-907558-73-1

© Райков В. К., Высоцкая В. А., Чебодаева Т. В., 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4

Раздел 1
Теоретические основы
психологической подготовки единоборцев

1.1. Проблемы и содержание психологической подготовки в современном спорте 7
Спортивная мотивация в единоборствах 19
1.3. Гендерные особенности единоборцев 34

Раздел 2
Психологическое обеспечение спортивной подготовки
в единоборствах с учетом гендерной специфики

2.1. Методики обеспечения спортивной мотивации 62
2.2. Методики развития саморегуляции 80
2.3. Методика «Причинный анализ в спортивных единоборствах» 108

Раздел 3
Психологические компетенции тренеров

3.1. Гендерные особенности тренеров 125
3.2. Рекомендации для формирования мотивационных компетенций тренера 129

Заключение 141
Библиографический список 144
Приложения 154

Введение

Гендерная проблематика в современной спортивной психологии до сих пор остается актуальной. На данный момент для спортивной борьбы и практически всех единоборств характерно активное участие женщин. В России регулярно проводятся соревнования по спортивной борьбе различного уровня, в том числе среди женщин и девочек. Сибирский федеральный округ держит лидирующие позиции в комплексном зачете по женской борьбе среди федеральных округов России. При этом остается актуальной задача обеспечения роста спортивных результатов и привлечения новых спортсменок. Подготовка спортсменов и спортсменок в единоборствах нуждается в оптимизации. Организацию системы подготовки и психологического сопровождения с учетом гендерного аспекта мы рассматриваем как фактор повышения уровня спортивного мастерства и конкуренции на всероссийских и международных соревнованиях по единоборствам.

В самой широкой спортивной перспективе описание гендерных особенностей восприятия спортсменами и тренерами ситуаций спортивной деятельности в женской борьбе позволяет определить тенденции и механизмы победы. В данном пособии мы излагаем опыт работы и результаты психологического исследования, которое явилось частью федерального экспериментального (инновационного) проекта «Реализация кластерной модели подготовки спортивного резерва по вольной борьбе среди женщин в Сибирском федеральном округе» (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 04.05.2018 года № 430 «О признании организации федеральной экспериментальной (инновационной) площадкой» Краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва имени Б. Х. Сайтиева».

В пособии психологическая подготовка в спорте рассматривается как в общих характеристиках, так и в специфике сложных процессов гендерной идентификации в единоборствах, в частности, в спортивной борьбе.

Настоящее издание представляет собой обобщенный опыт работы авторов. Осуществлена попытка практической помощи всем субъектам процесса подготовки спортивного резерва с учетом появившихся новых научных знаний в балансе систематизации теоретического и практического материала.

Спортивная школа олимпийского резерва имени Б. Х. Сайтиева осуществляет подготовку спортсменов по следующим направлениям: спортивная борьба, тхэквондо, самбо, дзюдо. Дисциплины спортивных единоборств в нашей школе представлены отделениями, в каждом из них есть спортсмены и спортсменки, тренеры-женщины и тренеры-мужчины. Психологическое обеспечение спортивной подготовки в единоборствах с учетом гендерной специфики является одной из практических задач в подготовке спортивного резерва по олимпийским и неолимпийским видам спорта для спортивных сборных команд Красноярского края и Российской Федерации по самбо, дзюдо, спортивной борьбе и тхэквондо.

В первом разделе данного пособия через описание теоретических основ в современном спорте, обсуждение проблем спортивной мотивации в единоборствах с учетом гендерных особенностей мы сформулируем специфические особенности нашего подхода к психологической подготовке единоборцев. Второй раздел представлен практически, в виде конкретных методик обеспечения спортивной мотивации,

методики развития саморегуляции и методических особенностей проведения причинного анализа.

Третий раздел посвящен обсуждению психологических компетенций тренеров, описанию гендерных особенностей тренеров, а также рекомендациям для всех субъектов спортивной деятельности в единоборствах.

Учебное пособие предназначено для психологов, тренеров, инструкторов-методистов спортивных школ, спортсменов-инструкторов, слушателей курсов повышения квалификации и переподготовки.

РАЗДЕЛ 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ

1.1. Проблемы и содержание психологической подготовки в современном спорте

Понятие «психологическое обеспечение», введенное в научную терминологию в 90-х годах XX века, предполагает создание целостного и системного описания психологической подготовки спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. При этом до сих пор нет единого подхода к этому понятию, что и составляет одну из научно-практических проблем. Актуальность исследований содержания психологического сопровождения обосновывается, во-первых, дефицитом необходимой научно-методической литературы для специалистов спортивной отрасли, во-вторых, односторонним характером исследований, не всегда позволяющим комплексно охватить все психологические аспекты самого спорта и его субъектов, и в-третьих, недостаточным внедрением современных эффективных психологических методов в спортивную практику (7; 15; 18; 19; 25; 51; 56; 68).

В современной психологии спорта значительное внимание уделяется развитию отдельных направлений изучения психики спортсмена, его взаимодействию с тренером и командой, управлению его эмоциональным состоянием и др. При этом практически не встречаются работы, посвященные проблеме

отношения спортсменов и тренеров к выполняемой деятельности с учетом гендерных различий (6; 15; 28).

Приведем в качестве примера симпатичную нам трактовку психологического обеспечения в сравнении с психологической подготовкой, предложенную в работе В. М. Мельникова в 80-х годах прошлого века (15).

Таблица 1.1

Направления реализации психологической подготовки и психологического обеспечения

№	Основные направления реализации	Психологическая подготовка	Психологическое обеспечение
1	Главная задача переходного этапа	Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям	Психологически обоснованная организация всего процесса подготовки (конкретная психологическая подготовка к соревнованиям рассматривается как часть этой многосторонней работы)
2	Организованный процесс психологического обеспечения подготовки спортсменов	Ликвидация неблагоприятных проявлений психики	Мобилизация психических резервов повышения эффективности тренировочного процесса, надежности и результативности соревновательной деятельности
3	Психологический анализ	Анализ состояния спортсмена	Анализ всех переменных процесса подготовки
4	Роль спортсмена в процессе подготовки	Спортсмен является объектом воздействия тренера или психолога	Спортсмен – полноправный участник процесса подготовки
5	Диапазон психологических средств и методов	Отдельные методики воздействия	Комплексное воздействие

Окончание таблицы

6	Направленность подготовки	Подготовка ориентирована на отдельные структуры личности спортсмена (процессы, свойства, функции)	Подготовка ориентирована на целостную, системную психическую организацию внутреннего и внешнего мира спортсмена
7	Место психолога в системе подготовки спортсмена	Психолог предлагает частные рекомендации тренеру, который, в свою очередь, волен принимать или не принимать их	Психолог сам непосредственно занимается организацией процесса психологической подготовки, координирует действия спортсмена совместно с тренером

Позитивным моментом в использовании термина «психологическое обеспечение» является переход от отдельных задач, решающих частные вопросы, к стратегическому проектированию всего процесса подготовки на основе психологического анализа всей спортивной деятельности. Данную модель мы пытаемся осуществлять в нашей школе.

В современном спорте изменилась роль психолога, трансформировалось как содержание его работы, так и форматы психологического сопровождения, возникли предпосылки расширения психологии спорта как науки.

Приведем варианты понимания термина «психологическая подготовленность». По мнению Ю. Я. Киселева, психологическая подготовленность – это отражение психологического состояния спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать все силы для до-

стижения цели. В. Ф. Сопов предлагает под психологической подготовленностью понимать уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнования. Наиболее полно психологическая тренированность наблюдается на заключительном этапе подготовки к соревнованию (29; 51).

Наиболее созвучное нашей позиции определение современной системы психологического обеспечения мы находим в подходе Н. В. Цзена и Ю. В. Пахомова, которые характеризуют психологическую сторону спорта как внутреннюю составляющую процесса подготовки, лежащую «за пределами трехмерной схемы (физическая, техническая, тактическая подготовка) и образующую своеобразное четвертое измерение» (25; 48).

Процесс психологической подготовки спортсменов базируется на принципах регулярности, сознательности, мотивированности, саморегуляции, всесторонности, систематичности и последовательности. На основе этих принципов проводится исследовательская, диагностическая, развивающая, коррекционная и просветительская работа.

Анализ приоритетных направлений работы спортивных психологов показывает, что исход спортивных соревнований во многом зависит от влияния психологических факторов на личность спортсмена, его эмоциональное состояние и функциональные возможности. Рассмотрим внешние и внутренние факторы, влияющие на психологическое состояние спортсмена (Рис. 1.1).

Факторы, влияющие на психологическое состояние спортсменов		
Внутренние		**Внешние**
Отношение к себе		Экономический
Отношение к другим людям		Политический
Отношение к работе		Материальное благополучие
Видение будущего		Погодные условия
Привязанность к людям или одиночество		Социальная активность
Религиозность		Состояние здоровья
Наличие фобий, суеверия		Семейное благополучие
Чувствительность нервной системы		Наличие жилья, режим питания, полноценный сон

Рис. 1.1. Факторы, влияющие на психологическое состояние спортсмена

К внутренним психологическим факторам, влияющим на эффективность соревновательной деятельности спортсмена, можно отнести:

– характеристику мировоззрения спортсмена как систему взглядов на конкретную деятельность в избранном виде спорта;

– наличие убеждений у спортсмена и формирование устойчивых идеалов и четкой жизненной позиции;

– круг интересов спортсмена, связанных с его ценностными ориентациями;

– видение цели как прогнозирование максимального результата с четкими и осознанными представлениями выбора средств и методов, необходимых для ее достижения;

– чувство коллективизма, характеризующее общность целей спортивной деятельности, взаимодействие между всеми субъектами процесса;

– спортивные амбиции, честолюбие в лучшем его понимании;

– работоспособность, трудолюбие;

– дисциплинированность и ответственность;

– нравственность, этичность.

Исследование структуры соревновательной деятельности и ее компонентов позволяет определить внешние факторы, влияющие на уровень достижения спортсмена и его психическое состояние. Наиболее важным фактором является учет условий, в которых осуществляется соревновательная деятельность: это климатические и погодные условия, особенности поведения зрителей, специфика судейства, контингент соперников и др. Также имеет значение политическое и экономическое состояние страны, в которой проходят соревнования, особенности поведения болельщиков, полноценные сон и питание, соблюдение режима нагрузок и отдыха, семейное благополучие, материальная стабильность (15; 48).

Существенным фактором является количество соревнований. На каждом этапе подготовки и в годичном цикле их должно быть достаточно для успешного решения задач многолетней подготовки. Иначе чрезмерное количество может негативно отразиться на процессе подготовки и психологическом состоянии спортсмена, так же, как и их отсутствие.

Для конкретизации ориентиров работы спортивного психолога со всеми участниками процесса спортивной подготовки и особенно со спортсменами выделяют следующие направления практической работы психолога:

– повышение и поддержание мотивационного фона и направленности на достижение успеха;

– формирование высокого уровня самооценки и уровня притязаний;

– выработка психической адаптации в форме устойчивости к стрессам;

– формирование эмоциональной компетентности;

– развитие способности к успешному целеполаганию для получения максимально возможного результата.

Обобщая данные научной литературы о методологических аспектах процесса психологического обеспечения в системе подготовки в спорте, Н. Л. Высочина приводит функции, которыми этот процесс оперирует, а именно: образовательную (включающую теоретическую и методологическую), профилактическую, диагностическую, регулирующую (включая стимулирующую, поддерживающую, нейтрализующую, коммуникативную, защитную, нормализующую), адаптационную, прогностическую и контролирующую.

Создание условий для развития и совершенствования психологического обеспечения всех субъектов спортивной деятельности предусматривает использование современных эффективных научно обоснованных методов психологической работы, таких, как основные психотерапевтические подходы и методы, тренинги, консультирование (7; 15; 16).

Наш опыт позволяет сформулировать как основные мишени психологического сопровождения следующие проблемы:

– эмоциональные состояния субъектов спортивной деятельности (депрессивность, повышенная тревожность, апатия);

– трудности саморегуляции;

– алекситимия;

– деструктивные познавательные стратегии и тактики;

– межличностные конфликты;

– неэффективные системы целеполагания.

Все перечисленные проблемы соотносятся с задачами развития подлинной спортивной мотивации как структурной формы психологической подготовленности спортсменов.

Психологическое сопровождение – это индивидуальная работа на протяжении длительного периода по психологической подготовке спортсмена к соревнованиям. Эффективность такой работы напрямую зависит от автономной субъективной позиции спортсмена. Принципиально важно, чтобы самому спортсмену это было нужно. Психологическая подготовка может быть общей и специальной. Под общей подготовкой принято понимать развитие и совершенствование тех психических качеств и свойств личности спортсмена, которые позволят ему непрерывно совершенствовать свое мастерство в процессе спортивной деятельности. Этот вид подготовки осуществляется непосредственно в тренировочном процессе.

Если говорить о мотивационном менеджменте как одном из главных направлений психической подготовки единоборцев, то здесь следует обеспечить формирование целенаправленной мотивации спортивного совершенствования, активного творческого отношения к тренировочному процессу. Осознание целей достижения высокого спортивного результата формирует чувство ответственности, облегчает перенос высоких нагрузок и болевых ощущений, способствует изменению порогов чувствительности анализаторов, соответствующих эффективной мобилизации ресурсов организма. Важной составляющей общей психологической подготовки является волевая подготовка, которая успешно сочетается с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств, интегральной подготовкой единоборцев.

Причинный анализ, как форма развития профессиональной спортивной рефлексии, относится к системе подготовки единоборцев. Результаты исследований в рамках атрибутивных

теорий свидетельствуют, что стиль субъективного восприятия спортсменов-единоборцев при столкновении с трудностями, а также каузальная атрибуция успехов и неудач оказывают влияние на их мотивацию поведения, в частности, на активность или пассивность, настойчивость или беспомощность (Abramson, Seligman, Teasdale, 1978; Peterson, Seligman, 1984, Н. В. Лукьянченко, М. И. Аликин) (5; 16; 34).

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идеологической работой. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию качеств личности. В программе психологической подготовки должны быть ключевые мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, но формируется он в тренировочном процессе.

Специальная психологическая подготовка направлена на успешное выступление спортсмена в конкретном соревновании, и поэтому ее основные задачи заключаются в подведении спортсмена к соревнованию в оптимальной спортивной форме.

Предстартовая психологическая подготовка спортсмена наглядно представлена в схеме психологической настройки, разработанной П. А. Рудиком (38; 48; 51; 56). В нее входят следующие части:

1. Улучшение мышечно-двигательной чувствительности при выполнении спортсменом двигательных действий в условиях соревнований (достигается путем общей разминки).

2. Повышение интенсивности и устойчивости внимания (также достигается путем общей разминки).

3. Опробование и уточнение динамической и биомеханической структуры будущей спортивной деятельности, выделение

в сознании наиболее значимых элементов упражнения (путем выполнения идеомоторных и имитационных упражнений).

4. Уточнение поставленных целей и формирование стремления к их достижению (в ходе взаимодействия с тренером и через самовоздействие).

5. Формирование установки на результат (путем воздействия тренера и самовоздействия).

6. Формирование уверенности в своих силах и оптимальном эмоциональном состоянии (путем применения различных средств и приемов регуляции эмоционального состояния).

7. Формирование готовности к проявлению максимальных волевых усилий непосредственно на данном соревновании (саморегуляция эмоционального состояния).

Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию вмещает в себя:

1. Сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования;

2. Выявление и формулировка соревновательной цели;

3. Формирование и актуализацию мотивов участия в соревнованиях;

4. Вероятное программирование соревновательной деятельности;

5. Саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний;

6. Сохранение и восстановление нервно-психической свежести.

Важным разделом психической подготовки является идеомоторная тренировка – совершенствование кинестетических и зрительных восприятий параметров двигательных действий и окружающей среды, сопровождающих тренировочный процесс и соревнования. Практическое значение идеомоторной тренировки требует соблюдения методических приемов, которые постоянно должны находиться в поле зрения тренера

и спортсмена. Следует помнить о совершенствовании скорости реагирования. В воспитании скорости реагирования большое значение имеет сенсомоторный метод, основанный на способности человека различать микроинтервалы времени (7; 11; 15; 19).

В подготовке единоборцев следует обратить внимание на специализированные умения, основанные на проявлении подвижных реакций и пространственно-временных антиципаций, заключающихся в основе деятельности спортсменов в неожиданных ситуациях, и тех, которые быстро меняются. Необходимо предусмотреть дистанционные взаимодействия с соперником, умение переключаться с одного действия на другое, выбирать момент для начала действий. Большое значение в подготовке спортсменов имеет совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.

В системе работы спортсменов нашей школы психологическая подготовка организована для всех отделений на всех этапах. Анализируются текущее состояние системы психологических знаний о подготовке спортсменов, а также накопленный опыт для решения вопросов и актуальных задач психологической подготовки единоборцев, факторы влияния психологической составляющей на эффективность соревновательной деятельности единоборцев с учетом требований и тенденций олимпийского спорта.

Психологическое обеспечение в нашей школе представляет систему программных мер, отвечающих актуальным запросам всех участников процесса спортивной подготовки. Мы работаем со всеми субъектами спортивной деятельности, а это тренеры, спортсмены, менеджеры, методисты, родители. Психодиагностика направлена на выявление внешних и внутренних психологических факторов, влияющих на тренировочную и соревновательную деятельность. В структуре

психодиагностики мы выделяем основное направление исследований: самосознание спортсменов, в частности, анализ атрибуций, ценностей и эмоциональных состояний всех субъектов спортивной деятельности. Коррекционная и развивающая работа реализуется в учебных и развивающих тренинговых программах, консультировании, в том числе психотерапевтическом, например, по поводу спортивных кризисов. Просветительская и профилактическая работа организована в виде лекций, дискуссий.

Главные темы в нашей работе сосредоточены на проблемах спортивной мотивации и формировании саморегуляции.

Целостная система подготовки спортсменов к соревнованиям в первую очередь направлена на достижение оптимальной спортивной формы для каждого спортсмена, в свою очередь, ее достижения влияют на спортивный результат. Спортивная форма повышает роль сознательного контроля и возможность регулирования эмоционального состояния, подлинной спортивной мотивации, предполагающей саморегуляцию.

Итак, современный спорт как объект и предмет психологического изучения характеризуется тремя основными факторами (Б. П. Яковлев): повышением идеологической роли, социальной роли и общей интенсификацией на базе научно-технических достижений в развитии всей культуры спорта. Это приводит к усилению психологических требований к человеку – субъекту спорта и его профессиональной деятельности и, в конечном итоге, к возрастанию роли и практической значимости самой научной дисциплины. В этой связи значительно расширилась проблематика психологии спорта.

На сегодняшний день в спорте актуальной остается проблема социально-психологического руководства и психоло-

го-педагогического сопровождения спортивной деятельности. В системе психологической подготовки нашей школы главным объектом воздействия является прежде всего подлинная спортивная мотивация, предполагающая формирование саморегуляции.

Спортивная мотивация в единоборствах

Рассмотрим спортивную мотивацию. В настоящее время отсутствует однозначное толкование понятия «спортивная деятельность». В различных методологических подходах и базирующихся на них концепциях, как правило, рассматриваются отдельные аспекты спортивной деятельности. Деятельность является необходимым условием формирования личности и в то же время зависит от уровня развития личности, выступающей как субъект этой деятельности (3; 15; 18; 25; 29; 38; 44; 48; 62; 64; 65).

Спортивную деятельность можно охарактеризовать, с одной стороны, как основной способ взаимодействия всех субъектов спортивной ситуации с окружающей социальной средой, удовлетворение их материальных и духовных потребностей, с другой стороны, спортивная деятельность является совокупностью целенаправленных двигательных действий, обусловленных достижением определенных целей и посредством решения задач физической, тактической, технической, психологической подготовки спортсмена.

Участие и активность человека в спортивной деятельности обусловлены удовлетворением потребностей. Стимулирование и направленная активность в соревновательной деятельности детерминируется факторами мотивации (потребностями, мотивами, целями, задачами).

Таблица 1.2

Структурно-функциональные особенности спортивной деятельности

Спортивная деятельность		
Мотивация деятельности	Способы деятельности	Результаты деятельности
Потребности	Действия	Субъективный
Мотивы	Движения	Объективный
Цели	Операции	Социальный

Наиболее важным мотивационным понятием является потребность. Потребность – это состояние нужды человека в определенных условиях, которых ему недостает для развития, существования и совершенствования. Потребность активизирует организм, порождает поведение, направленное на поиск того, что требуется. Выделяют четыре вида потребностей: органические, материальные, духовные и социальные.

В отличие от потребностей, мотивы организуют и определенным образом направляют поведение человека. А. Н. Леонтьев (1975) определил мотив как предмет, который отвечает актуальной потребности. Мотив выступает в сознании человека как объект или цель, на которую направлено поведение (25).

Осознание и формирование мотивов определяют цели деятельности. Целью называется тот непосредственный, обязательно осознаваемый результат, на который в данный момент направлено поведение. В спорте целью может быть не только повышение спортивных результатов, но и изменение личностных свойств, свойств других людей – воли, сплоченности и т. д. Цель, на которую направлена деятельность, складывается из последовательного решения спортсменом ряда частных задач, встающих перед ним по мере движения к этой цели. Ос-

новным средством и способом достижения спортивных целей являются условия деятельности (упражнения, их реализация с использованием определенной техники и тактики, специфические действия, операции, умения, знания, навыки). Цель образует задачу. Всякий компонент деятельности, направленный на выполнение текущей задачи, принято называть действием. По своей структуре действие, в отличие от привычного или импульсивного поведенческого акта, непосредственно определяемого ситуацией, всегда реализуется опосредованно. Оно характеризуется динамичностью и пластичностью и формируется в ходе деятельности.

Спортивные действия представляют собой пример внешних действий. Более детальный анализ позволяет разложить их на составляющие – рабочие движения, систему определенным образом организованных движений (рук, ног, головы, всего тела). Фактором, организующим движения в действии, является задача. Операции отличаются от действий, являясь компонентом технико-тактического процесса.

В каждом действии выделяется его ориентировочная, исполнительная и контролирующая части. По способу функционирования оно может быть произвольным и преднамеренным. Одно и то же действие спортсмен может выполнять разными способами. В отличие от деятельности и действия, операция детерминируется не мотивами и целями, а условиями – внешними и внутренними. Исследования показывают, что действия формируются на основе внешних условий в результате интериоризации. При этом структура внешнего действия трансформируется во внутреннее. Решающая роль в интериоризации принадлежит слову, в котором фиксируются существенные свойства предметов и явлений объективной действительности, а также способам оперирования информацией о них. Существенным условием интериоризации является общение субъектов спорта с другими

людьми – с другими спортсменами, тренером, психологом, методистом, родителями. В спортивной деятельности имеет место и экстериоризация, то есть превращение внутренних действий во внешние. Таким образом, деятельность является необходимым условием развития и формирования психики и имеет обратную зависимость деятельности от психики.

Спортивная деятельность делится на активное участие в тренировках, соревнованиях и организационно-педагогическую деятельность, включающую работу тренеров, судей, представителей прессы, телевидения и т. д. Под деятельностью спортсмена и тренера понимается, прежде всего, процесс обучения и тренировки, выявляется общее в подготовке и в требованиях, предъявляемых к познавательной, эмоционально-волевой и мотивационной сферам личности. В процессе соревнований происходит сравнение, оценивание и демонстрация спортивных достижений, регулирование конкуренции в сфере спорта. В этих концепциях понимания спортивной деятельности на первый план выступают операционные аспекты. Спортивная деятельность описывается как последовательность сменяющих друг друга операций (или действий), характеризующих специфику каждого вида спорта. Их изучение позволяет наиболее объективно отражать качество выполнения той или иной деятельности в спорте (техника и тактика). Это наиболее простой и доступный путь научного поиска, который не всегда позволяет учитывать такой важный компонент, как особенности личности, её субъективное восприятие и отношения, от которых зависит психическая надежность, успешность, индивидуальный стиль и психологическая подготовленность. При этом субъективное восприятия всех участников спортивных процессов в одном ряду с психомоторными процессами и волевыми усилиями являются важным компонентом спортивной деятельности.

Атрибутивные теории по поводу спортивной деятельности доказывают, что стиль субъективного восприятия индивида при столкновении с трудностями, а также каузальная атрибуция своих успехов и неудач оказывают влияние на мотивацию поведения, в частности, на активность или пассивность, настойчивость или беспомощность (Abramson, Seligman, Teasdale, 1978; Peterson, Seligman, 1984, Н. В. Лукьянченко, М. И. Аликин). Между каузальными атрибуциями субъектов деятельности и результативностью их деятельности, а также эмоциональными и мотивационными показателями имеются взаимосвязи (См.: Б. Вайнер, М. М. Далгатов, К. Двек, А. Б. Орлов, М. Селигман и др.). По Н. В. Лукьянченко, каузальная атрибуция является важным механизмом восприятия спортсменами и тренерами личностной и ситуативной успешности. С помощью этого механизма тренеры и спортсмены пытаются понять, почему происходят различные события, что может повлиять на их решение и поведение в будущем. На основе опыта проживания ситуаций успеха и неуспеха формируется важнейшая составляющая мотивационной сферы – мотивация достижения, играющая ключевую роль в стратегиях активности спортсмена, в том числе это относится к широкой спортивной перспективе. Опыт переживания разных эффектов успешности лежит в основе понимания своих возможности и способности контролировать собственную жизнь. Особенно это важно для поддержания устойчивой активности в неблагоприятных условиях, например, на соревнованиях, или в ситуации трудных тренировок, когда спортсмену важно продолжать действовать, не уходя в состояние беспомощности. Спортивная деятельность в широком контексте, но особенно на этапе соревнований характеризуется высокими требованиями, конкурентностью, экстремальностью, высокой психической напряженностью (18; 43; 62; 64; 65).

Мотивация спортсмена является наиважнейшим фактором, детерминирующим работоспособность спортсмена, его профессиональный рост и результативность на соревнованиях. Мотивация спортивной деятельности – особое состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата (Р. А. Пилоян). Мотивация влияет на характер всех процессов спортивной деятельности (реакция на нагрузку, восстановление, усвоение нового, воля и многое другое). В структуре спортивной деятельности мотивация является пусковым механизмом деятельности, поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, регулирует содержание активности и выбор различных средств деятельности для достижения желаемых результатов (18).

Относительно условий высокого спортивного результата Г. Д. Горбунов отмечает – а мы в своем исследовании его поддерживаем, – что знание путей влияния на мотивацию спортсмена является одной из необходимых предпосылок для наиболее оптимального построения учебно-тренировочного и повышения эффективности соревновательного процессов. При этом в реальности обнаруживаются если не игнорирование, то низкий учет подлинной мотивации спортсменов в практике их спортивной деятельности и, как следствие, высокая степень их демотивированности. В. К. Сафонов приводит следующие цифры: до 90% спортсменов МС и МСМК отмечают неудовлетворенность не только своими спортивными достижениями, но и самим фактом многолетнего занятия спортом. Он объясняет это односторонним интересом тренеров и руководства к результатам спортсмена и игнорированием изменения его мотивов занятия спортом, например, исключением

из числа действующих мотива спортсмена к самоутверждению не только в спорте, но и в других сферах жизнедеятельности, или дефицитом обращений к личным смыслам и ценностям спортсменов. Демотивация спортсменов выражается в чувстве широкомасштабной неудовлетворенности, повышении психической напряженности и депрессивности, обострении кризисных состояний и снижении стремления спортсмена к самореализации своего потенциала в спорте (16).

Канадскими учёными во главе с ведущим специалистом в области изучения мотивации Р. Дж. Валлерандом в 1995 году предложена структурная модель спортивной мотивации. Она включает в себя три компонента: 1) внутренняя или истинная мотивация, 2) внешняя мотивация, 3) демотивация (совокупное влияние внешних и внутренних факторов, уменьшающих мотивацию к занятиям спортом). Множество современных исследований, посвященных изучению спортивной мотивации, опираются на данную теоретическую базу. В отечественной спортивной психологии также отражена тенденция разделения мотивов на две категории: внешние и внутренние.

Термин «внутренняя мотивация» описывает желание человека заниматься определенным родом деятельности ради получения удовольствия от самого процесса её выполнения, а также достижения желаемого результата. Если индивид обладает высокой внутренней мотивацией, он будет заниматься тем, что ему нравится, не задумываясь о материальном или о каком-либо ином типе вознаграждения. Основным подкреплением для него будет являться субъективное удовлетворение от самого процесса приближения к своей цели и её достижению. В структуре внутренней мотивации выделяются три основные категории: мотив узнавания нового, потребность в совершенствовании собственных навыков и достижении успеха, получение положительных эмоций (64; 65).

Мотив узнавания нового, или познавательная потребность, представляет собой совокупность таких факторов, как исследовательский интерес индивида, любопытство, потребность в обучении, осведомленности и понимании получаемой информации. Например, спортсмену может доставлять удовольствие процесс поиска новых моделей и стратегий тренировок или освоение какого-либо технического элемента. Если в структуре мотивации доминирует данный компонент, то спортсмен, вероятно, будет проявлять любознательность, искренний интерес и внимание по отношению к рекомендациям тренера и ко всякого рода обучающим материалам в печатных изданиях, на видео и т. д., а также будет стремиться разузнать «секреты» своих потенциальных соперников.

Потребность в совершенствовании собственных навыков и достижении успеха можно охарактеризовать как стремление повышать уровень собственного мастерства, преумножать эффективность своих действий и желание достичь намеченной цели. Эта потребность удовлетворяется за счёт выполнения какой-то сложной задачи, достижения высокого результата, а также повышения уровня своего мастерства.

Получение положительных эмоций – третий компонент внутренней мотивации – проявляется в желании индивида посредством выполнения определенной деятельности стимулировать возникновение положительных эмоций и ярких впечатлений. Преобладание данного компонента в структуре мотивации спортсмена говорит о том, что переживания положительных аффективных состояний высокой степени интенсивности в результате выступления на пике своих возможностей имеют для него наибольшую значимость.

В отличие от внутренней, внешняя мотивация опосредует выполнение индивидом определенной деятельности ради цели, не связанной напрямую с выполнением поставленной

задачи. Изначально ученые полагали, что внешняя мотивация относится исключительно к поведению, связанному с воздействием сторонних факторов (например, получение любого рода вознаграждения за выполнение определенной деятельности). Однако работы многих исследователей доказывают наличие в структуре внешней мотивации компонентов, которые можно расположить по степени убывания от самодетерминируемости к смещению цели, с обострением чувства долга, к потребности в социальном одобрении. Смещение цели говорит о склонности индивида рассматривать занятия спортом как средство достижения личных целей косвенным образом за счет основных результатов спортивной деятельности. К таковым персональным целям спортсмена могут относиться саморазвитие его личности в различных сферах, знакомство с новыми людьми на фоне общих интересов, а также поддержание с помощью занятий спортом хороших отношений с друзьями, получение ценного жизненного опыта и различного рода полезной информации.

Обостренное чувство долга как компонент спортивной мотивации бывает ярко выражен в тех случаях, когда имеет место внешнее требование со стороны окружающих, или внутреннее как долженствование, заряженное аффектом повышенное требование к самому себе, по сути, психологическое давление на личность. В результате неудач такой спортсмен чувствует вину, стыд, которые проявляются как демотивация в спортивной деятельности.

Потребность в социальном одобрении объясняет поведение спортсмена, контролируемое внешними влияниями, такими, как материальное вознаграждение, принуждение, похвала, признание. Человек, в структуре мотивации которого преобладает потребность в социальном одобрении, занимается спортом для того, чтобы иметь возможность завоевать ува-

жение окружающих, ради престижа быть профессиональным спортсменом, для удовлетворения своих амбиций и для того, чтобы иметь возможность продемонстрировать окружающим свое физическое превосходство и свои достижения. В следующем параграфе мы приводим гендерные исследования о проблеме нарциссизма, Я-концепции и самооценки в спортивной детельности.

Демотивация имеет нечто родственное с феноменом выученной беспомощности, описанным при анализе результатов экспериментов М. Селигманом и его коллегами. В стрессовой ситуации человек, обладая возможностью сопротивляться и искать выход, «опускает руки», сжимается, страдает, бездействует и терпит все, что происходит с ним. Демотивированный спортсмен не видит связи между своими действиями и тем, что происходит в их результате. Такой спортсмен переживает чувство собственной некомпетентности и отсутствия контроля над происходящим. Разумеется, в данном случае не приходится говорить о достаточном уровне мотивации для успешного выполнения какой-либо деятельности. Поэтому, когда спортсмен пребывает в подобном состоянии, он демотивирован, не может продолжать тренироваться и оптимально проявлять себя на соревновании. Объективная самооценка спортсмена характеризуется критическим отношением к себе, соотношением своих способностей с внешними требованиями, анализом реальной ситуации, постановкой доступных, достаточно трудных целей, то есть проявляется в самодетерминированной деятельности спортсмена. Самодетерминация через самооценку проявляется в прогнозе успешности и в состоянии уверенности в достижении спортивной победы (Ю. Я. Киселев) (29).

Продолжая рассуждения о влиянии внутренне мотивированного поведения, Э. Диси высказал гипотезу о существовании

двух фундаментальных мотивационных тенденций: потребностей к самодетерминации и компетентности. Согласно этой гипотезе человек имеет врожденную тенденцию к выполнению таких видов активности, которые дают ему ощущение наличия личностной каузальности и мастерства, например, в спортивной деятельности (Лукьянченко). Э. Диси считает, что чем сильнее деятельность позволяет человеку чувствовать себя компетентным и эффективным, тем выше у него будет внутренняя мотивация к данному виду деятельности. Следовательно, те условия и факторы, которые повышают чувство компетентности, должны повышать и внутреннюю мотивацию (35; 62).

Э. Диси сформулировал три положения теории когнитивной оценки:

1. Внешние факторы, связанные с инициацией или регуляцией поведения, будут влиять на внутреннюю мотивацию личности настолько, насколько они изменяют локус каузальности поведения. Те факторы, которые способствуют экстернализации локуса каузальности, будут подавлять внутреннюю мотивацию, тогда как те, которые способствуют его интернализации, будут ее повышать.

2. Внешние факторы будут влиять на внутреннюю мотивацию личности при выполнении деятельности оптимальной трудности в той степени, в которой они будут влиять на чувство компетентности, при условии, что эта деятельность самодетерминирована. Те факторы, которые способствуют повышению чувства компетентности, положительно влияют на внутреннюю мотивацию, тогда как те, которые снижают его, оказывают на внутреннюю мотивацию отрицательное влияние. Особое внимание было уделено анализу влияния на внутреннюю мотивацию информации об успешности деятельности человека: положительной и отрицательной обратной связи. При самодетерминированной деятельности положительная об-

ратная связь, а также чередующаяся с ней информация о неудачах подкрепляют внутреннюю мотивацию, тогда как полное отсутствие обратной связи и особенно стабильные неудачи лишают человека не только внутренней, но и вообще всякой мотивации.

3. Один и тот же фактор, в зависимости от функционального значения, которым его наделяет человек, может выполнять или контролирующую, или информирующую функцию и оказывать соответствующее влияние на его мотивацию. Любой фактор окружающей среды, связанный с инициацией и регуляцией поведения человека, имеет два аспекта: контролирующий и информирующий. Действие внешнего стимула (поощрения, награды, денежная оплата, призы и премии, а также наказания обратной связи и т. п.), которое воспринимается субъектом как стремление принудить его к началу, продолжению, усилению, изменению направления или прекращению поведения, называется контролированием. Применение внешних воздействий, которое воспринимается субъектом не как принуждение к определенному поведению, а оценивается как стремление проинформировать его об условиях и последствиях поведения, о ходе его исполнения, уровне успешности и степени компетентности и мастерства, называется информированием. Эти два аспекта не являются объективно данными атрибутами того или иного стимула, фактора или явления. Человек приписывает им или контролирующее, или информирующее значение. Контролирующие факторы уменьшают внутреннюю мотивацию, так как приводят к экстернации локуса причинности. Информирующие факторы оказывают положительное влияние на внутреннюю мотивацию, так как усиливают внутреннюю каузальность и чувство компетентности и не несут в себе принуждения к изменению деятельности.

Э. Диси главным признаком мотивированного поведения человека называет наличие намерения интенции к выполнению деятельности. В зависимости от наличия или отсутствия интенции и от восприятия ее источника личность может находиться в одном из трех основных мотивационных состояний: состоянии внутренней мотивированности, внешней мотивированности или состоянии амотивации.

Также Э. Диси добавляет, что любой стимул (событие, сообщение, коммуникация), с которым человек сталкивается при выполнении деятельности, может иметь для него контролирующее или информирующее значение. Контролирующими являются такие стимулы, которые воспринимаются как принуждение думать, чувствовать или вести себя строго определенным образом. Информирующими являются такие стимулы, которые не воспринимаются как контролирующие, а воспринимаются как предоставляющие свободу выбора и снабжающие человека информацией, необходимой для эффективного взаимодействия с окружением. Понимание сути информирующих и контролирующих стимулов может быть использовано в практике спортивного сопровождения.

Д. Макклелланд и Дж. Аткинсон утверждают, что все люди мотивированы двояким образом: или желанием избежать поражения, неудачи, или, как противоположность, стремлением к успеху. Люди, мотивированные стремлением к успеху, предпочитают ситуации индивидуальных усилий, когда никто не помогает (и, соответственно, не мешает) и результат можно приписать себе одному. Им лучше удаются задачи, которые по трудности несколько выше средних, т. е. несущие умеренную дозу риска или, в крайнем случае, не предвещающие явного провала. Противоположный вариант этого типа, ориентированный на избегание неудачи, предпочитает такую пониженную степень трудностей, которая сводит риск до ми-

нимума и позволяет им полностью реализовать свой потенциал (62).

Исследователи по-разному смотрят на соотношение между стремлением к успеху и избеганием неудачи. Одни, например Дж. Аткинсон, считают, что это взаимоисключающие полюса на шкале «мотива достижения», и если человек ориентирован на успех, то он не испытывает страха перед неудачей (и наоборот, если он ориентирован на избегание неудачи, то у него слабо выражено стремление к успеху). Другие доказывают, что отчетливо выраженное стремление к успеху вполне может сочетаться с не менее сильным страхом неудачи, особенно если она связана для субъекта с какими-либо тяжелыми последствиями. Поэтому скорее всего речь идет о преобладании у того или иного субъекта стремления к успеху или избеганию неудачи при наличии того и другого. Причем это преобладание может быть как на высоком, так и на низком уровне выраженности обоих стремлений.

П. Ильин приводит данные, что у спортсменов высокой квалификации потребность добиться успеха выражена в два раза сильнее, чем потребность избегания неудачи. Такое соотношение, с одной стороны, побуждает этих спортсменов проявлять высокую активность в достижении цели, а с другой, – предпринимать меры для предупреждения возможных неудач. У спортсменов, успешно выступивших в наиболее ответственных соревнованиях сезона, мотив избегания неудачи выражен меньше, чем у спортсменов, выступивших ниже своих возможностей. Вероятно, повышенная активизация этого мотива мешает спортсменам эффективно реализовать свои возможности. При этом, если говорить о регулировании влияния мотива избегания неудач, то важным является понимание всех участников процесса (самого спортсмена, тренера, психолога), что к большему эффекту приведет не от-

рицание наличия страха неудачи, а его осознание, принятие и интеграция как нормального составляющего спортивной деятельности (25).

Панкратов А. Е. в своем исследовании констатирует качественное своеобразие мотивации спортивной деятельности спортсменов-единоборцев, которое заключается в том, что мотивация характеризует не только особенности понимания, осознания и концептуализации спортсменом реальной спортивной ситуации, но и выполняет функции регуляции практического выполнения спортивной деятельности (56).

Таким образом, мотивация спортивной деятельности как субъективная система в психологическом сопровождении является главным предиктором успешности спортивной деятельности. Мотивация спортивной деятельности порождается и изменяется отношениями, связывающими спортсмена с объективной реальностью (уровнем его физической подготовки и противника, его опытом, конкретными условиями протекания деятельности), а система отношений с действительностью спортсмена обусловливает уникальность его смысловых образований, в том числе атрибуций. При этом мотивационные и регулятивные компоненты спортивной деятельности представляют собой неразрывное единство в целостной функциональной системе деятельности. Успешность спортивной деятельности определяется особенностями структурной организации мотивационных и регулятивных компонентов психологической системы деятельности, что проявляется в результативных параметрах деятельности спортсменов на стадии спортивного мастерства.

Итак, в исследовании содержания спортивной мотивации единоборцев на первый план выходит субъективное восприятия ситуаций спортивной деятельности. Результаты исследований в рамках атрибутивных теорий свидетель-

ствуют, что стиль субъективного восприятия индивида при столкновении с трудностями, а также каузальная атрибуция своих успехов и неудач оказывают влияние на мотивацию спортсменов. Между каузальными атрибуциями тренеров и спортсменов как субъектов спортивной деятельности и результативностью их деятельности, а также эмоциональными и мотивационными показателями имеются взаимосвязи. Каузальная атрибуция является важным механизмом субъективного восприятия спортсменами и тренерами личностной и ситуативной успешности. С помощью этого механизма тренеры и спортсмены пытаются понять, почему происходят различные события, что может повлиять на их решение и поведение в будущем. Это крайне ценно для поддержания оптимальной спортивной формы (боевой готовности) в условиях соревнований и тренировок. Проблемы спортивной мотивации объединяют в себе цели и задачи содержания психологического обеспечения нашей школы.

1.3. Гендерные особенности единоборцев

Рассмотрим гендерные особенности субъектов спортивной деятельности, в том числе единоборцев.

Понятие «гендер» в сущности обозначает одновременно и сложный социокультурный процесс, а именно продуцирование обществом различий в мужских и женских ролях, поведении, ментальных и эмоциональных характеристиках, и сам результат – социальный конструкт гендера (Women’s Studies Encyclopedia, p. 153). Конструирование гендерных различий протекает через определенную систему социализации, в том числе в спортивных школах. Исследование гендерных особенностей мотивации в единоборствах представляет для нас главный интерес (9; 12).

Бурное развитие гендерной психологии в современных реалиях проявилось в серии интересных экспериментальных исследований, теоретическом осмыслении и переосмыслении эмпирических фактов, кросс-культурных исследований, адаптировании известных методов и методик для изучения гендерной проблематики и создания специфических гендерных методик. Интерес к гендерной психологии растет и в спортивной отрасли.

А. С. Дамадаева считает, что пол зачастую использовался в качестве основания для дифференциации спортсменов при их изучении, при этом она подчеркивает слабую разработанность отечественных гендерных исследований психологии спорта. В рамках зарубежной психологии спорта и исследованиях гендерных характеристик спортсменов изучаются половой диморфизм, влияние занятий спортом на формирование половой идентификации и сексуальной ориентации, особенности мужской и женской спортивной карьеры, половое лидерство в спорте, особенности мужских, женских и смешанных спортивных команд. Есть зарубежные исследования субъективного восприятия спортсменами, в том числе единоборцами, спортивной деятельности. Известно канадское исследование атрибуций спортсменов. В силу специфичности социальных процессов внутри нашего общества и в рамках мирового спортивного движения эти идеи в контексте реальности отечественного спорта могут быть интересны (22).

Гендерная психология изучает довольно обширный круг явлений: гендер (психологический пол), гендерная дифференциация, гендерные стереотипы, гендерная идентичность, гендерные роли. Повторимся, что степень изученности данных явлений в отечественной психологии спорта является различной, но в целом довольно невысокой.

Приняты четыре гипотезы, объясняющие половые различия: генетическая, гормональная, связанная с социальным опытом и связанная с гендерной социализацией. На сегодняшний день основные теории и концепции в гендерной психологии следующие: гендерная социализация представлена в ключе психоаналитических представлений о формировании гендерной идентичности и нарциссизма и теории гендерной схемы С. Бэм; в области сравнения мужчин и женщин – биологический и социокультурный подходы; в психологии женщины основными являются концепции материнства Нэнси Ходоров и теория Кэрол Гиллиган об ином ценностном подходе у женщин. В разделе психологии мужчины выдвинуты различные гипотезы маскулинности: биологические (гормональная и связанная со строением и функционированием мозга), психоаналитические, представления об инструментальной мужской гендерной роли Т. Парсонса и Р. Бейлза и теория Э. Маккоби о формировании в маскулинном мире особой мужской субкультуры, отличной от женской. В психологии гендерных отношений наиболее известна концепция сегрегации-конвергенции полов Маккоби. В разделе гендерной психологии лидерства известно несколько теорий и концепций: теория LMX Г. Граена, статусно-должностной подход Р. Хауза, концепция трансформационного лидерства Б. Басса, концепция гендерного потока Б. Гутек, теория гендерного отбора лидеров Дж. Боумена, концепция инграциации Р. Лайдсна и Т. Митчелла, статусная теория М. Локхида и теория социальных ролей Э. Игли, исследование Н. С. Фомичевой (9; 12; 63).

Все концепции, объясняющие различия между полами, можно разделить на две большие категории: биологические и социальные.

В социокультурном подходе модель социальных ожиданий предполагает, что у людей существуют имплицитные теории

по отношению к представителям разного пола. Эти теории создаются на основе здравого смысла и жизненного опыта. Наивные испытуемые знают, какими должны быть мужчины и женщины. Так складываются гендерные стереотипы (перечень предписаний и ожиданий) отдельно для мужчин и для женщин. Человек старается вести себя так, чтобы соответствовать этим ожиданиям (Del Boca, Ashmore, 1986), которые побуждают мужчин и женщин соответствовать им. Исследование социальных ожиданий может быть применено в понимании сути гендерных особенностей субъективного восприятия ситуаций (9).

Интересна модель артефакта, разрабатываемая А. Фейнгольдом, в которой сформулирована идея, что гендерные стереотипы заставляют индивида рассматривать свои личностные характеристики как более или менее социально желательные и стремиться в самоотчетах (на которых построено большинство личностных шкал) отразить свою личность благоприятным образом. Поэтому результаты лишь подтверждают стереотипы (9).

Американские психологи Сюзанна Кросс и Лаура Мэдсон использовали идею Ш. Маркуса и С. Китаямы о «взаимозависимой» и «независимой» Я-концепциях у индивидов восточной и западной культуры. На основе этой идеи они создали модель, объясняющую гендерные различия в социальном поведении. Я-концепция спортсменов проявляется в их атрибуциях.

В независимой Я-концепции главным принципом является автономия, отделение от других, а взаимоотношения с другими людьми служат лишь средством к достижению индивидуалистических целей. Чтобы достичь этой автономии и независимости, мужчины стремятся получить власть над другими. Гипотеза Сюзанны Кросс и Лауры Мэдсон объясняет и то, почему женщины и мужчины ведут себя по-разному в одних

и тех же ролях: когда они занимают одинаковые должности, их поведение контролируют одинаковые требования и ожидания, и влияние гендерной роли ослабевает.

Однако человек может отклоняться в своем ролевом поведении от принятых норм. В нашем исследовании мы опираемся на идею, что, различаясь своими Я-концепциями, мужчины и женщины различаются и своим поведением в одинаковых ситуациях и ролях.

Р. Баумейстер и К. Соммер, в целом принимая эту модель, уточняют ее: мужчины и женщины являются одинаково социальными существами, но эта социальность у них разная. У женщин она диадическая (они вовлечены в небольшое число тесных, близких взаимоотношений), а у мужчин – родоплеменная (они ориентированы и вовлечены в более многочисленные социальные связи).

Концепция андрогинии Сандры Бэм и Джудит Спенс объясняет как наличие, так и отсутствие различий между полами. Д. Спенс и коллеги рассматривали андрогинность по показателям высокой маскулинности и высокой фемининности, а С. Бэм представила ее как баланс между этими двумя категориями. Существование индивидов с гендернотипичными чертами (маскулинных мужчин и фемининных женщин) не исключает возможности совмещения этих черт в одном типе – андрогинном, который рассматривается как выход для обоих полов: можно выбирать лучшее, что есть в качествах другого пола, и интегрировать мужские и женские характеристики. Т. В. Бендас приводит мнение о потере популярности и научной актуальности идеи андрогинии, в частности, Сандра Бэм отказалась от нее, предложив теорию гендерной схемы (9).

Мартина Хорнер предложила «боязнь успеха» в качестве причины отсутствия у женщин мотивации и малой их успешности по сравнению с мужчинами. Коллет Даулинг использует

идею избегания успеха, чтобы подтвердить свой тезис о том, что женщины имеют скрытую боязнь независимости. Концепция Хорнер получила дальнейшее теоретическое развитие в разработке «феномена самозванца» Паулин Кланс и Сюзанны Имс. Эти идеи интересны в контексте нашего исследования гендерных особенностей субъективного восприятия ситуации спортсменами и тренерами.

Кэрол Гиллиган утверждала, что женщины отличаются от мужчин в своем отношении к морали, принятой в обществе. Они по-другому рассуждают, но их взгляды являются не менее зрелыми. Для женщин важны взаимоотношения с людьми, и нравственные нормы они рассматривают в этом плане. Мужчины же более индивидуалистичны и рассматривают моральные суждения с позиции принятых законов и непредвзятости. Положения Гиллиган легли в основу идей о независимой и взаимозависимой Я-концепциях.

Т. В. Бендас приводит интересный для нас метаанализ, посвященный андрогинии в работах Мелири Тейлор и Джудит Холл, которые использовали четыре модели: традиционную (фрейдовскую) модель психологического благополучия (представление, что мужчины должны быть маскулинными, а женщины – фемининными), андрогинную модель (скорее, в понимании Бэм – как сочетание умеренно выраженных маскулинности и фемининности), фемининную модель (обладание фемининными чертами обеспечивает индивиду благополучие в обществе) и маскулинную модель (психологическое благополучие связано с преобладанием маскулинных черт). Метаанализ показал, что психологическое благополучие обеспечивалось только четвертой моделью – маскулинной. В то же время было установлено, что в американском обществе фемининная роль является более определенной и резко очерченной: фемининные черты привлекательны для женщин и непривлекательны для

мужчин. Маскулинные же черты были желательны для испытуемых обоего пола, так как обладание этими чертами связано с получением большего числа социальных наград. Поэтому некоторые женщины предпочитают демонстрировать маскулинное поведение. В спортивной борьбе так и есть: спортсменки озабочены потерей феминности (стремятся хорошо выглядеть даже на соревнованиях, романтически настроены, хотят состояться в материнстве), при этом маскулинный характер единоборства и освоение стратегий и тактик мужской борьбы обеспечивают реальное спортивное преимущество и успех (9).

В целом, по мнению авторов метаанализа, обладание и маскулинными, и феминными (фемининными) чертами одновременно чревато для индивида провоцированием дисфункционального внутреннего конфликта, поэтому они даже считают понятие андрогинии излишним (Кон, 1988; Bern, 1987, 1987 a; Taylor and Hall, 1982; Katz, 1986; Bartol and Martin, 1986) (9).

В последнее время стали развиваться кросс-культурные исследования гендерной идеологии. Н. М. Лебедевой (1999) были исследованы представления о том, какие качества являются желательными для мужчин и какие – для женщин в 14 культурах. Кросс-культурные исследования половых ролей показали, что различия этих ролей связаны с типом культуры.

В современной ситуации гендерные стереотипы меняются, но по-разному у различных слоев общества. Классический стереотип женственности сложился в XIX в. и остается популярным до сих пор: женщина должна быть нежной, красивой, мягкой, ласковой и в то же время пассивной и зависимой. При этом современные женщины хотят быть умными, энергичными, предприимчивыми, т. е. обладать мужскими качествами. Стереотип маскулинности также изменился: традиционно в него входили физическая сила, подавление нежности, функциональное отношение к женщине и одновременно несдер-

жанность в выражении гнева и страсти. Современный портрет иной: интеллект ценится выше физической силы, допускается проявление нежности и душевной тонкости, требуется обуздание «грубых» чувств. По исследованиям Т. В. Бендас, у менее образованных людей и у подростков стереотип маскулинности остается более традиционным (9).

В целом можно констатировать, что современная культура безусловно отличается по своим представлениям о гендерных различиях и гендерном равенстве от предшествующих культур. И. С. Кон называл следующие характерные современные тенденции: радикальная ломка традиционной половой стратификации, ослабление половых различий в поведении (вследствие общей трудовой деятельности и совместного обучения), переход во взаимоотношениях между мужчинами и женщинами от иерархического соподчинения к равноправию, изменение культурных стереотипов маскулинности-фемининности (Кон, 1988) (9).

Исследуя гендерные установки общества, западные ученые считают, что в более неблагополучной ситуации находятся девочки и женщины. Мужские качества (лидерство, смелость, решительность, независимость) кажутся более привлекательными на рациональном уровне, однако на эмоциональном уровне более позитивно отношение к фемининным качествам (сочувствие, понимание других, слабость и беззащитность всегда ценились нашим народом) и, может быть, в целом – к женщинам.

В. Е. Каган (2000) называет такое сочетание эмоционально-когнитивным диссонансом (рассогласование маскулинной когнитивной ориентации и позитивного эмоционального отношения к женскому полу). Этот диссонанс является отражением противоречивости современной культуры, в том числе и в спортивной сфере, в единоборствах особенно.

Я-концепция и самооценка мужчин и женщин может различаться не только по количественным, но и по качественным

показателям. По поводу самооценки физического развития, доминантности и власти наблюдается превосходство мальчиков и мужчин. В 6–8 лет мальчики более высоко оценивают свои потенциальные возможности и власть, в подростковом возрасте – физическую силу. По физической силе различий с девочками нет. Мальчики также ценят свое доминирование над другими и грубость, они склонны переоценивать свой статус в классе и интересуются им больше.

Показательно, что в 8 лет свою физическую силу девочки и мальчики оценивают одинаково: в связи с акселерацией девочки в этом возрасте не только не уступают мальчикам, но порой и превосходят их по физическим параметрам. Но с началом полового созревания все меняется, и, по-видимому, в этом случае самооценка физической силы адекватна – и у мальчиков, и у девочек.

Для психологии спорта интересны исследования самооценки физической силы, доминантности и власти. Выяснилось, что девочек меньше интересуют иерархические отношения, связанные с властью, поэтому они не ценят такое качество, как доминантность (М. Розенберг, цит. по: Cross, Madson, 1997). Взрослые мужчины также оценивают свои физические возможности, власть и богатство выше, чем женщины. Т. Н. Бендас предполагает, что мужчины в чем-то переоценивают себя. При этом физические возможности мужчин действительно выше, а это часто порождает представление о своем превосходстве и в других областях (9).

В контексте нашего исследования интересны данные Э. Игли по поводу реакции на обратную связь. Так, молодые мужчины не реагируют на негативную обратную связь, но реагируют на позитивную. Женщины в этом плане более чувствительны и уязвимы – они реагируют и на позитивную, и на негативную обратную связь. Такая защитная реакция позволяет мужчинам

ощущать свои потенциальные возможности, не зависящие от мнения других, а женщинам – чутко реагировать на изменение ситуации.

Низкая самооценка девочек и женщин обусловлена переживаниями, которые возникают из-за ухудшения взаимоотношений с близкими людьми (М. Цукерман), например, когда близкие друзья не прощают им обид, – у мужчин такое событие не оказывает влияния на самооценку (Ходжинс и коллеги). Возможно, это происходит потому, что для женщин более значимы близкие взаимоотношения, и не последнюю роль здесь играют гендерные стереотипы – общество предписывает женщине такие переживания и такое поведение (то, что Т. Парсонс назвал экспрессивным стилем).

Мужчины закрыты, не реагируют на отрицательную обратную связь, т. е. на все то, что может повредить их самооценке. Другие механизмы – компенсаторное поведение, стратегии самопрезентации и самоусиления. Так, получив негативную обратную связь о своих способностях и качествах личности, люди стараются компенсировать тот урон, который может быть нанесен их самооценке, и прибегают к стратегии, которая называется «самоусиление после тревоги» (стараются поддержать себя, уверить в ценности своей личности). Но у женщин наиболее уязвимый удар по самооценке наносится, когда задевают их способности устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми, а у мужчин – когда касаются их независимости (Джозеф и коллеги).

Упомянем ещё одну стратегию самопрезентации, характерную для мужчин – «фальшивая уникальность». Идея заключается в том, что мужчины склонны переоценивать свои способности, преувеличивают свою уникальность. На деле эта уникальность фальшива, сильно преувеличена, и свои истинные возможности и способности мужчины завышают. У жен-

щин в этом плане самооценка более реалистична (Габриель, Бейер и др.). Гойсальс и коллеги предположили, что причины данного феномена в том, что женщины, добивающиеся успеха, чувствуют себя хорошо, когда и их коллеги работают также успешно, в случае же с мужчинами, напротив, чем менее успешны коллеги, тем выше их самооценка.

Интерпретируя установленные гендерные различия в самооценке, вспомним У. Джеймса, который назвал стремление сохранить самоуважение мотивом «поиска себя» или «любви к себе». В 1988 г. А. Тессер и коллеги создали теорию сохранения самооценки (self-evaluation maintenance – SEM), согласно которой человек, добивающийся больших успехов, чем другие, испытывает положительные эмоции и сохраняет свою высокую самооценку, особенно если он сравнивает себя с близкими людьми и в области, значимой для его самоопределения. Напротив, если близкие добиваются большего успеха, он ощущает угрозу своему благополучию. Это явление было названо эффектом SEM. Иначе говоря, позитивная самооценка возможна лишь при условии дистанцирования от близких людей (цит. по: Cross, Madson, 1997). А. Тессером были получены результаты, подтверждающие эту теорию в области половых различий: мальчики чаще девочек дружат с теми, кто имеет худшие результаты при решении важных для них задач, а также склонны дистанцироваться от тех сверстников, которые успешны в учебе, спорте и других областях больше, чем они сами. У женщин же (в студенческом возрасте), вопреки предсказаниям теории, эффект SEM не проявлялся – они считали, что их друзья добьются больших успехов, чем они. Эффект SEM проявляется в атрибуции успеха и неудач спортсменов.

Обращаясь к этим данным, С. Кросс и Л. Мэдсон заявили, что теория Абрахама Тессера применима только к мужчинам: дело в том, что им свойственна независимая, а женщинам –

взаимозависимая я-концепция, поэтому женщины стремятся представить свои способности и достижения как скромные, чтобы не задеть чувства других людей. Мужчины же, сравнивая себя с другими, не боятся их обидеть. Хесерингтон и коллеги подтвердили последнюю гипотезу.

Самооценка может столь сильно искажаться, что приобретает черты патологии (в виде чрезмерного любования собой, например нарциссизма). По данным норвежского психотерапевта Йорстада, мужчины обладают более выраженным нарциссизмом, однако он чаще приписывается женщинам. Этому созвучна точка зрения Э. Маккоби и К. Жаклин (Maccoby, Jacklin, 1978), которые обращают внимание на то, что девочки-подростки больше заботятся о своей внешней привлекательности, в то время как мальчики стремятся обращать на себя внимание с помощью активных действий, причем это могут быть действия, заслуживающие как поощрения, так и порицания. Наиболее ярко эти различия проявляются в 7–11 лет. Отсюда Маккоби и Жаклин делают вывод о том, что оба пола одинаково нарциссичны, но девочки восхищаются своим внешним видом, а мальчики – физическими кондициями и социальным статусом. При этом обычно мальчики с наиболее высоким статусом и властью (т. е. лидеры) интересуются самыми привлекательными девочками, и девочки тратят много времени на одежду и прическу, чтобы понравиться таким мальчикам. Наконец, мальчики склонны преувеличивать свой статус. Таким образом, гендерные различия прослеживаются по различным аспектам самооценки и ее устойчивости, нарциссизму. Они были обнаружены и в гендерных установках детей.

Вильямс и Бест (Williams & Best, 1990 a), Хоффман и Херст (Hoffman & Hurst, 1990), Игли (Eagly, 1987) утверждают, что гендерные стереотипы возникают на основе гендерных ролей. Установившиеся стереотипы выступают как нормы для

женщин и мужчин и являются моделями для гендерно-ролевой социализации (Eagly, 1987; Williams & Best, 1990 a).

В метаанализе Э. Игли и коллег (Eagly et al., 1995) не было обнаружено статистически значимых половых различий по эффективности лидеров, но были определены условия, при которых эти различия проявлялись:

1) подобие гендерной и лидерской ролей – мужчины более эффективны, если роль лидера требует способности к решению задачи, а женщины – в ситуациях, где необходимо проявить межличностные способности;

2) пол подчиненных – мужчины-лидеры особенно продуктивны, когда управляют мужчинами;

3) сфера деятельности и тип организации – значительное превосходство мужчин по лидерской эффективности наблюдается в военных организациях и в роли спортивных тренеров, а небольшое преимущество женщин – в сферах образования, бизнеса, на государственной и социальной службе;

4) уровень управления – на низшем, или линейном, уровне, требующем, по мнению экспертов, технических способностей, лучше работают менеджеры-мужчины, а на среднем уровне, где руководителю необходимо проявлять межличностные умения, преимущество на стороне женщин. Вопрос же о высшем уровне менеджмента остается открытым из-за почти полного отсутствия исследовательских данных о гендерных различиях;

5) предубеждения – именно в военных организациях, где была зафиксирована наивысшая эффективность мужчин-лидеров, наблюдались сексизм и враждебные настроения по отношению к женщинам-офицерам и курсантам, возможно, повлиявшие на оценку эффективности последних.

Мужская роль традиционно считается инструментальной и деятельной, а женская – экспрессивной и коммуникативной. В ходе экспериментальных исследований было установлено,

что мужчинам действительно свойственен инструментальный стиль (ориентация на решение проблем), а женщинам – либо экспрессивный, либо сочетание обоих стилей (в зависимости от пола партнера).

Исследования успешности лидерства обычно демонстрируют или равную эффективность менеджеров обоего пола, или превосходство мужчин и очень редко – превосходство женщин. Получены данные о том, что на оценки женщин-лидеров существенно влияют гендерные стереотипы и атрибутивные процессы, а также о том, что успехи женщин-лидеров связаны с политикой, проводимой по отношению к ним в конкретной организации.

Н. С. Фомичевой определены условия, при которых проявляются половые различия в эффективности лидеров: это подобие гендерной и лидерской ролей, пол подчиненных, сфера деятельности и тип организации, уровень управления (на низшем уровне лучше работают мужчины, а на среднем – женщины) и предубеждения против женщин. Есть основания считать, что лидеры обоего пола могут добиваться равной эффективности, но различными путями.

Исследования лидеров демонстрируют связь их продуктивности с половой структурой группы. И мужчины, и женщины-лидеры более продуктивны, когда работают с представителями своего пола. При этом в ситуациях, когда женщина-лидер руководит мужчинами, на ее продуктивность существенно влияет позитивное или негативное отношение подчиненных к женскому лидерству. В смешанных группах наблюдается проявление «скрытой гендерной программы», когда присутствие противоположного пола не способствует концентрации на задании, а актуализирует другие факторы (желание понравиться – у мужчин и утверждение своей компетентности – у женщин).

Важно упомянуть идею о мужском гендерно-ролевом стрессе МГРС (Male gender role stress): стресс, возникающий, когда мужчине трудно поддерживать стандарт традиционной мужской роли или он вынужден проявлять поведение, характерное для женской роли. Подобную идею, только более общую, выдвинул О'Нил (1990), который говорил о гендерно-ролевом конфликте – психологическом состоянии, появляющемся в ситуациях, когда ригидные, сексистские или ограничивающие гендерные роли имеют негативные последствия или оказывают негативное влияние на человека и тех, кто с ним контактирует. Не без амбициозности смеем предположить наличие гендерно-ролевого стресса у спортсменов и тренеров.

Специфика гендерной социализации личности в спорте может быть установлена путем сравнения психологических характеристик у представителей одного пола – спортсменов и не занимающихся спортом – или же посредством установления связи спортивного стажа с изменением определенных черт личности.

Спорт накладывает существенный отпечаток на процесс гендерной социализации, особенно заметный в так называемых «маскулинных» видах спорта, например, в единоборствах, в вольной борьбе – в частности. В вышеупомянутом исследовании Н. С. Цикуновой были отмечены многочисленные различия мужчин и женщин, занимающихся и не занимающихся спортом. В нашем исследовании обнаружены гендерные различия в дифференциации успеха и неудач спортивной деятельности (67).

В исследовании Дж. Кейн (J. Капе) отмечается наличие у спортсменок ряда феминных качеств. Сравнив личностные профили преподавательниц физического воспитания и спортсменок – членов олимпийской команды Великобритании, он обнаружил в обеих группах экстраверсию, добросердечность

и жизнерадостность, но низкий уровень эмоциональной устойчивости и высокую тревожность. При изучении спортсменок ряда специальностей (плавание, баскетбол, гандбол) Е. Джерон (E. Geron) обнаружено, что, в отличие от неспортсменок, они характеризуются как менее импульсивные, принимающие, лучше приспосабливающиеся и проявляющие нормативные поведенческие установки. В данном случае акцент ставится на позитивных эффектах маскулинизации личности женщин в спорте.

Важная роль вида спорта в гендерной социализации подтверждается и другими исследованиями. Так, например, установлено, что спортсменки имеют более высокие, чем их сверстницы, не занимающиеся спортом, значения интернальности и принятия других, но уступают им в показателях адаптированности, принятия себя, эмоционального комфорта. При этом снижение показателей у спортсменок отмечается в разной степени, в зависимости от соответствия вида спорта гендерным стереотипам, например, оно более заметно у гандболисток, чем у художественных гимнасток.

Возможно, определенное влияние на процесс гендерной социализации оказывает и фактор «класса» спортсменки (уровня ее достижений). Так, например, Б. Дж. Кретти установил, что спортсменки высокого класса по сравнению с женщинами, не занимающимися спортом, проявляют отчужденность, сдержанность в общении, хладнокровие, серьезность, сдержанность в выражении чувств, более высокий уровень интеллекта. Перечисленные особенности в большей степени тяготеют к психологическому описанию маскулинности. В других исследованиях отмечается, что по мере роста спортивного мастерства у девочек начинают проявляться присущие мужчинам черты характера: лидерство, воля к победе, агрессивность. Благодаря занятиям спортом женщины становятся более коммуникабель-

ными, целеустремленными, собранными. Но в отдельных случаях спорт может формировать негативные черты характера, например, агрессивность и жесткость.

Многие исследователи говорят о большей маскулинности спортсменок, чем обычных женщин, судя по их морфологическим и функциональным показателям. Так, в отношении соматотипа в группе скоростно-силовых видов легкой атлетики среди спортсменок феминность была обнаружена у 16%, андрогинность – у 29%, маскулинность – у 55% случаев. Причем группа маскулинных спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики на 79% состояла из высококвалифицированных (67).

Что касается гендера как сугубо психологического явления, то у спортсменов обоего пола Т. В. Артамонова выявила андрогинность, но с большей склонностью к маскулинности у мужчин, а у женщин – к маскулинности и феминности поровну. Делается вывод, что в целом спортсмены более маскулинны, чем спортсменки. Р. Колкер (R. Colker) выявлено, что спортсменки являются менее феминными, чем неспортсменки, но не более маскулинными, чем последние (2).

Спортивная специализация может играть важную роль в формировании гендера спортсменов, как и в случае гендерной дифференциации. В нашем исследовании это спортивная борьба – и женская борьба, в частности.

Н. Л. Высочина предлагает рассматривать гендерные особенности спортсменов как их характерологические и поведенческие черты, определяющие собственный психологический образ (автопортрет) и его самовосприятие. С этих позиций изучение гендерных особенностей спортсменов показывает, что среди разных видов спорта самый высокий уровень маскулинности в сочетании с низким уровнем феминности имеют представители единоборств, что Н. Л. Высочина считает логичным

отражением психологического содержания и специфики их соревновательной деятельности (15).

Т. В. Артамонова установила, что у женщин проявление маскулинности выше в тех видах спорта, где ведется непосредственная контактная борьба с противником, а также предъявляются повышенные требования к их технической подготовленности и психической устойчивости. В некоторых видах спорта гендерные характеристики спортсменов и спортсменок почти совпадают (например, в беге на средние дистанции). Наиболее высокие значения маскулинности обнаружены: среди женщин – в прыжках с шестом, баскетболе, легкоатлетическом многоборье; среди мужчин – в прыжках с шестом, легкоатлетическом многоборье, гребле на байдарках, барьерном беге. Наибольшая склонность к феминности обнаружена у спортсменок в прыжках в высоту, у представительниц спортивной гимнастики и плавания (2).

Весьма важным для нашего исследования и в широком научном и практическом отношении является вопрос о том, откуда у спортсменок появляются сугубо мужские черты характера, т. е. причины маскулинизации спортсменок. В исследовании Н. С. Цикуновой есть данные об особенностях гендера спортсменов разного возраста и специализации, которые отчасти дают ответ на поставленный вопрос. Начинающие спортсмены вне зависимости от специализации имеют андрогинный тип личности, однако у мальчиков – с большим набором маскулинных черт, у девочек – феминных, причем в феминных видах спорта эти различия оказались сильнее, чем в маскулинных. При этом не обнаружено различий по индексу маскулинности-феминности между детьми одного пола, начинающими занятия маскулинными и феминными видами спорта, и детьми, не занимающимися спортом. Исходя из этого, автор утверждает, что мнение о том, что маскулинный или феминный вид спорта уже на начальном этапе обучения от-

бирает детей с определенным типом гендера, неверно. Однако в процессе занятий восточными единоборствами у девочек происходит усиление уклона андрогинного типа личности в маскулинную сторону. А в процессе занятий феминным видом спорта у девочек увеличивается уклон андрогинного типа личности в феминную сторону даже сильнее, чем у девочек, не занимающихся спортом, которые тоже имеют андрогинный тип личности с большим набором феминных характеристик. В то же время у мальчиков достоверных различий по индексу маскулинности-феминности не обнаружено. Все три группы мальчиков-подростков имеют андрогинный тип личности с уклоном в маскулинную сторону. У взрослых спортсменов обоего пола также обнаружен андрогинный тип личности (67).

Среди представителей восточных единоборств мужчины более маскулинны, чем женщины. У мужчин, специализирующихся в феминных видах спорта, обнаружена большая маскулинность, чем у мужчин, не занимающихся спортом. У спортсменок, занимающихся восточными единоборствами, отмечена андрогинность с уклоном в маскулинность, а у занимающихся бальными танцами – в феминность. При этом у взрослых людей, не занимающихся спортом, достоверных различий по индексу маскулинности-феминности не обнаружено.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что в процессе занятий «мужскими» видами спорта происходит маскулинизация личности спортсменов обоего пола, а занятия «женскими» видами спорта способствуют усилению женственности у спортсменок, но не у спортсменов, которые также имеют выраженную склонность к маскулинности. Следовательно, особенности формирования гендера обнаружены лишь у женщин, занимающихся маскулинными видами спорта.

Гендерная идентичность у спортсменов изучена слабо. Согласно проведенному Л. И. Лубышевой опросу своей жен-

ственностью оказались удовлетворены 66% спортсменок, а треть из них считают, что их женственность нуждается в коррекции. Самооценка женственности тесно коррелирует с показателем оценки своей привлекательности: 87,2% опрошенных спортсменок утверждают, что они нравятся мужчинам, очень маленькая часть опрошенных (0,7%) ответили, что скорее не нравятся, чем нравятся, затруднились ответить на этот вопрос 11% опрошенных. Тем не менее, судя по этим данным, можно предположить, что треть спортсменок может иметь определенные проблемы в сфере гендерной идентичности, а в некоторых специализациях их доля может быть существенно выше. В целом проблема гендерной идентичности спортсменов нуждается в изучении, так как данный аспект самосознания оказывает существенное влияние на самооценку, психологическое и социальное благополучие личности.

Проблема гендерных ролей, их специфики и формирования в спорте представлена в идее влияния гендерных норм на поведение спортсменов. Можно встретить мнение о том, что женщины, занимающиеся маскулинными видами спорта, переживают своего рода «ролевой конфликт», который они стараются преодолеть посредством «улучшения» своей женственности, например, выстраиванием дипломатичных отношений с окружающими с помощью одежды и макияжа. Н. С. Цикунова комментирует устоявшееся мнение, не подкрепленное конкретными эмпирическими данными, согласно которому спорт «превращает мальчиков в мужчин». Они познают такие ценности, как соревновательность, сила воли, достижение победы любой ценой, т. е. культурно-релевантные элементы мужественности. Согласно данной идее-стереотипу для мужчин мир профессионального спорта, подчиняющийся строгим правилам, становится средой, которая дает им возможность создать свою мужскую интерактивную идентичность. Во мно-

гом эта специфика характерна для спортивной борьбы, а значит оказывает влияние на спортсменок и женщин-тренеров.

Гендерные стереотипы в спорте конкретных исследований довольно редки, но высказывается довольно много мнений. Часть гендерных стереотипов имеет отношение к убеждениям, самым популярным из которых является как раз этот, созвучный с вышеупомянутым: «спорт – это удел мужчин». К числу таковых также относятся следующие утверждения: «Спорт как зрелище является важнейшим фактором, который поддерживает традиционную концепцию мужского превосходства, в последнее время оспариваемую женщинами», «Спорт – это важнейший профессиональный институт для выражения маскулинности. Именно здесь мужское доминирование над женщинами становится естественным и связывается с социальным распределением насилия». «Спорт подавляет природное равенство полов, конструирует различия, а затем, в значительной степени при помощи СМИ, выстраивает вокруг них структуру символов и толкований, которые их обосновывают», «Спорт служит мужским интересам, помогая создать и легализовать их доминирующее положение в обществе и по отношению к женщинам» и в то же время «Мужчины, прилагая усилия в спорте, в большей степени борются за определенное положение среди других мужчин, чем доказывают свое превосходство над женщинами». Другие авторы также допускают не вполне корректные формулировки, например, «Положительно оценивая растущую творческую активность женщин в спорте, нельзя не заметить их подражания мужчинам», «Преобладающее большинство известных нам до сих пор видов спорта создали мужчины для себя».

Несмотря на всю спорность приведенных выше утверждений, мнение о том, что традиционный для мужчин процесс социализации в большей степени, чем для женщин, предусма-

тривает занятия спортом, поскольку воспитанные им качества стереотипно воспринимаются как маскулинные, является довольно распространенным. Отмечается, что спорт, в котором достижения являются самоцелью, во многом не согласуется с типичным образом женственности.

Однако, несмотря на это, женщины занимались, занимаются и будут заниматься спортом. Они освоили большинство считавшихся до сих пор «мужскими» видов спорта, например единоборства, в частности, спортивную борьбу. В настоящее время спор сосредоточился вокруг вопроса целесообразности разделения видов спорта на «женские, фемининные» и «мужские, маскулинные» и последствий занятий женщинами «мужскими, маскулинными» видами. И все же есть авторы, полагающие, что такое разделение видов спорта на «мужские» и «женские» носит не условный, а научно обоснованный характер. Так, В. Староста утверждает необходимость деления видов спорта на мужские и женские, соответствующие морфологическим, двигательным и психическим свойствам представителей одного и другого полов (55).

Исследования свидетельствуют о том, что в основном мужчины предпочитают те виды спорта, которые в большей степени характеризуются как «мужские», а женщины же склонны заниматься такими спортивными дисциплинами, которые в большей степени воспринимаются как «женские». П. Мерфи (P. J. Murphy) установлено, что если женщина принимает участие в нетрадиционной физической активности, окружающие склонны воспринимать ее как «мужеподобную» или «неестественную».

При этом стереотипные взгляды на роли мужчины и женщины, в том числе их спортивные возможности, появляются довольно рано. Исследования показывают, что дети дают особенно строгую оценку способностям девочек в спорте, считая

их обладающими меньшим мастерством. Только лишь к юношескому возрасту снижается уровень подобных стереотипных представлений. А. С. Дамадаева приводит опрос студентов вузов физической культуры, который показал, что большинство из них (независимо от пола) отрицательно относятся к занятиям женщин «мужскими» видами спорта, причем с возрастом эта тенденция усиливается (22).

Что касается степени стереотипности мышления спортсменов в гендерном аспекте, здесь можно сослаться на исследование, в котором получены следующие результаты. Мужчины, занимающиеся восточными единоборствами (по сравнению со спортсменками той же специализации), склонны проявлять больше стереотипных взглядов на роли мужчин и женщин в обществе. Та же тенденция выявлена Н. С. Цикуновой и у мужчин, занимающихся феминными видами спорта. Таким образом, можно утверждать, что мужчины-спортсмены мыслят более консервативно, имеют патриархальный склад сознания. Женщины же в большей степени свободны от влияния гендерных стереотипов (67).

В исследованиях американских и канадских психологов про то, как мужские и женские тренеры воспринимают и оценивают спортивные ситуации в женской борьбе, выявлено, что у мужчин и женщин есть различия в оценке спортивных техник и поведения спортсменок на ринге. Например, мужские тренеры чаще считали, что женщины должны выглядеть более «женственно» на ринге, в то время как женские тренеры склонялись к тому, что спортсменки должны демонстрировать свою силу и независимость.

Другое, более позднее зарубежное исследование было посвящено восприятию спортивных ситуаций спортсменками в женской борьбе. В исследовании установили, что женщины, занимающиеся борьбой, часто сталкиваются с вызовами из-за

стереотипов и предубеждений, связанных с их полом. Однако они также могут использовать свои знания о таких стереотипах, чтобы лучше понимать своих соперников и выстроить свой стиль борьбы для более эффективной игры. Другими словами, им может помочь атрибутивная психология.

Ц. Б. Гулгенов в статье “Гендерные особенности спортивной тренировки борцов” е выделяет гендерные особенности девушек, занимающихся борьбой, обосновывая актуальность личностно ориентированного подхода к спортивной тренировке, определяя понятие ценностного отношения к спорту, доказывая необходимость диалогического общения тренера и спортсмена (21).

Особую роль в успешности дальнейшей спортивной систематической деятельности у женщин играет поддержание положительной мотивации к достижению высокого спортивного мастерства. Так как женщины в целом, по мнению специалистов, более подвержены влиянию эмоций, необходимо отметить, что спортивная подготовка женщин-борцов невозможна без привлечения грамотного спортивного психолога, который поможет гармонизировать физическое и личностное развитие; актуализировать внутренние мотивы достижения спортивного мастерства; вовремя заметить возможные переутомления и выгорание эмоциональной сферы личности спортсменки; обеспечить необходимую поддержку в преодолении возникающих препятствий в тренировочной деятельности, в актуализации внутреннего потенциала личности для самостоятельного преодоления возникающих препятствий на пути к Олимпу.

Итак, гендерные исследования в современном спорте, особенно видов и дисциплин единоборств, представляют особый интерес. Приведем основные идеи нашего исследования, которое проводилось на базе Краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная

школа олимпийского резерва имени Б. Х. Сайтиева». Респонденты: 514 человек (спортсмены и спортсменки, тренеры-мужчины и тренеры-женщины). В работе были использованы следующие методики: авторский опросник субъективного восприятия ситуаций успеха и неудач в спортивной борьбе (для всех субъектов ситуаций спортивной подготовки), семантический личностный дифференциал (модификация).

Теоретическая значимость исследования состоит в определении особенностей спортивной деятельности как личностно-социальной формы активности и проблем самореализации в спорте, связанных с гендерной принадлежностью. В нашей работе систематизированы научные представления о субъективном восприятии ситуаций спортивной деятельности, выделены типы ситуаций спортивной деятельности, значимые для её результативности. Получены данные об особенностях причинного анализа ситуаций спортивной деятельности и семантике восприятия, связанных с гендерной принадлежностью субъектов и объектов восприятия. **Практическая значимость исследования** заключается в полученных данных о гендерных особенностях восприятия спортсменами и тренерами ситуаций спортивной деятельности в женской борьбе, которые могут быть использованы спортсменами, тренерами и психологами в системе спортивной подготовки.

Основные положения и результаты исследования обсуждались на Международной научно-практической конференции «Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности», Якутия, 6–7 июня 2021 г.; Всероссийской научно-практической конференции «Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физической культуры и спорта» 18–19 сентября 2020 г. Чайковский Пермский край; на кафедре психологии и педагогики ФБГОУ ВО «Си-

бирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева». Основные результаты исследования публиковались в сборниках научных конференций.

Основные выводы исследования:

1. В настоящее время спортивная деятельность в обществе занимает весомое место в качестве сферы самореализации и самоидентификации современного человека. Сложности гендерной идентификации находят в ней двустороннее воплощение как со стороны проекции, так и со стороны конструирования гендерных установок.

2. Ключевой характеристикой субъективного восприятия ситуаций спортивной деятельности является причинный анализ их успешного и неуспешного исхода. Ситуации спортивной деятельности являются пространством разделенной ответственности.

3. Общими тенденциями связанных с гендерной принадлежностью особенностей субъективного восприятия успешных и неуспешных исходов ситуаций спортивной деятельности являются следующие: тренеры-мужчины склонны причины успеха связывать с личным вкладом, а неудачи – со спортсменом; тренеры-женщины склонны объяснять неуспешный исход личными факторами, а успех объясняют вкладом тренера-мужчины или спортсменов; спортсмены приписывают себе успех, а неуспешные исходы связывают с другими людьми; спортсменки в объяснении неудач винят себя, а успех связывают с тренерами, как мужчинами, так и женщинами.

4. Причинный анализ ситуаций спортивной деятельности у женщин связан с выраженностью в семантике восприятия со следующими категориями: «замкнутый – общительный», «подчиненный – доминантный», «сдержанный – экспрессивный», «доверчивый – подозрительный», «уверенный в себе – тревожный», «расслабленный – напря-

женный», «успешный – неуспешный»; у мужчин с категориями «практичный – творческий», «прямолинейный – дипломатичный», «жесткий – чувствительный», «зависимый от группы – самостоятельный», «недисциплинированный – дисциплинированный», «успешный – неуспешный».

Итак, анализ гендерных исследований в спорте показывает их слабую разработанность и противоречивость исследований. В рамках зарубежной психологии спорта и исследования гендерных характеристик спортсменов более оптимистичная картина. В них представлены идеи о различиях, изучается половой диморфизм, формирование гендерной ролевой идентификации и стереотипы, особенности мужской и женской спортивной карьеры, половое лидерство в спорте, особенности мужских, женских и смешанных спортивных команд. Существуют некоторые основания предполагать, что спорт способствует маскулинизации личности женщин, хотя эта проблема нуждается в дальнейших эмпирических изысканиях. Гендерные стереотипы в психологии спорта непосредственно связаны с выделением феминных и маскулинных видов спорта. С одной стороны, обсуждению гендерных аспектов в спорте посвящено достаточное количество работ, с другой стороны, гендерные характеристики рассматриваются в основном без учета вида спорта и показываются лишь общие тенденции гендерных различий. Малоизученной остается проблема взаимосвязи гендера и самосознания спортсменов. Гендерные особенности могут влиять на восприятие и оценку спортивных ситуаций в женской борьбе.

Критико-аналитический обзор научных исследований проблем гендерной психологии в рамках спортивной деятельности показывает их большой научно-практический потенциал.

Таким образом, спортивная деятельность является существенным воплощением самореализации и идентификации современного человека. Спортивная деятельность несет в себе все идентификационные характеристики, в том числе гендерные. Сами ситуации тренировочного и соревновательного процессов существенным образом определяют гендерные характеристики спортсменов. Ситуации спортивной деятельности являются пространством разделенной ответственности всех субъектов спортивной деятельности.

В организации мероприятий психологического обеспечения мы как ключевую характеристику гендерных особенностей субъективного восприятия ситуаций спортивной деятельности рассматриваем причинный анализ их успешного и неуспешного исхода. Методики осуществления причинного анализа позволяют объединять развитие подлинной спортивной мотивации и саморегуляции всех субъектов спортивной деятельности, при этом учитывая гендерные различия.

РАЗДЕЛ 2

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЕДИНОБОРСТВАХ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОЙ СПЕЦИФИКИ

2.1. Методики обеспечения спортивной мотивации

Практика формирования устойчивой спортивной мотивации в спорте представлена системой методов. В качестве демонстрации опыта работы нашей школы рассмотрим классификацию методов формирования устойчивой мотивации спортсменов:

1. Методики на основе вербального воздействия тренера, методики поощрения и наказания. Главным является тренерское воздействие.

2. Методики стимулирования. В этих методиках внимание направлено на среду, внешний фактор.

3. Методики самомотивации. В этой группе методов главное – самосознание спортсмена, самовлияние и внимание на саморегуляцию и внутреннюю мотивацию.

Рассмотрим подробнее методики на основе вербального воздействия тренера, методики поощрения и наказания.

Закон Йеркса-Додсона позволяет выработать у тренера и самого спортсмена наиболее эффективную стратегию, а именно: существует оптимальный уровень мотивации для каждой спортивной задачи и для каждого спортсмена. Результативность в видах спорта, требующих большой выносливости, силы и быстро-

ты, например в единоборствах, будет выше при максимальной мотивации. Это можно проиллюстрировать следующей схемой:

Деятельность	**Желаемая мотивация**
Простая	Максимальная
Умеренно сложная	Умеренная
Сложная	Низкая

Такое соотношение деятельности и мотивации позволяет субъектам управлять содержанием спортивной деятельности, что определяет суть мотивационного менеджмента в спорте и имеет важное значение для тренеров при подготовке спортсменов к соревнованию.

Во втором разделе первой главы данного текста представлена концепция Дэвида Мак-Клелланда и Джона Аткинсона, в которой описаны мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. Для того, чтобы осуществлялась мотивация достижения успеха, деятельность и состояние субъекта должны отвечать следующим требованиям:

1. Деятельность оставляет после себя осязаемый результат.
2. Этот результат может быть оценен качественно и количественно.
3. Требования к оцениваемой деятельности не слишком высокие и не слишком низкие.
4. Для оценки результатов должна быть определенная шкала и в рамках этой шкалы – некий нормативный уровень, считающийся обязательным, так что достижение этого уровня (или недостижение) может вызвать гордость или, соответственно, разочарование.
5. Деятельность должна быть желанной для субъекта, и ее результат должен быть получен за счет собственных усилий спортсмена.

Поощрение и поддержка – это сложные коммуникативные практики, которые помогают тренеру как значимому и авторитетному взрослому влиять на мотивацию спортсмена. Эти практики могут быть актуальны на любом этапе спортивной подготовки, хотя есть зависимость: чем менее автономен спортсмен, тем более значимы для него поощрения и наказания.

Поощрение можно назвать выражением положительной оценки действий спортсменов. Оно закрепляет положительные навыки и привычки. Действие поощрения основано на возбуждении положительных эмоций. Виды поощрения весьма разнообразны: одобрение, ободрение, похвала, благодарность, предоставление почетных прав, награждение грамотами, подарками и т. д. Одобрение – простейший вид поощрения. Одобрение тренер может выразить жестом, мимикой, положительной оценкой поведения или работы воспитанников, коллектива, доверием в виде поручения, ободрением перед группой, перед другими тренерами, учителями или родителями. Поощрение вниманием возможно при заинтересованном отношении к успехам и неудачам спортсменов, переживании вместе с ними горя и радости. Уважение, доверие и благодарность вселяют уверенность в своих силах, чувство собственного достоинства.

Психологические особенности поощрения

1. Поощряя, тренеры должны стремиться, чтобы поведение спортсмена мотивировалось и направлялось не стремлением получить похвалу или награду, а внутренними убеждениями, нравственными мотивами, его личными целями.

2. Поощрение не должно противопоставлять спортсмена остальным членам коллектива. Поэтому поощрения заслуживают не только добившиеся успеха, но и те, кто добросовестно трудился, показывал пример усилий и усердия. Надо поощрять

тех, кто проявлял такие качества, как трудолюбие, ответственность, отзывчивость.

3. Поощрение должно начинаться с ответов на вопросы: кому, сколько и за что. Поэтому оно должно соответствовать заслугам спортсмена, его индивидуальным особенностям и не быть слишком частым. Выбирая поощрения, важно найти меру, достойную конкретного спортсмена. Неумеренные похвалы приводят к демотивации.

Наказание – метод воздействия, который должен предупреждать нежелательные действия, тормозить их, останавливать негативные проявления личности спортсмена с помощью отрицательной оценки ее поступков. Это особая группа воздействия, когда велика опасность порождения чувства вины, стыда и раскаяния. Пользоваться наказанием следует только с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, осознанно и ориентируясь в перспективе на прогнозируемое явное улучшение результатов.

Говоря в целом, поощрения и наказания будем понимать как совокупность средств регулирования отношений, составляющих содержание спортивной ситуации, в которой эти отношения должны быть заметно и быстро изменены.

По сути все, что делает и говорит тренер на тренировке и во время соревнований, – обратная связь для спортсмена. Обратная связь – это намеренное сообщение от тренера к спортсмену о тех его действиях, которые ведут к результату, и тех его действиях, которые не ведут к результату. Чтобы закрепить успешное поведение спортсмена, применяют мотивирующую, так называемую позитивную обратную связь или похвалу, особый вид поощрения. Для того, чтобы изменить или скорректировать неэффективное поведение спортсмена, применяем второй вид обратной связи – так называемый негативный: критика, вариант наказания. Хорошо, когда, по сути, это выглядит и является по содержанию развивающим и корректи-

рующим обращением. Поощрение и наказание требуют учета гендерных особенностей. Есть специфика: тренер-мужчина или тренер-женщина, спортсмен или спортсменка. Выше мы приводим гендерные различия в самооценке и Я-концепции в отношении к обратной связи. У женщин наиболее уязвимый удар по самооценке наносится, когда задевают их способности устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми, а у мужчин – когда касаются их независимости (Джозеф).

Особенности предъявления критики и обратной связи, например, анализ ошибок, выступает как специфичная мотивационная методика. Рассмотрим подробнее методику процессуальных вопросов, которая относится к этой группе методов.

Первоначальная задача этой методики формулировалась как развитие коммуникативной компетентности прежде всего тренера и впоследствии спортсмена, в частности, навыков активного слушания. Активное слушание позволяет обеспечить качественную обратную связь (спортсмен – тренер) и основывается на эмпатическом контакте между тренером и спортсменом. Активное слушание, проявляемое со стороны тренера, позволяет установить взаимопонимание.

Сущность методики процессуальных вопросов заключается в создании спортивной мотивации посредством направленного речевого воздействия на спортсмена с помощью определенных вопросов. Результатом речевого воздействия является развитие личности спортсмена, заряженность энергией на выступление в соревновании с целью показать максимально возможный результат. Методика включает процессуальные вопросы, предназначенные для осознавания и направления активности спортсмена в определенном русле.

Приведем примерное содержание процессуальных вопросов и комментариев на материале единоборств (дисциплина «вольная борьба»):

№ п/п	Вопрос	Комментарий
1.	Какое значение для тебя имеют выступления на соревнованиях?	Спортсмен проясняет собственные соревновательные мотивы
2.	За счет чего и как ты можешь обеспечить себе успешность выступления на соревнованиях?	Спортсмен размышляет о путях и способах обеспечения собственного успеха при выступлении на соревнованиях
3.	Что может помешать тебе добиться желаемого результата?	Прогнозируются возможные препятствия, которые могут помешать в достижении планируемого результата, и способы преодоления этих препятствий
4.	Какими должны быть твои действия в момент настройки на поединок?	Запускаются процессы осмысления действий спортсмена в момент настройки, подбора наиболее подходящих из них
5.	Чему ты должен уделять больше внимания на соревнованиях в период ожидания своего поединка?	Спортсмен оценивает свои действия в период ожидания схватки, подбирает подходящие
6.	Что ты можешь сделать во время поединка для достижения планового преимущества в получении баллов?	Создается образ действий спортсмена во время поединка, который помогает заработать больше баллов
7.	Что может сделать тренер, чтобы помочь тебе достичь планируемого результата?	Проясняется программа действий тренера, которые помогут спортсмену достичь результата

8.	Что ты будешь ощущать, чувствовать, слышать, видеть, когда достигнешь планируемого результата?	Вопрос является неосознаваемым внушением. Спортсмен должен представить, описать свои ощущения после достижения планируемого результата
9.	Что ты будешь чувствовать, видеть, слышать, если не достигнешь планируемого результата?	Вопрос позволяет спортсмену пережить неудачу и психологически подготовиться к такой ситуации
10.	Что ты можешь сделать для предотвращения ситуации поражения?	При ответе на вопрос спортсмен ищет альтернативный путь достижения планируемого результата

Процессуальные вопросы имеют целью получение информации об исследуемых переменных спортивной деятельности, отраженной в сознании спортсмена. Спортсмен, отвечая на вопросы тренера, осознает ключевые моменты, связанные с целью, мотивы спортивной деятельности, возможные позитивные и негативные последствия достижения цели.

При постановке цели тренером у спортсмена внешне выраженная, проговоренная, пропущенная через сознание цель становится его внутренним мотивом, управляемым им в спортивной деятельности и определяющим его психическую активность. С субъектами спортивной деятельности женского пола эту методику лучше проводить в группе, с мужчинами – индивидуально.

При ответе на вопросы тренера спортсмен через некоторое время переводит сделанную им в сотрудничестве программу когнитивных образов достижения цели на бессознательный уровень при действии механизмов вытеснения.

Психологическое воздействие, оказываемое тренером на спортсмена при постановке перед ним вопросов, позволяет делегировать спортсмену ответственность за результат его деятельности на соревновании, развивает внутреннюю мотивацию.

Приведем практики формирования у спортсменов адекватной самооценки и планирования на основе этого соревновательных целей. Учитывая, что самооценка определяет устойчивость спортивной мотивации, в управлении формированием мотивации необходимо решение следующих задач: 1) формирование адекватной самооценки у спортсменов; 2) учет характера самооценки при формировании спортивной мотивации.

При заниженной самооценке со спортсменами должна проводиться следующая работа:

– постановка реально достижимых целей на ближайший период, соревнование;
– чередование партнеров (сильных, слабых);
– выявление положительных личностных качеств и их реализация на тренировках.

В случаях завышенной самооценки акцент в работе со спортсменами делается на следующее:

– убеждение в необходимости постановки более высоких целей;
– поручение усложненных заданий, требующих проявления воли;
– сравнительный анализ результатов самооценки своей подготовленности с оценкой тренеров, спортсменов-экспертов.

Важно учитывать гендерные особенности в работе с самооценкой субъектов спортивной деятельности. Мужчинам свойственна независимая, а женщинам – взаимозависимая Я-концепция, поэтому с женщинами лучше работать индивидуально, можно сосредоточиться на поддержке. Мужчины могут давать

друг другу жесткую обратную связь, способны интегрировать информирующие послания.

Еще одной практикой в формировании спортивной мотивации считается тренинг личностной причинности. Сущность этого тренинга мотивации основывается на следующем исходном положении: первичная особенность мотивации человека – стремление к эффективному взаимодействию с окружающей действительностью, стремление изменить ее в желаемом направлении (Р. Д. Чармс). Иначе говоря, первичное стремление человека – быть эффективной причиной происходящего. Развитие мотивации рассматривается в этом случае как развитие ощущения того, что сам человек является причиной своего поведения и всех его последствий.

Идея тренинга личностной причинности заключается в том, что если к человеку относятся как к «источнику», он начинает смотреть на себя как на причину своих действий, становится в большей степени «источником», чем был им до начала. Поведение становится конструктивным, компетентным, стабильным и т. п.

Тренинг личностной причинности следует проводить как тренинг не директивный, то есть вместо стремления непосредственно изменить поведение человека тренеру предстоит стремиться изменить свое отношение к спортсменам. Тренеру важно и нужно научить спортсменов относиться к себе самим как к «источникам».

Тренинг личностной причинности предполагает оказание помощи занимающимся в следующем:

– в постановке перед собой реально достижимых целей: правильно соразмерять цели со своими возможностями;
– выяснить свои сильные и слабые цели, научиться заниматься самоанализом;

– определить конкретные действия, которые можно сделать в настоящее время, чтобы в перспективе добиться поставленных перед собой целей, то есть наметить для себя ближайшую перспективу поведения;

– научиться понимать, действительно ли поведение приближает к цели, обладают ли их действия желаемыми последствиями.

Такая практика личностной причинности через взаимодействие с тренером или психологом формирует у спортсмена внутреннюю мотивацию, способности к самоанализу, целеобразованию и планированию в спортивной деятельности.

Методики стимулирования предполагают участие других людей и общественное внимание. Конкретные особенности внешних условий, в том числе материальное поощрение, тоже становятся элементами работы со спортивной мотивацией.

За счет феномена человеческой конкуренции обеспечивается как условие соревновательное мотивационное воздействие. Известно, что чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность соревновательной деятельности спортсмена. В этой связи необходимо формирование у спортсменов оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации, заключающейся в преобладании последней. Такая работа осуществляется в процессе тренировочных занятий, например, при организации эстафет, игр с условием одного победителя и других обстоятельств, где актуализируется конкуренция как форма отношений, как внешнее условие. В психологии конкуренция – это одна из основных форм организации межличностного взаимодействия, характеризуемая достижением индивидуальных или групповых целей и интересов в условиях противоборства с добивающимися тех же целей и интересов другими индивидами или группами. По сути, в единоборствах человек особенно

оказывается в условиях конкуренции и соперничества. Важно понимать, как эти условия и противостояние как таковое переживает конкретный спортсмен.

Другие люди как свидетели и наблюдатели на тренировках и особенно на соревнованиях тоже влияют на мотивацию. Стимулирующее влияние на спортсменов оказывает присутствие на соревнованиях и тренировках особенно значимых людей. Однако может быть и обратный эффект. Следует учитывать наблюдение академика В. М. Бехтерева (Е. П. Ильин), который выделял людей социально возбудимых, социально тормозимых и индифферентных. Высокотревожные спортсмены скорее обнаруживают отрицательную реакцию на присутствие болельщиков, чем низкотревожные. Спортсмены с высоким уровнем притязаний на поддержку зрителей чаще всего реагируют положительно (8).

Большое значение имеет степень сложности и прочности навыков: простые и прочные навыки в присутствии других людей в большинстве случаев выполняются лучше, еще только осваиваемые и сложные по кординации могут выполняться хуже.

Психологи доказали (Е. П. Ильин), что даже небольшое проявление внимания и заботы к нуждам людей повышает самоотдачу в деятельности. Особенно повышается мотивация, когда спортсмен знает, что его труд нужен обществу. Отсутствие общественного внимания, когда не упоминают в прессе, не показывают по телевидению, отражается на силе и устойчивости мотива к спортивной деятельности, вплоть до возникновения депрессии (25).

Однако чрезмерное проявление общественного внимания может иметь негативные последствия, например, у спортсмена может развиться так называемая «звездная болезнь» как вариант ложной идентичности и других расстройств самоотноше-

ния, когда меняется направленность спортсмена, ослабляется его стремление повышать уровень спортивного мастерства.

Материальное стимулирование в спортивной деятельности, с одной стороны, остается очень популярным, используется широко в практике организации соревнований любого уровня. С другой стороны, есть доказательства неэффективности этой формы влияния на спортсменов. Материальные поощрения обеспечивают ослабление внутренней мотивации, тем самым понижая результативность и эффективность спортсмена. Сила внутреннего мотива зависит от того, насколько ясно осознается спортсменом мотив и цель его деятельности. Реальность достижения цели создает для спортсмена перспективу. Она должна быть непрерывной, с возрастающими по трудностям частными целями.

Добавим, что мотивационным воздействием при организации внешних условий будут учет и удовлетворенность следующих потребностей: физиологических; в безопасности; в социальных связях; в уважении; самоактуализации.

Особое внимание при удовлетворении физиологических потребностей стоит уделять потребностям в движении (нормирование физических нагрузок во время учебно-тренировочного процесса). Необходимо дозировать объем, характер и интенсивность физических нагрузок и учитывать потребность в отдыхе, четко соизмеряя объем и интенсивность нагрузок с интервалом отдыха как между отдельными тренировочными занятиями, так и между упражнениями в процессе тренировок. Важно предусмотреть и восстановительные мероприятия, позволяющие предупредить избыточное утомление и демотивацию спортсменов. К специальным восстановительным отнесем следующие: специальные дыхательные упражнения, баню, массаж, гидропроцедуры, активный отдых и т. д.).

Потребность в питании тоже относится к внешним физическим факторам, и ее удовлетворенность остается одной из важнейших в сохранении здоровья, повышении работоспособности и достижении высоких спортивных результатов. Качественная полноценность пищевого рациона достигается правильным соотношением питательных веществ: белков, жиров и углеводов. Специфика спортивной деятельности и особенно обмена веществ обусловливает повышенную потребность организма спортсменов в витаминах. Функциональное состояние организма спортсмена, уровень его умственной и физической работоспособности во многом зависят не только от общей калорийности дневного рациона, но и от рационального распорядка приемов пищи в течение суток. Режим питания согласуется с планом тренировок. Также важна потребность в питьевой воде, в удовлетворении которой учитывают метеорологические условия, длительность и интенсивность работы, индивидуальные особенности (возраст, стаж).

Организация условий для спортсмена тоже становится фактором спортивной мотивации. В начале спортивного пути в группах начальной подготовки эта область мотивации является ответственностью тренера, психолога и родителей. Чем старше спортсмен, тем больше его вклад в организацию достаточных и оптимальных условий и больше аспект внутренней мотивации.

Методики самомотивации больше всего способствуют внутренней мотивации и воле личности и непосредственно связаны с содержанием спортивной деятельности и ее эффективностью. Их формирование у спортсменов представляет из себя важную задачу. Создание спортивной мотивации, как тренировочной, так и соревновательной, основывается на учете психических, физиологических и гендерных особенностей спортсменов, а также на его технической подготовленности.

Внутренняя мотивация характеризует личность спортсмена как субъекта деятельности, а значит, раскрывает сущность и содержание его активности, регулятивные и адаптивные возможности. Мотивация зависит от внутренних факторов, что и проявляется в содержании саморегуляционных практик.

Управление мотивацией возникает в ситуации перевода внимания спортсмена на внутриличностные субъективные основания. Внутреннюю мотивацию составляют следующие особенности субъективных состояний:

– сконцентрированность внимания, мыслей, чувств на занятии спортом, исключающая появление посторонних мыслей, чувств, отвлекающих от деятельности;
– ощущение полной (физической и интеллектуальной) включенности в спортивную деятельность, в то, что в данный момент делаешь (на тренировках, соревнованиях, вне занятий);
– ощущение того, что четко знаешь последовательность своей деятельности, ясное осознавание целей и задач, полное выполнение требований деятельности;
– осознание правильности выполнения того, что делаешь;
– отсутствие высоких значений тревоги, беспокойства, неуверенности перед выполнением деятельности, перед возможными ошибками и неуспехом;
– утрата обычного чувства четкого сознания себя, своего окружения – «растворение в своем деле»;
– ощущение замедленности субъективного времени.

Характерно, что эти особенности субъективного состояния внутренней мотивации наблюдаются у лиц разного возраста и в различных видах деятельности, являются внегендерными. Данное состояние называется «ощущением потока», и возникает оно в тех случаях, когда в деятельности человека сбалансированы «надо» и «могу», когда приведено в гармонию то, что должно быть сделано (требования деятельности), и то, что

человек может сделать (наличие определенных способностей). При наличии в восприятии человека баланса этих двух параметров создаются необходимые условия возникновения и развития внутренней мотивации. Конструктивный эмоциональный фон и оптимальное состояние готовности базируются во многом на внутренней мотивации спортсмена.

Воля в спортивной психологии рассматривается как высший уровень сознательной регуляции деятельности и поведения. Формирование волевых компетенций спортсменов реализуется в программе тренинга воли (Андреев В. В.). Волевые компетенции необходимы спортсмену, так как способствуют оптимизации кризисов, стресса и конфликтов. Конфликтные ситуации в этом смысле выступают в качестве позитивного феномена, развивающего волю (3).

В. В. Андреев развил понятие воли в контексте спортивной деятельности, представив ее как феномен преодоления. Свои теоретические и методологические аспекты концептуализации феномена преодоления он сформулировал в следующих тезисах:

1. Преодоление как понятие. В зарубежной психологии наиболее адекватно феномен преодоления соотносится с таким явлением, как «coping-behevior» (совладание). Понятие «coping» происходит от английского «cope» (преодолевать, бороться). В германоязычной психологии в этом же смысле используются как синонимы понятия «Bewalti-gung» (преодоление) и «Belastungsverarbeitung» (переработка нагрузок). Феноменология преодоления достаточно адекватно проявляется при описании таких способов поведения человека, как «ассертивность», как «контроль за действиями» в ситуации преграды и/или неудачи (контрольность), как «психологическая защита» (непроизвольный копинг), как «резилиантность», «жизнестойкость».

2. Преодоление как борьба. Следуя общим диалектическим принципам, мы понимаем, что единство и борьба противоположностей являются одним из основополагающих законов диалектики, раскрывающим источник самодвижения и развития объективного мира и сознания. Борьба противоположностей дает внутренний импульс к развитию, ведет к нарастанию противоречий, разрешающихся на известном этапе путем исчезновения старого и возникновения нового. Преодоление как усилие рассматривается Б. Д. Элькониным, который писал о специфическом ощущении напряжения при переходе и сдвиге, при преодолении сопротивления.

3. Преодоление как усилие. Борьба лежит в основе спортивной жизни, что нелегко, что требует постоянного усилия, внутренней работы, совершаемой каждым спортсменом. Феномен усилия – одна из форм преодоления спортивных препятствий и трудностей в любом виде спорта. Спортивный мир так устроен, что самые существенные события в нем зависят от усилий, совершаемых спортсменом. А усилие в спорте означает, что чего-то нет, пока не приложено усилие. И весь спортивный мир держится и плывет на «гребне волны усилия», по выражению В. В. Андреева. И различие спортсменов будет во многом определяться тем, кто совершает усилие.

4. Преодоление как трансгресссия представлено в концепции Я. Козелецки. Человек имеет постоянную и глубоко укорененную потребность, которая называется потребностью собственной ценности, мотивом повышения собственной ценности, желанием самовозвышения, уважения к себе или стремлением к подтверждению позитивного представления о своей личности. Сюда же относится лиминальность как готовность человека перейти на другой уровень жизни. В этом смысле нас больше всего интересует психологическая суть лиминальности для спортсменов, которая раскрывается в обеспечении го-

товности его к резким переменам своей спортивной судьбы. Переход на более высокую ступень спортивной иерархии может быть обеспечен обрядами испытания «на прочность» его физических, духовных и моральных сил.

5. Преодоление как жизнестойкость рассматривают С. Мадди и Д. А. Леонтьев. Это особые установки и навыки личности, позволяющие ей превращать изменения в возможности. Жизнестойкость предполагает признание спортсменом своих реальных возможностей, а также принятие реальности собственной уязвимости. Жизнестойкость спортсмена – это база, исходя из которой перерабатываются стрессовые воздействия, это катализатор поведения, которое позволяет трансформировать негативные спортивные переживания в новые возможности.

6. Преодоление как стремление к неравновесному состоянию. Принцип устойчивого неравновесия живых систем был открыт Э. С. Бауэром. Работа, производимая структурой живой клетки, выполняется только за счет преодоления неравновесия.

Относительно категории «преодоление» мы присоединяемся к выводам В. В. Андреева и понимаем преодоление как психологическую категорию, систематизирующую субъективный мир спортсмена. Именно в процессе преодоления происходят процессы, катализирующие и детерминирующие развитие сознания и поведения спортсмена. Преодоление проявляется в виде мотивационных, эмоциональных, когнитивных, поведенческих и соматических процессов, выступающих для субъекта как психическая деятельность, направленная на преобразование, сублимацию и трансформацию показателей неопределенности, опасности, нужды и недостатков в личностный рост.

Проблема соотношения личностных ценностей, составляющих «мотивационный остов человеческого поведения», с од-

ной стороны, потребностями и мотивами – с другой, давно исследуется философами, социологами, психологами. Формируясь, как и потребности, в индивидуальном опыте субъекта, личностные ценности спорта отражают, однако, не столько динамические аспекты самого индивидуального опыта, сколько инвариантные аспекты социального и общественного опыта, присвоенного индивидом. Личностные ценности спорта, как и ценности социальные, ориентированные на здоровый образ жизни, существуют в форме идеалов.

Целеполагание и планирование в спорте тоже помогают регулировать состояния и обеспечивают работоспособность. Практики целеполагания и планирования подходят для спортсменов любого возраста и любой специализации. Чем раньше они включены в содержание спортивного процесса спортсмена, тем скорее они становятся умением и навыком, и по сути, становятся практиками саморегуляции и обеспечения работоспособности. Важно добавить, что конструктивное и эффективное целеполагание и планирование возможны только с учетом индивидуальных ценностей, смыслов и гендерных особенностей спортсменов.

Таким образом, практику формирования устойчивой спортивной мотивации мы представляем в виде системы методов. По сути, спортивная мотивация как центральная тема психологического сопровождения практически реализуется в содержании индивидуальных и групповых программ.

В этом параграфе мы рассмотрели методики на основе вербального воздействия тренера, методики поощрения и наказания, где главным является тренерское воздействие. Методики стимулирования тоже относятся к внешнему фактору. При этом методики самомотивации предполагают развитие самосознания спортсмена, самовлияние и внимание на саморегуляцию

и внутреннюю мотивацию. Гендерные особенности формирования спортивной мотивации проявляются в динамических характеристиках как самой ситуации спортивной деятельности, так и в содержании самосознания и идентичности всех ее участников.

2.2. Методики развития саморегуляции

Саморегуляция в спорте выступает как система средств и методов обеспечения работоспособности и результативности спортсменов. Для понимания механизмов саморегуляции прежде всего подчеркнем их произвольное, сознательное и автономное содержание. Другими словами, в саморегуляции важное значение имеют процессы торможения, когда человек пытается волевыми усилиями поддерживать требуемую деятельность, при этом осознанно противостоит импульсам. В этом смысле саморегуляция спортсменом своего состояния предполагает усилие, преодоление, конфликтное течение, особенно на некоторых этапах. Задача тренера и спортсмена заключается в развитии способности спортсмена входить в необходимое психическое состояние, при котором наиболее полно реализуются конкретные спортивные цели.

По сути, задача саморегуляции – актуализация необходимого оптимального психического состояния за счет волевых процессов. Воля и волевые процессы предполагают управление, регуляцию человека собой, то есть регуляцию своего поведения посредством не внешних, а внутренних факторов. Внутренние факторы – сознательное принятие решения как выбор разумной (имеющей наибольшее основание) альтернативы при борьбе, конфликте побуждений (намерений, влечений) более или менее одинаковой силы и привлекательности. В этом случае волевой импульс является усилителем слабого мотива,

затормаживая конкурирующие. Если какой-либо из мотивов, побуждений обладает большей эмоциональной привлекательностью, но человек, его «Я» не считает необходимым, разумным (в соответствии со своими ценностями и жизненными смыслами, со своими представлениями о долженствовании) следовать этому побуждению, то воля представляет собой силу, посредством которой другой мотив блокируется или затормаживается. Воля – это способность, «инструмент» человека к самоуправлению, некая сила, осуществляющая это самоуправление. Пока действия человека находятся во власти влечений, определяясь природными особенностями, представляя собой реакции на стимул, у него нет воли. Если в борьбе мотивов берут верх непосредственные побуждения, то деятельность осуществляется без участия волевой регуляции. Воля возникает тогда, когда человек способен к рефлексии своих влечений, способен как-то «отнестись» к борьбе разнонаправленных побуждений, выбрать одно из них и принять решение. Поэтому проблема воли связана с актом принятия решения на основе смыслов и ценностей. Волевой акт – это активность самоограничения. Сила воли проявляется не только в умении осуществлять свои желания, но и в умении подавить некоторые из них (С. Л. Рубинштейн). Воля – это не какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, это – деятельная сторона разума и моральных чувств (И. М. Сеченов). В этой работе мы еще обратимся к содержанию формирования волевых компетенций спортсменов (15).

Спортсмену при освоении методов саморегуляции необходимы следующие знания: 1) основные характеристики своего индивидуального оптимального психического состояния (что это за состояние?); 2) с помощью каких средств и методов можно входить в это состояние; 3) как его сохранить в процессе соревнования или тренировки, если оно сформировано;

4) как переходить из одного состояния в другое (от активности к покою, и наоборот).

Психическая саморегуляция – сознательное воздействие человека на присущие ему психические состояния, выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания, сохранения или изменения характера их протекания. Интересную концептуальную модель саморегуляции предлагает О. А. Конопкин, который рассматривает саморегуляцию как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию, управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижения принимаемых человеком целей.

В. И. Моросанова описывает характеристики общего уровня сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека, предлагает соответствующую методику исследования (Приложение 1). Высокие показатели общего уровня саморегуляции связаны с осознанностью и самостоятельностью, гибкостью и адекватной реакцией на изменение условий, целеустремленностью и продуктивностью. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности, и наоборот.

Согласно Л. С. Выготскому развитие эмоций идёт в направлении их осознания. У людей эмоции изолируются от царства инстинктов и переносятся в совершенно новую сферу – психологическую, подавляющее большинство эмоций человека интеллектуально опосредовано; между эмоциональными и интеллектуальными процессами мышления существует закономерная связь; развитие эмоций идет в единстве с развитием мышления; эмоции участвуют в регуляции мышления и его мо-

тивации (мотивационная и эмоциональная регуляция мышления); эмоция – одна из составляющих мышления. Л. С. Выготский назвал интеллектуальный момент, который вклинивается между переживанием и непосредственным поступком, «смысловым переживанием». В настоящее время этот термин представляется близким понятию «эмоциональный интеллект».

Принципа взаимосвязи аффекта и интеллекта придерживалась и Б. В. Зейгарник. Она заявляла об эмоциональной регуляции мышления, подчёркивала, что не существует мышления, оторванного от мотивов, стремлений, установок, чувств человека, т. е. от личности в целом. Явление, предмет, событие могут в разных жизненных условиях приобретать различный смысл для личности, хотя знания о них остаются теми же. Изменение эмоций, сильные аффекты могут привести к изменению значения предметов и свойств. Эмоции определяют как упорядоченные реакции, пересекающие границы многих психологических подсистем, включая физиологическую, когнитивную, мотивационную, эмпирическую. Это адаптивные реакции, фокусирующие когнитивную активность и последующие действия. Эмоции направляют поведение, выполняют сигнальную функцию и мотивируют ответные реакции на определённую ситуацию. А. О. Прохоров предлагает модель рефлексивной саморегуляции психических состояний, которая соотносится с предлагаемыми механизмами, в том числе и для спортивной деятельности.

В модели Дж. Мейера, П. Сэловея и Д. Карузо обозначены две основные социальные функции эмоциональной сферы, а именно регуляторно-эмпатийная и регуляторно-экспрессивная. И, соответственно, два вида саморегуляции – на уровне познания и мотивации поведения (18; 34; 56).

В основе саморегуляции спортсменом своего состояния лежат следующие психофизиологические механизмы (В. П. Некрасов, 1985):

1. Устранение неактуальных для данного момента функциональной системы, ненужных эмоциональных переживаний и негативных психических состояний.

2. Оптимизация формирования требуемого уровня доминирования актуальной для момента функциональной системы.

3. Обеспечение оптимального психического состояния спортсмена, при котором наиболее полно реализуются его физические и технические возможности.

4. Оптимизация закрепления в ЦНС конкретных условно-рефлекторных связей и центрально-периферических состояний. По сути, это автономное и произвольное изменение своего психического состояния, достижение ощущения и переживания своей способности действовать целенаправленно, движение от «я не могу» к «я могу и действую».

А. Ц. Пуни выделяет в волевом акте спортсменов три компонента, а именно: познавательный (поиск правильного решения, самооценка результатов волевых действий), эмоциональный (самомотивировка, усиление) и исполнительный (физическая регуляция посредством сознательного принуждения) (26).

Понятие «состояние» обозначает характеристику существования объектов и явлений, реализацию бытия в данный и последующие моменты времени. Психические состояния отражают всю гамму внутренних и внешних, субъективных и объективных условий жизнедеятельности, актуальных для человека в данный момент времени. Каждое психическое состояние лишь временно, одно сменяется другим. За последние годы в психологии спорта уделялось большое внимание изучению некоторых ярко выраженных психических состояний: стресса, эмоционального напряжения, беспокойства или тревоги, ригидности и фрустрации. Эти состояния накладывают свой отпечаток на всю психическую жизнь человека или яв-

ляются целостными реакциями психики и организма человека в его активном приспособлении к среде.

Психические состояния, которые переживает спортсмен в условиях подготовки к конкретным соревнованиям или в условиях тренировочных нагрузок, через оценку их как благоприятствующих или неблагоприятствующих удовлетворению достижения, и приводят к выраженности психической напряженности, способствующей или, наоборот, отрицательно влияющей на боевую готовность к соревнованиям. В этом смысле своевременный и адекватный мониторинг спортсменом своего психического состояния в условиях подготовки, а также эффективная психорегуляция (саморегуляция и коррекция) некоторых неблагоприятных психических состояний представляют важную актуальную задачу психологического сопровождения в спорте.

Классифицировать психические состояния можно:

а) в зависимости от роли личности и ситуации возникновения на личностные (устойчивые) и ситуативные;

б) как общефункциональные, определяющие общую активность человека: на стенические (повышающие жизнедеятельность) – астенические (угнетающие жизнедеятельность);

в) в зависимости от доминирующих механизмов: на интеллектуальные, эмоциональные, волевые;

г) в зависимости от времени протекания: на перманентные (продолжительные), текущие и оперативные (краткие);

д) в зависимости от влияния на личность: как положительные или отрицательные, доминантные и актуальные, благоприятные и неблагоприятные;

е) в зависимости от степени глубины: на состояния более или менее глубокие, поверхностные и бессознательные;

ж) в зависимости от степени осознанности: на состояния более или менее осознанные;

з) в зависимости от условий, их вызывающих: на внешние и внутренние;

и) в зависимости от степени адекватности вызывающей их объективной обстановки: на оптимальные, кризисные (стресс, фрустрация, конфликт, кризис), пограничные (психопатия, неврозы, умственная отсталость) и психические состояния нарушенного сознания.

Постановка проблемы саморегуляции психических состояний в спортивной деятельности имеет для нас большое практическое значение. Эффективность и надежность действий спортсмена в условиях психической напряженности и есть цель, обеспечиваемая практикой саморегуляции. Важно подчеркнуть, что между психическим напряжением и вытекающим из него активацией нервной системы, с одной стороны, и результативностью спортивной деятельности – с другой, нет пропорциональной зависимости. Напомним, что влияние психического напряжения на результаты спортсменов поддерживает закон Йеркса-Додсона: при слабом и высоком уровне психического напряжения достижения спортсменов хуже, чем при среднем уровне. Как следует из этого закона, психическое напряжение оказывает положительное влияние на результаты спортивной деятельности (мобилизует организм) лишь до тех пор, пока не превышает оптимального уровня. При повышении же этого уровня в организме и психике развиваются процессы гипермобилизации, которые влекут за собой нарушения и трудности механизмов саморегуляции и дезорганизацию деятельности.

Психическое напряжение, в том числе в виде переживания эмоций тревоги и гнева, проявляется на тренировке и в соревнованиях. В тренировочном процессе эмоциональное напряжение связано главным образом с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку или усложня-

ющиеся технические требования. В экстремальных условиях соревнований к нему добавляется психическое напряжение, диктуемое целью достижения определенного результата.

Одним из определений функционального состояния является следующее: функциональное состояние есть системная и многомерная реакция адаптации, интегральное и многомерное отражение объективной реальности, детерминированное особенностями человека как субъекта труда и содержанием, а также условиями деятельности.

Ведущая роль в преодолении и оптимизации неблагоприятных для деятельности спортсмена функциональных состояний переходит к психической саморегуляции, в процессе которой раскрываются внутренние психофизиологические и личностные ресурсы человека, дающие ему относительную свободу от обстоятельств, обеспечивающие даже в самых трудных условиях возможность самоактуализации. В напряженных и трудных условиях спортивной деятельности человек может и должен управлять своим состоянием, используя различные, в том числе широко известные, способы самовоздействия и саморегуляции. Поэтому саморегуляция становится средством управления функциональным состоянием спортсмена, а владение средствами саморегуляции определяет степень профессионализации и профпригодности субъекта, в нашем случае – спортсмена.

Функциональное состояние спортсмена формируется и изменяется под влиянием воздействий предстоящей деятельности и обусловлено рядом субъективных факторов, а именно: степенью спортивной одаренности; уровнем спортивного мастерства и опытом; уровнем индивидуальных резервов энергообеспечения предстоящей деятельности; состоянием здоровья; спортивной мотивацией. И наиболее значимыми для функционального состояния считают эмоциональный и мотивационный психологические факторы.

В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать разные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и психике и по-разному влияющие на деятельность спортсмена. Наиболее распространены следующие: состояние стресса, состояние тревоги, состояние неуверенности, страха, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия, монотония, пресыщения, фрустрации, а еще состояние благодушия и состояние самоуспокоенности.

Последнее время достаточно явно проявляется содержательное сближение понятий стресса (в широком смысле) и психофизиологического состояния. Наиболее характерной является тенденция рассматривать стресс как особое состояние, рядоположенное с эмоциональными состояниями, аффектами, чувствами, тревожностью. В то же время наряду с психофизиологической тенденцией в исследованиях стресса в настоящее время все большее признание получает психологическая (когнитивная) тенденция, которая определяет пути нового подхода и в исследованиях функциональных состояний.

В настоящее время набирают популярность исследования, в которых соотносят и связывают эмоциональный интеллект, эмоциональную компетентность спортсмена и его способности к саморегуляции психических состояний. Эмоциональная компетентность предполагает способность человека называть (знать и понимать), принимать и регулировать свои (и другого человека) эмоциональные психические состояния. Успешность, лидерство и достижение выдающихся результатов в любой карьере – и в спорте в том числе – стали связывать с развитым эмоциональным интеллектом. Эмоциональный интеллект определяют как способность осознавать собственные чувства и чувства других людей, вырабатывать для себя мотивацию и справляться с эмоциями как самих себя, так и с эмоциями других людей. По сути, эмоциональная компетентность

спортсменов, развитие их эмоционального интеллекта и актуализация методов саморегуляции представляют в некотором смысле единый процесс и могут рассматриваться как близкие категории.

Результаты исследований показывают, что эмоциональный интеллект оказывает влияние на способность спортсменов справляться со стрессом. При этом характер влияния имеет гендерную специфику (Горская Г. Б.) (18).

По поводу гендерных особенностей считается, что у юношей эмоциональный интеллект влияет на способность к моделированию условий деятельности, оценку факторов, которые могут способствовать выполнению деятельности или создавать препятствия. У девушек эмоциональный интеллект снижает интенсивность переживаний, связанных с неуверенностью в себе, в своей спортивной подготовке, страхом не оправдать ожидания окружающих и потерять свой спортивный авторитет. Также эмоциональный интеллект повышает нервно-психическую устойчивость девушек. Следует отметить, что у юношей достоверно выше способность к управлению своими эмоциями, чем у девушек. При этом в современной ситуации уровень его развития как у юношей, так и у девушек невысокий. К сожалению, значимость эмоционального интеллекта стоит в противоречии с низким уровнем его развития у спортсменов. Это дает основания для разработки программ повышения уровня эмоционального интеллекта у спортсменов.

Таким образом, саморегуляция психического состояния спортсменов представляет собой особый вид самостоятельной психической деятельности. Ее психологическая система характеризуется специфичностью предмета (собственное функциональное состояние спортсмена), целей (обеспечение и сохранение оптимального состояния или преобразование его в потребное, поддержание работоспособности) и комплекс-

ным характером методов и средств саморегуляции (например, переживание или телесное осознавание, мышечные и дыхательные упражнения, самовнушение, волевые усилия и эмоциональные средства саморегуляции и др.).

Рассмотрим далее конкретные методы саморегуляции функционального состояния спортсменов. Предлагаем следующую классификацию методов саморегуляции в спорте.

I. Методики контроля и регуляции телесных проявлений эмоциональных состояний:

– самонаблюдение и концентрация; мониторинг психического состояния в спорте;
– дневник эмоций;
– дыхательные и двигательные методики;
– прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона.

II. Методики изменения содержания сознания:

– мысленная тренировка. Медитативные техники. Идеомоторная тренировка;
– методы визуализации, техника «управляемого воображения»; тренировочная программа спортивных образов;
– метод рационализации предстоящего события;
– метод избирательной позитивной ретроспекции;
– метод аутотренинга И. Г. Шульца.

III. Методики развития воли:

– внутренняя мотивация и ее формирование в спорте;
– смыслы, ценности и планирование в спортивной деятельности. Целеполагание в спорте.

Самонаблюдение или самоконтроль занимают в практике саморегуляции психических состояний центральное место и могут быть названы как самостоятельными практиками, так и являться элементами других методик. Процесс саморегуляции начинается с самоконтроля и продолжается с включением самонаблюдения (мониторинга) спортсменом своего психического состояния.

Концентрация – характеристика внимания, по сути – степень сосредоточенности внимания на одном объекте при отвлечении от других. Устойчивость внимания – это способность в течение длительного времени сохранять концентрацию внимания на каком-либо объекте. Данное свойство внимания связано всегда либо с нашим интересом к объекту, либо с волевым усилием. Так, монотонная деятельность, например, на тренировке, в такой степени нарушает устойчивость внимания, что только с помощью воли можно ее вернуть. Переключаемость – осмысленный перевод внимания с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на другой. Это свойство внимания актуализируется, как правило, при возникновении чего-либо неожиданного. Переключаемость связана с таким свойством психики, как пластичность, необходимая в многих профессиях и, конечно, в спортивной деятельности.

Нас интересует умение максимально концентрироваться на выполняемых спортивных действиях. Это умение позволяет не только регулировать психическое состояние, но и повысить техническое качество выполняемых действий. Концентрация на телесных ощущениях помогает как на тренировках, когда необходимо выполнять напряженные тренировочные нагрузки, так и на соревнованиях. Концентрация и сосредоточение на переживаниях в теле особенно необходимы в конце выполняемого спортсменом акта, например, в конце схватки для единоборца, в заключительной части выступления фигуриста или во время марафона для любого спортсмена: необходимо постоянно следить за своим психическим и прежде всего физическим состоянием при повышенных нагрузках. Со временем, когда спортсмен приобретет тренировочный и соревновательный опыт, умение концентрироваться становится автоматическим.

Практика самоконтроля, концентрации и самонаблюдения начинается с выделения объекта наблюдения. Спортсмен мо-

жет начать развивать умение концентрироваться сосредоточением на одном объекте. Например, можно пробовать переводить внимание на себя самого, на свои телесные ощущения. Вообще, спортсмен может направлять свое внимание на следующие объекты: (1) физическое состояние или ощущения в теле (ощущения тяжести-легкости и теплоты-холода в теле, положение тела в пространстве, поза, области напряжения-расслабления в теле, особенности дыхания и т. д.), на (2) эмоциональное состояние (чувства, переживания и эмоции) и для подготовленных спортсменов в некоторых случаях на ментальное состояние (3) (содержание мыслей, содержание «разговора в голове», текст).

Само по себе концентрация и сосредоточение на физических ощущениях позволяют собрать объем информации о состоянии спортсмена и служат диагностическим целям. В том числе самонаблюдение как процесс сосредоточения на самом себе обладает регулятивным эффектом, меняет содержание психического состояния, по сути, является практикой психической саморегуляции.

Организация и проведение методов мониторинга психических состояний прежде всего ориентированы на построение и управление тренировочным процессом. Их реализация как в детском спорте, так и в спорте высших достижений на сегодняшний день продолжает играть особую роль в обеспечении результатов на соревнованиях разной степени сложности. Для достижения спортивного успеха в современных условиях целесообразно применять методы статистики и мониторинга личной эффективности спортсменов. Такие методы позволяют не только улучшить качество тренировочного процесса, повлиять конструктивно на соревновательную результативность, но и сформировать профессиональную рефлексию спортсмена.

Материалы для применения мониторинга представлены в приложении (см. приложение 2). В качестве примера мы предлагаем описание практики проведения мониторинга личной эффективности для единоборцев. Весь процесс мониторинга можно представить в виде определенных этапов работы. На первом этапе происходит разработка системы сбора информации с учетом вида спорта, спортивной дисциплины, возраста и этапа спортивной подготовки спортсмена. Предварительно тренер (как вариант – вместе со спортсменом) формирует банк основных элементов спортивной дисциплины (список), на основании которого и будут выделены объекты наблюдения. Уточняются цели и задачи, на их основании выбираются объекты наблюдения, описываются их критерии, а также обсуждаются структура и схема наблюдения. Обязательно разрабатываются бланки наблюдения. Происходит утверждение графика наблюдения и самонаблюдения. Следующий этап – собственно сбор информации, проведение наблюдения и самонаблюдения (в нашем случае), за счет чего и развиваются навыки концентрации и саморегуляции. Далее, когда материал накоплен, происходит его интерпретация, статистическая обработка полученной информации. По сути, на этом этапе можно формулировать некоторые выводы и конкретизировать рекомендации в соответствии с той целью, ради которой организовывается процесс мониторинга. И в результате такой работы возможны некие обновления и улучшения содержания подготовки и тренировки. На основании выводов можно расширять процесс спортивного совершенствования и, в частности, оптимизировать навыки самонаблюдения и саморегуляции спортсменами своего состояния. Проведение методов мониторинга целесообразно организовывать, ориентируясь на содержание оптимального функционального состояния спортсмена.

Методика «Дневник эмоций» для спортсмена представляет из себя вариант самостоятельного мониторинга, самоконтроля. Дневник эмоций представлен в приложении (см. приложение 3). В начале работы можно использовать один или два объекта для самонаблюдения. Например, только эмоциональное состояние. В последующем, через некоторое время (неделю), можно добавлять другие объекты, например, ощущения в теле.

Частоту заполнения дневника тоже можно варьировать в зависимости от ситуации, которая складывается в тренировочном или соревновательном процессах. Можно предлагать заполнять дневник дважды: в начале тренировки и после нее. Или утром и вечером. Важно ограничивать время заполнения дневника. Разумно уделять этой работе 10–15 минут. Материалы дневника также подлежат анализу и самоанализу. Все эти детали способствуют развитию самоорганизации и других регулятивных компетенций личности спортсмена.

Дыхательные методики саморегуляции относятся к группе двигательных. Методики саморегуляции эмоционального состояния с помощью дыхательных упражнений существуют на основании факта, что всякое эмоциональное состояние, осознаваемое или нет, сопровождается многими физиологическими изменениями организма. Эти изменения зависят от качества эмоции и ее интенсивности. Так как эмоциональные состояния вызывают определенные изменения в физическом состоянии организма, возможен и обратный процесс: изменяя степень напряжения мышц, регулируя ритм дыхания, можно добиться изменений в эмоциональной сфере. Дыхание – такая вегетативная функция, на которую человек может оказывать произвольное влияние, изменяя режим функционирования различных физиологических систем. Поэтому тренировка дыхания считается одним из эффективных способов регуляции эмоциональных состояний. Основы культуры дыхательных

упражнений во многом заимствованы из системы древних двигательных практик. Их смысл состоит в сознательном контроле частоты, ритма и глубины дыхания. Учет частоты сердцебиения помогает правильно выбирать и контролировать эти параметры. Дыхательная гимнастика строится на использовании разных приёмов свободного и ритмичного дыхания. Например, полное брюшное дыхание, направленное на максимальное заполнение объёма легких воздухом, способствует улучшению вентиляции, массажу внутренних органов за счёт движений диафрагмы и активизирует обменные процессы. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания фиксированной продолжительности и варьирование способа выдоха. В зависимости от типа используемых дыхательных упражнений их воздействие может быть достаточно продолжительным и иметь как успокаивающий, так и активизирующий характер. Известно, что дыхание с более продолжительным вдохом ведёт к активизации организма, а дыхание с более продолжительным выдохом, наоборот, вызывает успокоение. Использование дыхательных упражнений в комплексе с другими приёмами, например, во время тренировки, повышает их эффективность. Особенно благоприятно их сочетание с техниками нервно-мышечной релаксации. Примеры дыхательных упражнений приведены в приложении (см. приложение 4). По сути, обучение дыхательным практикам саморегуляции функционального состояния спортсменов можно делать на любом этапе спортивной подготовки, начиная с групп начальной подготовки. Для любого возраста можно подобрать адекватные упражнения, обеспечивая спортивные возможности и рост эмоциональной компетентности спортсменов.

Прогрессивная мышечная релаксация Эдмунда Джекобсона представляет практику саморегуляции, созданную на основании физиологических законов и особенностей. Джекобсон

опирался на факт, что избыточное напряжение коры головного мозга приводит к возбуждению мышц, и наоборот, расслабленные мышцы формируют условия для торможения деятельности клеток коры головного мозга. Релаксация – это навык, который можно выработать и использовать для саморегуляции спортсменов. Суть заключается в том, что для максимального расслабления мышц их сначала нужно максимально напрячь. Вариантов реализация именно этой релаксационной практики на сегодняшний день достаточно много. Спортсмену нужно научиться последовательно напрягать и расслаблять различные группы мышц. Длительность напряжения регулируется индивидуально. Важно добиться, чтобы после напряжения спортсмен чувствовал расслабление. Этот способ помогает регулировать чувство тревоги и страха (см. приложение 5). Овладев этой техникой, спортсмен сможет выполнять отдельные части этой практики в виде маленьких упражнений по релаксации и обеспечивать саморегуляцию в тех случаях, когда нет возможности выполнить полный цикл. Например, в ситуации дефицита времени или в стесненных обстоятельствах: медленно напрягите, а потом расслабьте мышцы рук или ног, спины или шеи. При определенной тренировке это мини-упражнение может быть почти таким же эффективным, как и полный вариант. В дальнейшем, при регулярной практике, спортсмен сможет расслаблять свои мышцы без напряжения, просто за счёт воспоминаний. Прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона подходит для спортсменов, начиная с подросткового возраста.

Канадский ученый Л. Персиваль предложил еще один способ психической саморегуляции, сочетающий дыхание с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Метод Л. Персиваля соединил в себе два способа са-

морегуляции, описанных выше: дыхание и изменение тонуса скелетных мышц. Умение расслабляться, как бы отключаться от соревновательной борьбы или другой трудной спортивной ситуации, позволяет спортсмену сохранять энергию и работоспособность (8).

Мысленная тренировка как практика саморегуляции создана на основании общенаучного факта, что между мыслью и движением существует связь. В трудах И. Сеченова, И. Тарханова, В. Бехтерева, И. Павлова приводится ряд примеров того, как яркое представление и самовнушение влияют на двигательную систему, как воображение меняет различные телесные и вегетативные процессы. У спортсменов навязчивая мысль о неудаче перед выступлением, представление этих неудач вызывает непроизвольные движения, идиомоторные акты. Представление вызывает хоть и слабые, но реальные сокращения мышц. Многочисленные исследования показывают, что в период непосредственной подготовки к предстоящей деятельности под влиянием только двигательных представлений изменяется функциональное состояние многих систем организма.

Техническое мастерство спортсмена во многом зависит от того, насколько он умеет пользоваться законами, которым подчиняется представление как психический процесс. Основные из них следующие (А. А. Белкин, 1983):

1. Чем точнее мысленный образ движения, тем точнее выполняемое движение.

2. Идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения связан с мышечно-суставным чувством спортсмена. Спортсмены часто ориентируются лишь на зрительные представления, которые малоэффективны. Когда спортсмен мыслит идеомоторно, как бы пропускает представление о движении «через себя», в его мышцах отчетливо видны микросокращения и микрорасслабления.

3. Эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не только представлять движение, а одновременно и проговаривать его суть про себя или шепотом.

4. При разучивании нового элемента надо представлять его исполнение в замедленном темпе. Затем можно чередовать скорость представлений медленнее и быстрее.

5. При овладении новым элементом мысленно его представлять лучше в позе, которая близка к реальному положению. Можно использовать тренажеры.

6. Неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выступлением и выполнением упражнения. В этом случае доминирующее положение занимает забота о результате, а не о том, как его достичь.

Основу идеомоторного акта составляют двигательные представления, как бессознательно возникающие, так и сознательно вызванные. Повторное сознательное возбуждение определенных нервных центров как при выполнении реальной работы, так и при мысленном ее воспроизведении подкрепляет и усиливает межцентральные связи, что способствует более быстрому образованию двигательных стереотипов.

Идеомоторная тренировка обеспечивают не только двигательную эффективность, но и влияет на психологическую готовность спортсмена. При настройке к действию именно психологической направленности придается большее значение. Ведь именно затруднения в психической готовности становятся причиной нарушения технической и функциональной готовности спортсменов (34; 56). Для единоборцев идеомоторная тренировка может быть использована в соревнованиях для регуляции стрессовых состояний.

Умению максимально сосредоточиться на предстоящем действии, за счет этого в том числе суметь отрегулировать

свое состояние, также посвящены медитативные практики. Суть медитации, и это принципиально, состоит не в расслаблении, а в направлении сознания на собственное состояние или на движение. Медитативные практики в спорте становятся все более популярными. Суть их содержания включат в себя и сосредоточение (направленное внимание), и телесное осознавание (мониторинг функционального состояния организма), и дыхательные практики, и работу сознания. Сознательные образы в виде представлений о предстоящем движении служат эталоном реальных движений и являются звеном в системе осознавания и регуляции, контроля и коррекции в процессе их непосредственного выполнения.

При организации различных вариантов идеомоторной тренировки со спортсменом решаются следующие задачи:

1. Создание у занимающихся устойчивого интереса к идеомоторной тренировке, обеспечение стремления полноценно использовать ее в тренировочном процессе. В решении этой задачи основными средствами являются беседа, анализ тренировочных занятий, анализ специальной разминки и сравнение сложившихся двигательных представлений с оптимальным эталоном движения.
2. Научение спортсменов умению находить в движении основные моменты. При этой задаче основное средство – объяснение с использованием наглядности.
3. Развитие у занимающихся умений вызывать мышечно-двигательные представления и ощущения. Средства для этой задачи – самоанализ и самоконтроль, идеомоторное воспроизведение с пересказом двигательных представлений и ощущений движения.

Развивая способности к образному мышлению при анализе тех или иных ситуаций, спортсмен обнаруживает способность воспроизводить их в своей памяти. Благодаря мысленной (иде-

омоторной) тренировке можно существенно повысить способность спортсмена достигать лучших результатов.

Идеомоторная тренировка может найти самое широкое применение в разных видах спорта при условии соблюдения требований и учета тонкостей. На сегодняшний день мысленная тренировка широко используется при подготовке акробатов, гимнастов, прыгунов в воду. Процедуры мысленных упражнений особенно эффективны в положении лежа в состоянии покоя и при расслабленных мышцах. Такой метод прежде всего применяется для того, чтобы помочь спортсмену лучше усвоить особенности техники выполнения упражнения, а также поддерживать свое оптимальное психическое состояние, что характерно для единоборств, в частности.

Тренировочную программу спортивных образов – еще одну версию мысленной саморегуляции – разработал Р. Мартенс. Его программа включает в себя четыре основных этапа (42).

Первый из них направлен на развитие чувственного осознания, благодаря которому спортсмены учатся идентифицировать и осмыслять то, что они видят, чувствуют и слышат, а также то, какое влияние оказывают их эмоциональные переживания на спортивную деятельность. Все это способствует развитию умения создавать и управлять образами.

Второй этап связан с развитием яркости образов и включает в себя выполнение серии практических упражнений, направленных на улучшение способности спортсменов создавать яркие образы, то есть реалистичное переживание, прочувствование всех наиболее важных для данного конкретного вида спорта модальностей. Наряду с необходимостью развития яркости образов в целом Р. Мартенс утверждал, что упражнения должны соответствовать уровню развития этой способности, что стоит начинать работу с более простых упражнений.

Третий этап направлен на развитие способности контро-

лировать образы и по своей структуре аналогичен второму этапу. С учетом исходного уровня развития данного умения спортсменов определяется комплекс упражнений, призванных улучшить их способность контролировать и управлять своими образами.

Четвертый этап необходим для мониторинга успешности реализации программы и дальнейшей перспективы. В ходе его осуществляется подготовка соответствующих условий, то есть создание атмосферы для правильного настроя на самостоятельное использование программы и мотивирование спортсмена к выполнению этих упражнений на регулярной основе.

Еще одна практика – метод визуализации, и в частности, техника «управляемого воображения» – разработана С. Унгерлидером и, по сути, представляет из себя вариант идеомоторной тренировки и выглядит как программа-самоучитель. В этом смысле эта тренировочная программа спортивных образов может использоваться не только специалистами, но и самими спортсменами. В этой технике делается акцент на ключевых характеристиках образов, используемых в спорте. На первом этапе реализации программы необходимо понять, как именно спортсмены видят то, что они видят. Для того, чтобы определить основное направление работы, осуществляется оценка исходного уровня умений спортсмена использовать образы. С. Унгерлидер предлагает для этого использовать три ключевых вопроса: «Как у вас возникают образы?»; «Различаете ли вы зрительные, слуховые и тактильные образы?»; «Использование каких сенсорных модальностей делает возможным переживание вами образных представлений?». В непосредственной работе эти вопросы хорошо и правильно адаптировать для конкретного спортсмена и его ситуации.

Второй этап техники «управляемого воображения», названный автором «Детали делают образ ярким», непосредственно

связан с использованием практических упражнений и включает в себя три их разновидности: направленные на развитие яркости образов; направленные на развитие контролируемости этих образов и направленные на осознание перспективы, с которой эти образы формируются.

И третий этап связан с использованием образов конкретных спортивных действий. Спортсмены «прокручивают» и повторяют наиболее важные для данного вида спорта образы, изменяют ракурс их рассмотрения, а также активизируют свой «банк образов», чтобы выбрать тот образ, который соответствует их предпочтениям в мысленном представлении физических упражнений. В последнее время эта методика становится все более популярной в сочетании с техникой релаксации.

Метод рационализации предстоящего события и метод избирательной позитивной ретроспекции представляют из себя практики саморегуляции за счет анализа и осознавания предстоящих спортивных событий. Это означает многократное моделирование возможного развития событий с высокой степенью детализации. Такой подход сформирует отношение к будущим событиям, как к вполне привычным. Хорошо известно, что именно уже знакомые нам обстоятельства волнуют нас в меньшей степени в сравнении с неизвестными. Тяжелые эмоциональные состояния и эмоции, как правило, возникают в условиях неопределенности, и метод рационализации направлен как раз на ее устранение и уменьшение давления.

Еще один вариант методов рационализации, а в реальности – действенная и приятная методика – игровая имитация будущих событий. Каждый из участников проигрывает свои роли на практике в иных обстоятельствах, повышая тем самым уверенность в себе и своих возможностях. Такие игры способствуют снятию психологических «зажимов» и уравновешивают психическое состояние. Этот вариант методики са-

морегуляции может подойти для спортсменов любого возраста и любой спортивной специализации.

В основе метода избирательной позитивной ретроспекции лежит детальный анализ положительного личного опыта по выходу из сложных ситуаций. Чем больше успешно разрешенных ситуаций в прошлом спортсмену удастся проанализировать, тем выше вероятность формирования у него благоприятного эмоционального состояния перед решением предстоящих спортивных задач.

Рассмотрим метод аутотренинга И. Г. Шульца, который предполагает воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов. На сегодняшний день аутотренинг стал наиболее популярным методом саморегуляции. По сути, аутотренинг есть вариант самовнушения. Аутогенная тренировка относится к вербальным методам, предполагающим воздействие на состояние словом, как было отмечено выше. Чтобы аутогенная тренировка была эффективной и дала необходимые результаты, Шульц перечислил несколько значимых аспектов, которые следует соблюдать в обязательном порядке. Спортсмен, практикующий аутогенную тренировку, должен иметь высокий уровень мотивации, рациональный уровень саморегуляции и самоконтроля, быть готовым к определенным видам деятельности.

Занимающийся аутогенной тренировкой по Шульцу спортсмен во время выполнения упражнений должен поддерживать определенное положение тела, которое будет способствовать получению результата. Ему необходимо свести к минимуму воздействие различных внешних раздражителей и сконцентрировать свое сознание не только на телесных ощущениях, но и на внутренних переживаниях.

Аутогенная тренировка, разработанная Иоганном Шульцем, состоит из начального курса и высшего курса. Начальный курс включает в себя шесть стандартных упражнений, а высший

курс – 7 медитативных упражнений. Рассмотрим 6 базовых упражнений, которые входят в начальный курс аутогенной тренировки. Проводить тренировку следует ежедневно, 2–3 раза в день, через 20–40 минут после приема пищи. Место для тренировки должно быть тихим, в меру прохладным и комфортным (см. приложение 6).

Психорегулирующую тренировку по А. В. Алексееву можно назвать своеобразной модификацией аутогенной тренировки. Эта практика тоже относится к вербальным методам, выглядит как практика самоубеждения. Психорегулирующая тренировка включает в себя две части: успокаивающую и мобилизующую (см. приложение 7). Психорегулирующая тренировка по А. В. Алексееву позволяет решать ряд задач, а именно: ускорение процессов восстановления работоспособности спортсменов; регуляция эмоционального состояния спортсменов на разных этапах и в разнообразных ситуациях спортивной деятельности.

При первоначальном обучении этому методу занимающиеся мысленно, с закрытыми глазами, в удобной позе проговаривают весь набор формул. В дальнейшем количество формул постепенно сокращается до 6–8. Показателем овладения методом психорегулирующей тренировки является изменение уровня возбуждения: при расслаблении – снижение, при мобилизации – повышение.

Внутренняя мотивация и волевые процессы личности спортсменов непосредственно связаны с содержанием саморегуляции. Их формирование у спортсменов представляет важную задачу в спортивной деятельности. Качественный состав и уровень функциональных возможностей человека обусловливают обычно формирование соответствующих потребностей и интересов. При этом мотивацию не сводят только к тому, что побуждает человека к деятельности. Она является системным

отношением субъекта к действительности, определяет личностный смысл объекта ситуации. Мотивация – это отношение личности к своей деятельности и ее целям. Р. А. Пилоян дает следующее определение: «Мотивация – особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата. Формирование мотивации – сложный процесс, охватывающий комплекс субъект-объектных связей, включающих результат деятельности.

В контексте обучения спортсменов навыкам саморегуляции и обеспечения работоспособности все, что касается внутренней мотивации, становится особенно значимым. Конструктивный эмоциональный фон и оптимальное состояние готовности базируются во многом на внутренней мотивации спортсмена.

Воля в спортивной психологии рассматривается как высший уровень сознательной регуляции деятельности и поведения. Формирование волевых компетенций спортсменов реализуется в программе тренинга воли (Андреев В. В.). Волевые компетенции необходимы спортсмену, так как способствуют оптимизации кризисов, стресса и конфликтов. Конфликтные ситуации в этом смысле выступают в качестве позитивного феномена, развивающего волю.

Как сформулировали выше, мы присоединяемся к выводам В. В. Андреева и понимаем преодоление как психологическую категорию, систематизирующую субъективный мир спортсмена. Именно в процессе преодоления происходят процессы, катализирующие и детерминирующие развитие сознания и поведения спортсмена. Преодоление проявляется в виде мотивационных, эмоциональных, когнитивных, поведенческих

и соматических процессов, выступающих для субъекта как психическая деятельность, направленная на преобразование, сублимацию и трансформацию показателей неопределенности, опасности, нужды и недостатков в личностном росте.

А. П. Рудик, П. В. Симонов, Ш. Н. Чхартишвили понимают волю как долженствование, как сдерживание импульсов активизированных потребностей. В долженствовании как основе нравственности он видит особое психическое образование личности. Смысловая сфера личности, долженствование, нравственность есть проявление высшей психической сферы человека – сознания.

Смыслы, ценности в спортивной деятельности рассмотрим как элементы социально-ценностной структуры на личностном уровне в контексте понимания спорта как социально значимой, ценностной системы (АндреевВ. В.) (3).

Ценности, которые можно выделить в структуре личности, есть спорт и здоровый образ жизни: они выступают как личностные ценности и определяют целенаправленную деятельность личности, ориентированной на эти ценности. Мотивация спортивной деятельности исходит не от абстрактных социальных ценностей, а от личностных ценностей индивидов: лишь приняв форму личностной ценности, ценностный идеал может отыскать путь к предметному воплощению.

Проблема соотношения личностных ценностей, составляющих «мотивационный остов человеческого поведения», с одной стороны, и потребностей и мотивов – с другой, давно исследуется философами, социологами, психологами. Формируясь, как и потребности, в индивидуальном опыте субъекта, личностные ценности спорта отражают, однако, не столько динамические аспекты самого индивидуального опыта, сколько инвариантные аспекты социального и общественного опыта, присвоенного индивидом. Личностные ценности спорта, как

и ценности социальные, ориентированные на здоровый образ жизни, существуют в форме идеалов.

Говоря о формировании (воспитание и образование), следует остановиться и на особенностях развития спорта как социально-ценностной системы, определяющей возможности личностного и индивидуального развития. А. В. Лукьянов и Н. Ю. Мазов предлагают в этом плане следующие критерии социально-педагогических оценок развития личности в социально-ценностной системе спорта:

– спортивные тренировки должны быть достаточно разнообразными, так, чтобы развитие физических способностей стало всеобъемлющим; тренировки не должны быть связаны с риском для здоровья (часто в погоне за спортивным результатом гипертрофированно развиваются отдельные мышечные группы и физические качества в ущерб всему организму);

– тренировки и соревнования в профессиональных видах спорта должны проходить в атмосфере доброжелательности и коммуникабельности, чтобы учащиеся ощущали любовь к себе и чувствовали себя в безопасности. При этом сфера профессионального спорта не должна превращаться в отдельный замкнутый, живущий по своим законам мир, пренебрежительно относящийся к людям, не связанным с большим спортом;

– успехи в спорте не должны повлечь за собой манкирование учебными заведениями или уход из учебного заведения; спорт должен оставаться для учащихся одной из главных сфер, где они занимаются в свободное время, принося им те же плюсы, за которые они ценят разумно проведенный досуг. Спорт не должен вытеснять все прочие интересы, связанные с досугом.

Целеполагание и планирование в спорте тоже помогают регулировать состояния и обеспечивают работоспособность. Практики целеполагания и планирования подходят для

спортсменов любого возраста и любой специализации. Чем раньше они включены в содержание спортивного процесса спортсмена, тем скорее они становятся умением и навыком, и, по сути, становятся практиками саморегуляции и обеспечения работоспособности. Важно добавить, что конструктивное и эффективное целеполагание и планирование возможны только с учетом индивидуальных ценностей и смыслов спортсменов.

Итак, саморегуляция психического состояния в спортивных единоборствах представляет собой особый вид самостоятельной психической деятельности, которая характеризуется, во-первых, способностью свое собственное функциональное состояние сделать важным предметом с целью обеспечения и сохранения оптимального состояния или преобразования его в целевое, во-вторых, саморегуляция носит комплексный характер методов и средств, в-третьих, содержание процессов саморегуляции имеет гендерные особенности.

2.3. Методика «Причинный анализ в спортивных единоборствах»

Атрибутивные теории по поводу спортивной деятельности доказывают, что между каузальными атрибуциями субъектов деятельности и результативностью их деятельности, а также эмоциональными и мотивационными показателями существуют взаимосвязи (См.: Б. Вайнер, М. М. Далгатов, К. Двек, А. Б. Орлов, М. Селигман и др.).

Н. В. Лукьянченко определяет каузальную атрибуцию важным механизмом восприятия спортсменами и тренерами личностной и ситуативной успешности. С помощью этого механизма тренеры и спортсмены пытаются понять, почему происходят

различные события, что может повлиять на их решения и поведение в будущем. На основе опыта проживания ситуаций успеха и неуспеха формируется важнейшая составляющая мотивационной сферы – мотивация достижения, играющая ключевую роль в стратегиях активности спортсмена, в том числе это относится к широкой спортивной перспективе.

Опыт переживания разных эффектов успешности лежит в основе понимания своих возможности и способности контролировать собственную жизнь. Как мы уже отметили выше, особенно это важно для поддержания устойчивой активности в неблагоприятных условиях, например, на соревнованиях или в ситуации трудных тренировок, когда спортсмену важно продолжает действовать, не уходя в состояние беспомощности (25; 29; 44; 48; 64).

Причинный анализ (исследование атрибуций) представляет методику исследования гендерных особенностей восприятия спортсменами и тренерами ситуаций спортивной деятельности в женской борьбе. В том числе методика «Причинный анализ» может быть использована всеми субъектами спортивной деятельности как форма развития профессиональной спортивной рефлексии, самосознания, саморегуляции и подлинной спортивной мотивации.

Диагностика особенностей субъективного восприятия относится к разделу диагностики мотивации. При этом диагностика мотивации является одним из труднейших вопросов психологического обеспечения спортивной деятельности.

Это связано с отсутствием единого взгляда в психологии; со сложностью самого процесса мотивации, включающего в себя разные, зачастую разнонаправленные, мотивы; комбинаторностью диспозиционных и функциональных мотивов в каждой ситуации; с дефицитом методик, исследующих мотивацию во всей ее полноте и динамике.

Трудность диагностики мотивов связана с их когнитивной репрезентативностью. В этом случае мы имеем дело с оценкой и контролем вербализируемого, с проблемой социальной желательности. Особенно это относится к мужчинам-спортсменам. Также представляет особую трудность различение диспозиционных (устойчивых мотивационных образований) и функциональных (связанных с конкретной ситуацией) переменных.

Как уже обсуждалось выше, в исследовании мотивации спортсменов серьезное внимание занимают вопросы о побудительных мотивах действий и их результатов, атрибуции. Атрибутивная теория основана на том, как люди объясняют свои успехи и неудачи. Характерные признаки (атрибуции) как причины успеха и неудачи. Успех или неудачу занимающегося можно объяснить множеством разнообразных факторов (атрибутов). Например, победу на соревнованиях можно объяснить и приписать свой успех стабильному фактору (например, личному таланту или своим большим способностям) или нестабильному фактору (например, удаче); внутренней причине (например, личному огромному усилию) или внешней причине (например, слабому сопернику); фактору, который обследуемый спортсмен контролировал (например, стратегии или плану ведения поединка), или фактору, который не контролировался (например, слабой физической подготовке соперников). Или обследуемый может приписать свою неудачу стабильному фактору (например, отсутствию таланта) или нестабильному фактору (например, не нравится тренер); внутренней причине (например, плохая физическая форма, травма) или внешней причине (например, зал для проведения занятий находится слишком далеко); фактору, который можно контролировать (например, отсутствию личных усилий), или фактору, который не контролируется (например, не устраивает плата).

Характерные атрибуции влияют на ожидание будущих успехов или неудач и эмоциональные реакции (Biddle, 1993; McAuley, 1993). Приписывание результатов определенным

типам стабильных факторов связано с ожиданием будущего успеха. Неудача также может быть приписана стабильной причине (например, невысокому уровню способностей, что снизит уровень мотивации и уверенности в себе), или нестабильной причине (например, невезению, что не повлияет на уровень мотивации и уверенности в своих силах) (34; 64).

В нашем исследовании использовалась авторская анкета с оценочными шкалами, в частности, «локус-тренер», «локус-спортсмен» и «стабильность». Бланк анкеты приводится в приложении.

В анкете были предложены следующие варианты отношений в спортивной борьбе:

1. Тренер-мужчина и спортсмен.
2. Тренер-мужчина и спортсменка.
3. Тренер-женщина и спортсмен.
4. Тренер-женщина и спортсменка.

Участники оценивали по 7-балльной шкале свое отношение к следующим ситуациям:

Ситуации успеха	Ситуации неудачи
1. Спортсмен (спортсменка) полностью реализовал(а) план тренировки, справившись с комплексом заданий на хорошем уровне	2. Спортсмен (спортсменка) не выполнил(а) план тренировки, не справившись с комплексом заданий
3. Между спортсменом и тренером складываются продуктивные отношения и эффективное сотрудничество	4. Между спортсменом и тренером не складываются продуктивные отношения и эффективное сотрудничество
5. Спортсмен хорошо выступил на соревнованиях	6. Спортсмен плохо выступил на соревнованиях
7. Испытывая затруднения, спортсмен сохраняет спортивную мотивацию, умеет её регулировать	8. Испытывая затруднения, спортсмен теряет спортивную мотивацию, затрудняется при регулировании своих состояний и не действует эффективно

Также мы применили методику «Личностный семантический дифференциал». Данная методика является реализацией психосемантического подхода к исследованию самосознания личности. Метод семантического дифференциала принадлежит к методам экспериментальной семантики (Ч. Осгуд), позволяет измерять так называемое коннотативное значение, которое является наиболее близким аналогом понятия личностного смысла, выражающего субъективное отношение субъекта к себе, миру, другим людям. С помощью этого метода мы измеряли отношение респондентов, субъектов спортивной деятельности к чертам и характеристикам типичного спортсмена, типичной спортсменки, идеального спортсмена, идеальной спортсменки, типичного мужчины, типичной женщины, идеального мужчины, идеальной женщины. Метод является комбинацией метода контролируемых ассоциаций и процедур шкалирования.

Стимульный материал личностного дифференциала содержит 17 шкал семантических категорий. Мы добавили шкалу «Успешный – Неуспешный».

Семантические категории:

1. Замкнутый – Общительный (ЗО).
2. Конкретно мыслящий – Абстрактно мыслящий (КА).
3. Эмоционально устойчивый – Эмоционально неустойчивый (ЭЭ).
4. Подчиненный – Доминантный (ПД).
5. Сдержанный – Экспрессивный (СЭ).
6. Подверженный влиянию чувств – Нормативный (ПН).
7. Робкий – Смелый (РС).
8. Жесткий – Чувствительный (ЖЧ).
9. Доверчивый – Подозрительный (ДП).
10. Практичный – Творческий (ПТ).
11. Прямолинейный – Дипломатичный (ПД).
12. Уверенный в себе – Тревожный (УТ).

13. Консервативный – Радикальный (КР).
14. Зависимый от группы – Самостоятельный (ЗС).
15. Недисциплинированный – Дисциплинированный (НД).
16. Расслабленный – Напряженный (РН).
17. Успешный – Неуспешный (УН).

Исследование проводилось на базе Краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва имени Б. Х. Сайтиева». Респонденты: 514 человек: тренеры-мужчины – 159, тренеры-женщины – 61, спортсмены – 125, спортсменки – 169. Всем респондентам выдавались индивидуальные, соответствующие каждой методике бланки ответов для самостоятельного заполнения.

Математическая обработка включала описательную статистику, достоверность подтверждена u-критерием Манна-Уитни и корреляционным анализом.

Приведем в таблицах средние значения показателей атрибуции в восприятии субъектами спортивной деятельности (Приложение 9).

Тренеры-мужчины и тренеры-женщины более оптимистичны в своих взглядах на стабильность, свое влияние и роль спортсмена в ситуации выполнения заданий на тренировке и при успехе, и при неудаче. Спортсменки оценивают стабильность неуспешности в отношениях тренера-мужчины и спортсмена еще ниже, чем спортсмены (Приложение 9, таблица 1.4).

Успешность общения в оценках причин тренеров-мужчин, тренеров-женщин и спортсменов зависит от усилий как собственно спортсмена, так и тренера. Ответственность за неуспешное общение спортсмены в большей мере приписывают себе. Стабильность причин успешного общения в их видении выше, чем неуспешного. Спортсменки по сравнению со спортсменами и тренерами ниже оценивают вклад спортсмена

в успешность и вклад тренера в неуспешность общения (Приложение 9, таблица 1.5).

Повторяется тенденция, где спортсменки, в отличие от других респондентов, не оценивают высоко стабильность и возможности влияния самого спортсмена на результат соревнований. Неуверенность и пессимизм в отношении соревнований во взглядах респондентов могут быть связаны с некоторыми личностными факторами (Приложение 9, таблица 1.6).

Больше оптимизма в ответах тренеров-мужчин и спортсменов по поводу сохранения сильной спортивной мотивации в трудных ситуациях. При этом, в отличие от спортсменок, тренеры-женщины верят в способность самого спортсмена проявить свою ответственность и автономность в сохранении устойчивости (Приложение 9, таблица 1.7).

Ситуации тренировочной части спортивного процесса, где взаимодействуют тренер-мужчина и спортсменка, в репрезентациях всех участников исследования локус причинности представлен высокими значениями: успех зависит от усилий самой спортсменки. Та же тенденция и в случае неудачи. Наибольшее отличие в понимании стабильности и по поводу локуса контроля в ответах спортсменок (Приложение 9, таблица 1.8).

В репрезентации спортсменок как по поводу их роли в обеспечении контакта и взаимопонимания с тренером-мужчиной, так и в понимании вклада тренера-мужчины в улучшение отношений мы видим пессимистичные оценки (Приложение 9, таблица 1.9).

По поводу результатов соревнований в понимании неудач спортсмены и спортсменки не берут на себя ответственность (внешний локус контроля) и предполагают, что ситуация не повторится (низкие значения стабильности) (Приложение 9, таблица 1.10).

Сохранение мотивации в отношениях тренера и спортсменки представлено пессимистичными репрезентациями спортсменов и спортсменок. По поводу отношений тренера-женщины со спортсменами (мужчинами) сохраняется вышеназванная тенденция. В ответах спортсменок низкие значения локуса контроля и стабильности. (Приложение 9, таблица 1.11–1.19).

Средние значения оценок респондентами причин успешных и неуспешных результатов в различных ситуациях спортивной деятельности с использованием расчета U-критерия Манна-Уитни подтверждают описательную статистику.

В объяснении причин неудачи на тренировке, соревнованиях, в сохранении спортивной формы (мотивации) и в построении отношений между тренером и спортсменом в системе «тренер-мужчина и спортсмен» подтверждается статистически значимое различие в показателях по шкале «ориентация на спортсмена». Подтверждаются различия в объяснении причин как успеха, так и неудач по всем факторам в группах «тренер-женщина и спортсмен» и «тренер-женщина и спортсменка». Это означает, что тренеры-женщины склонны неудачи на тренировке связывать как с фактором «локус-тренер», так и с фактором «локус-спортсмен». По их мнению, хорошая или плохая будет тренировка, зависит от вклада тренера и спортсмена. В то же время спортсменки в большей степени склонны объяснять неудачи, учитывая и способности спортсменов, и влияние тренера. По Келли, трудность и неудача лишь усиливают предположение о высоких способностях, и женщины в спорте даже в неудачах воспринимают мужчин-тренеров и спортсменов сильными и влиятельными.

Такой результат в свете теории достижения можно объяснить как тенденцию женщин воспринимать мужчин в качестве способных. В отношении стабильности неудач на тренировке есть различия в ответах спортсменов и спортсменок. Причина

«усиливается» в тех случаях, когда она обладает высокой значимостью для того, кто совершает поступок, или когда ее наличие означает для действующего лица самопожертвование, или когда действие по этой причине связано с риском. Все это необходимо принимать в расчет тому, кто приписывает причину: «Когда принуждение, ценность, жертвы или риск включаются в действие, то оно приписывается чаще деятелю, чем другим компонентам схемы». Словом, когда действие сопровождается трудностью, причина его чаще приписывается субъекту, т. е. имеет место личностная атрибуция.

Показатели в группе причин, объясняющих отношения между тренером и спортсменом, подтверждают различия в понимании причин успеха и неудач практически во всех группах. Тренеры-женщины и спортсменки склонны чутко реагировать на изменения ситуации, и их объяснения носят внутренний личностный характер. Это подтверждает склонность женщин, доказанную в других исследованиях, поддерживать хорошие отношения, брать на себя регуляцию напряжения.

Во всех комбинациях отношений по поводу причин, влияющих на результат соревнований, мы видим гендерные различия в ответах и тренеров, и спортсменов. Тренеры-мужчины объясняют успех в соревнованиях благодаря собственному вкладу, а женщины-тренеры, наоборот, собственным вкладом объясняют неудачу в соревнованиях. Различия есть и по фактору «Стабильность». Наши данные подтверждают идею Мартина Селигмана, что мужчины более оптимистичны. По поводу мотивации в тренировочном процессе подтверждаются различия во всех группах.

Б. Вайнер предложил рассматривать три измерения в каждой причине: внутреннее – внешнее; стабильное – нестабильное; контролируемое – неконтролируемое. Различные сочетания этих измерений дают восемь моделей (возможных наборов атрибуций):

1. внутренняя – стабильная – неконтролируемая;
2. внутренняя – стабильная – контролируемая;
3. внутренняя – нестабильная – неконтролируемая;
4. внутренняя – нестабильная – контролируемая;
5. внешняя – стабильная – неконтролируемая;
6. внешняя – стабильная – контролируемая;
7. внешняя – нестабильная – неконтролируемая;
8. внешняя – нестабильная – контролируемая.

Женщины-тренеры склонны объяснять успех в работе со спортсменками и со спортсменами относительно всех ситуаций в логике второй модели, а неуспех – по первой модели. Мужчинам-тренерам более присущи пятая и седьмая модели. Спортсмены чаще демонстрируют четвертую модель, а спортсменки – первую.

Б. Вайнер предположил, что каждое сочетание включает в себя различную мотивацию. Процесс объяснения причин содержит в себе представление о достигаемой цели, значит, связан с мотивацией достижения. Более конкретная связь установлена Б. Вайнером между выбором причины и успешностью или неуспешностью действия. Выявлено, что если человек более способный, то его успех приписывается внутренней причине, а неуспех – причине внешней. Напротив, для человека менее способного успех приписывается внешней причине (задание не слишком сложное), а неуспех – внутренней причине (такой уж он).

В нашем исследовании косвенно подтверждаются данные Г. Игли по поводу реакции на обратную связь тренеров-женщин и особенно спортсменок в сравнении с реакциями тренеров-мужчин и спортсменов. У Г. Игли молодые мужчины не реагируют на негативную обратную связь, но реагируют на позитивную. Женщины в этом плане более чувствительны и уязвимы – они реагируют и на позитивную, и на негативную

обратную связь. Вероятно, эта своего рода защитная реакция позволяет спортсменам и тренерам-мужчинам ощущать свои потенциальные возможности, не зависящие от мнения других, а женщинам-тренерам и спортсменкам – как-то адаптироваться к давлению ситуации.

Прокомментируем корреляционный анализ и некоторые значимые связи. Прямая связь обнаружена между «эмоционально устойчивый – эмоционально неустойчивый» и фактором «Тренер-женщина и спортсмен: Стабильность при отсутствии эффективного сотрудничества». Мужчины-тренеры объясняют это наличием эмоциональной зрелости и целостности тренера-женщины в обеспечении отношений со спортсменом. Даже если нет эффективного сотрудничества, сохраняется конструктивная направленность в организации спортивного взаимодействия. Это относится к взглядам тренеров-мужчин на типичного спортсмена.

Предыдущий тезис подтверждается корреляционными прямыми связями, обнаруженными между фактором «Подверженный влиянию чувств – Нормативный (ПН)» и фактором «Тренер-женщина и спортсмен: Стабильность при отсутствии эффективного сотрудничества» и «Подчиненный – Доминантный (ПД)» и фактором «Тренер-женщина и спортсмен: Стабильность при отсутствии эффективного сотрудничества».

Можно предположить, что тренеры-мужчины считают своих коллег женщин способными сохранять авторитетную позицию и настрой на работу со спортсменами и спортсменками даже в ситуации личного конфликта. Обратная корреляционная связь обнаружена «Сдержанный – Экспрессивный (СЭ)» с факторами «Тренер-женщина и спортсмен: Ориентация на тренера при полном выполнении плана тренировки» и «Тренер-мужчина и спортсменка: Ориентация на тренера, при затруднениях спортсменка действует эффективно». Эти

сведения подтверждаются реальными примерами, наблюдаемыми авторами.

Прямая связь обнаружена «Расслабленный – Напряженный (РН)» и фактором «Тренер-мужчина и спортсменка: Ориентация на тренера при выполнении плана тренировки». Такую связь можно интерпретировать потребностью тренеров-мужчин в работе со спортсменками как можно реже встречаться с напряженностью. Мужчины-тренеры тоже мужчины.

Прямая связь обнаружена «Доверчивый – Подозрительный (ДП)» и фактором «Тренер-мужчина и спортсмен: Ориентация на тренера в ситуации, когда план тренировки не выполнен». Чем меньше спортсмен доверяет тренеру, тем хуже получается выполнять план тренировки. Тренеры-мужчины связывают трудности и неудачи на тренировках с проблемами доверия у спортсменов. Это соотносится с восьмой моделью Вайнера «внешняя – нестабильная – неконтролируемая».

Обратная связь обнаружена «Зависимый от группы – Самостоятельный (ЗС)» с тремя факторами: «Тренер-мужчина и спортсмен: Ориентация на тренера в ситуации, когда не выполнен плана тренировки», «Тренер-женщина и спортсменка: Ориентация на спортсменку – при затруднениях спортсменка действует эффективно» и «Тренер-мужчина и спортсмен: Ориентация на спортсмена при отсутствии эффективного сотрудничества». Мы склонны в этой корреляционной связи усматривать потребность тренера-мужчины ориентироваться на самостоятельность спортсмена и спортсменки. То есть чем меньше спортсмены любого пола самостоятельны, тем хуже тренировка и конфликтнее сотрудничество. Подкрепим эту идею следующей обнаруженной обратной связью факторов «Подчиненный – Доминантный (ПД)» с фактором «Тренер-мужчина и спортсмен: Ориентация на спортсмена при отсутствии эффективного сотрудничества». Доминантному

спортсмену присуще конфликтное поведение по поводу претензий на власть и самостоятельных решений, особенно это относится к этапу высшего спортивного мастерства.

Обратная связь обнаружена «Эмоционально устойчивый – Эмоционально неустойчивый (ЭЭ)» с факторами «Тренер-мужчина и спортсмен: Ориентация на тренера в ситуации, когда не выполнен план тренировки» и «Тренер-мужчина и спортсменка: Ориентация на тренера при выполнении плана тренировки». Чем менее эмоционально устойчивы спортсмены, тем хуже тренировочный процесс.

Обратная связь обнаружена «Доверчивый – Подозрительный (ДП)» с факторами «Тренер-мужчина и спортсмен: Ориентация на спортсмена при плохих выступлениях на соревнованиях» и «Тренер-мужчина и спортсменка: Ориентация на тренера – при затруднениях спортсменка действует эффективно». В отношениях со спортсменами в ситуации соревнований потеря доверия к тренеру выступает объяснением проигрыша. Чем меньше спортсмен доверяет, тем хуже результат соревнований. А в отношении со спортсменкой тренер повторяет эту же логику объяснений по поводу затруднений и потери мотивации. Спортсменка (девочка или женщина) может действовать эффективно, даже когда не доверяет тренеру. Тренеры говорят, что «не понимают, что с ней происходит, главное, что она продолжает тренироваться и выигрывает». Спортсменки, непонятные для них, интерпретируются тренером как подозрительные, склонные держать дистанцию.

По поводу женщин-тренеров прямая связь обнаружена между «Подчиненный – Доминантный (ПД)» и фактором «Тренер-мужчина и спортсмен: Ориентация на спортсмена при хорошем выступлении на соревнованиях». Женщины-тренеры объясняют победы на соревнованиях способностью тренера быть авторитетным. Чем выше проявлена у спортсмена доми-

нантность, тем он симпатичнее тренеру-мужчине, проявляет себя как настоящий мужчина.

Женщины тренеры склонны воспринимать отношения тренеров-мужчин и спортсменов как конфликтные, это может подтверждать прямая корреляция между фактором «Сдержанный – Экспрессивный (СЭ)» и фактором «Тренер-мужчина и спортсмен: Ориентация на спортсмена при хорошем выступлении на соревнованиях». Эмоционально сдержанный спортсмен показывает хорошие результаты. Это очень популярный тезис в спортивной подготовке, когда сдержанность путают с эмоциональной компетентностью, воспринимают сдержанность как вариант регуляции спортивных стрессов.

Прямая связь обнаружена между «Прямолинейный – Дипломатичный (ПД)» с фактором «Тренер-женщина и спортсменка: Ориентация на спортсменку при сотрудничестве между спортсменкой и тренером» и обратная связь ПД обнаружена с фактором «Тренер-мужчина и спортсмен: Ориентация на спортсмена при выполнении плана тренировки».

Обратная связь обнаружена «Эмоционально устойчивый – Эмоционально неустойчивый (ЭЭ)» с фактором «Тренер-женщина и спортсмен: Ориентация на тренера при невыполнении плана тренировки».

Обратная связь обнаружена «Успешный – Неуспешный (УН)» с фактором «Тренер-женщина и спортсменка: Ориентация на спортсменку при плохом выступлении на соревнованиях».

В целом данные корреляционного анализа подтверждают другие выводы. Высокую корреляционную взаимосвязь показали результаты анкетирования, прокомментируем значимые корреляционные связи показателей каузальной атрибуции в общей выборке.

Все представленные корреляции согласуются с результатами описательной статистики.

Семантические категории, имеющие значимые корреляционные связи с показателями локусов каузальной атрибуции

Локусы атрибуции	Семантические категории
Локус-спортсмен	Замкнутый – Общительный Практичный – Творческий Прямолинейный – Дипломатичный Жесткий – Чувствительный Уверенный в себе – Тревожный Зависимый от группы – Самостоятельный Недисциплинированный – Дисциплинированный Успешный – Неуспешный
Локус-тренер	Замкнутый – Общительный Подчиненный – Доминантный Сдержанный – Экспрессивный Доверчивый – Подозрительный Прямолинейный – Дипломатичный Уверенный в себе – Тревожный Расслабленный – Напряженный Успешный – Неуспешный

Типы причинности в атрибуции ситуаций спортивной деятельности:

– локус-тренер – стабильная – на других людей и обстоятельства (неконтролируемая, пессимистичная);

– локус-тренер – стабильная – на себя (контролируемая, оптимистичная);

– локус-тренер – нестабильная – на других людей и обстоятельства (неконтролируемая);

– локус-тренер – нестабильная – на себя (пессимистичная);

– локус-спортсмен – стабильная – на себя (контролируемая, оптимистичная);

– локус-спортсмен – нестабильная – на себя (пессимистичная);

– локус-спортсмен – нестабильная – на других людей и обстоятельства (неконтролируемая, пессимистичная);

– локус-спортсмен – стабильная – на других людей и обстоятельства (неконтролируемая, пессимистичная).

Причинный анализ позволяет диагностировать субъективное отношение субъектов к ситуациям спортивной деятельности. Результаты диагностического исследования позволяют сформулировать рекомендации относительно психологического сопровождения и подготовки с учетом гендерного аспекта.

Таким образом, на основе анализа результатов исследования были сделаны следующие выводы:

1. Спортивная деятельность, являясь существенным воплощением самореализации и идентификации современного человека, несет все идентификационные характеристики, в том числе гендерные. Спортивная деятельность реализуется как пространство разделенной ответственности, существенным образом определяет гендерные характеристики.

2. Причинный анализ успешного и неуспешного исхода является ключевой характеристикой субъективного восприятия ситуаций спортивной деятельности.

3. Общие тенденций проявились в различиях субъективного восприятия успешного и неуспешного исхода ситуаций спортивной деятельности ее субъектами, а именно: тренеры-мужчины склонны причины успеха связывать с личным вкладом, а неудачи – со спортсменом; тренеры-женщины склонны объяснять неуспешный исход личными факторами, а успех объясняют вкладом тренера-мужчины или спортсменов; спортсмены приписывают себе успех, а неуспешные исходы связывают с другими людьми; спортсменки в объяснении

неудач винят себя, а успех связывают с тренерами, как мужчинами, так и женщинами.

4. Причинный анализ ситуаций спортивной деятельности у женщин связан с выраженностью в семантике восприятия со следующими категориями: «замкнутый – общительный», «подчиненный – доминантный», «сдержанный – экспрессивный», «доверчивый – подозрительный», «уверенный в себе – тревожный», «расслабленный – напряженный», «успешный – неуспешный»; у мужчин – с категориями «практичный – творческий», «прямолинейный – дипломатичный», «жесткий – чувствительный», «зависимый от группы – самостоятельный», «недисциплинированный – дисциплинированный», «успешный – неуспешный».

Итак, исследование подтверждает наличие гендерных различий в субъективном восприятии ситуаций спортивной деятельности тренерами и спортсменами. Учет гендерных особенностей является важным основанием психологического сопровождению спортивного процесса.

РАЗДЕЛ 3

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПЕТЕНЦИИ ТРЕНЕРОВ

3.1. Гендерные особенности тренеров

В современном спорте тренерские функции выполняют как мужчины, так и женщины. Исследования и обсуждения гендерных различий в работе и построении карьеры в спорте приобретают всё большую популярность. Приведем результаты такого исследования (Самойленко Б. И., Самойленко М. А., Лопухова О. Г), в котором была рассмотрена гипотеза о том, что женское тренерство имеет свою специфику и закрепляет за женщиной более эмоциональный и импровизационный, гибкий стиль педагогической и тренировочной деятельности, с ориентацией на процесс, учитывая, что женщине нормативно более присущи эмпатия, меньшая агрессивность, большая пластичность нервной системы, общительность, адаптивность. Женщины-тренеры чаще выступают в роли эмоционального лидера, ориентируются на межличностные отношения, доминируют в малых группах, более открыты, экспансивны, лучше взаимодействуют с командой (Т. В. Бендас) (3; 15; 18).

Мужское тренерство, напротив, чаще всего имеет более рациональный, рассуждающий и методический стиль педагогической деятельности и предполагает строгую организацию, жесткую дисциплину, последовательность и ориентацию на результат в первую очередь. Задачи исследования заключались в том, чтобы изучить уникальные способы самореализации, профессионального самоопределения, в том числе фор-

мирования собственного стиля педагогической деятельности. Согласно полученным данным, все четыре вида педагогических стилей были представлены в выборке. Самым мало распространённым оказался рассуждающе-методический стиль. Его применяют только 8% опрошенных тренеров. Рассуждающе-методический стиль ориентируется преимущественно на результат тренировок. Его отличают консервативность педагогических методов обучения и частое отсутствие интереса у спортсменов к виду спорта. Следующим по распространенности у 17% опрошенных был выявлен эмоционально-импровизационный стиль. Тренеров, работающих в этом стиле, отличает, прежде всего, ориентация на процесс тренировок, и только потом на результат. Многие тренеры (32%) используют в своей практике эмоционально-методический стиль. Этот стиль ориентирован как на процесс, так и на результат тренировки. Тренер старается заинтересовать спортсменов особенностями самого вида спорта. Самым часто встречающимся стилем педагогической деятельности стал рассуждающе-импровизационный стиль – 42%. Для него характерна направленность как на результат, так и на процесс тренировок. Здесь, по сравнению с эмоциональными стилями, меньше изобретательности, невысокий темп работы. Это, как правило, тренеры в индивидуальных видах спорта (20; 39).

По результатам методики «Маскулинность, фемининность и гендерный тип личности» выявлено, что андрогинный тип представлен в 74% случаев, 26% разделили маскулинный, феминный и недифференцированный типы. При анализе данных результаты респондентов с ярко выраженными качествами женственности – фемининности и мужественности – маскулинности были сопоставлены с избранными респондентами стилями педагогической деятельности. Было установлено, что феминные женщины-тренеры значимо чаще характеризуются эмоциональ-

но-импровизационным стилем. Тренеры-мужчины с маскулинным типом личности характеризуются рассуждающе-импровизационным стилем педагогической деятельности. Установлено также, что тренеры-женщины андрогинного гендерного типа чаще всего используют в своей работе эмоциональные индивидуальные стили, а тренеры-мужчины андрогинного гендерного типа – рассуждающие стили. Тренеры женского пола андрогинного типа используют чаще эмоциональные индивидуальные стили, а тренеры мужского пола андрогинного типа – рассуждающие стили. Это в некоторой степени подтверждает гипотезу о том, что женщины-тренеры более открыты для общения, экспансивнее и мягче, чем мужчины. Однако, что касается предположения ориентации тренеров-мужчин на результат, а тренеров-женщин на процесс, то здесь гипотеза исследования не подтвердилась. Большинство опрошенных тренеров ориентированы в своей спортивной деятельности как на результат, так и на процесс тренировок.

Исследователями гендерных факторов трудового поведения установлено, что в сфере карьеры различия мужского и женского образов действия характеризуются неравенством возможностей. Гендерное пространство определяет карьерные притязания и стратегии их реализации. На модели трудового поведения оказывают влияние устойчивые стереотипы мужской и женской карьеры. При этом представления о женской карьере формируются, как правило, в сравнении с мужской карьерой, в противопоставлении карьеры и личной жизни, семьи. Эти тенденции в том числе проявляются в спортивной отрасли.

Существенные гендерные различия проявляются в сфере целеполагания людей относительно профессиональных и личностных достижений: мужчины и женщины по-разному воспринимают и оценивают успех. Мужчины склонны распространять профессиональный успех на успешность жизни

в целом, в то время как женщины четко дифференцируют профессиональные достижения и благополучие в других сферах жизни. Мужчины воспринимают успех как должностное продвижение и рост материального благосостояния, а профессиональный неуспех – как тотальную жизненную неудачу. Для женщин успех ассоциируется с ситуацией, когда «все хорошо и в личной жизни, и в семье, и на работе», т. е. присутствует гармония всех сторон жизни. В выборе карьерных стратегий женщины также проявляют бóльшую гибкость.

Женская мотивация карьеры в большей степени, чем у мужчины, имеет подвижный характер и может изменяться под влиянием различных факторов.

Мужчины в карьерном продвижении более жестко ориентируются на статус и внешнее подтверждение карьерного успеха, а в карьерном поведении чаще проявляют стремление к сохранению ритуальных форм делового общения и реализации властных полномочий (Могилёвкин, 2007).

Есть исследования особенностей мужской и женской тренерской карьеры, подтверждающие отсутствие различий в проявлении личностных характеристик тренерами любого пола (Уэйнберг, Гоулд, 2001).

Несмотря на это, если мужчин-тренеров можно встретить в любых спортивных коллективах – и мужских и женских, то женщинам-тренерам приходится сложнее. Очень часто проблема женской тренерской карьеры связана с ограничениями в работе с тренировочными группами мужчин. Выше мы упоминали стереотипное суждение, что женщина может тренировать только женские команды. В какой-то степени это обоснованно: для женщины-тренера могут стать проблемой обычные тренерские действия – например, доступ к подопечным спортсменам-мужчинам, когда они в раздевалке, поддержка и страховка более крупного по «габаритам» спортсмена-мужчины и пр.

Е. П. Ильин, описывая особенности мужской и женской тренерской карьеры в спорте, отмечает похожие тенденции отношения к женщинам-тренерам (Ильин, 2008) и приводит факты, что тренеров-мужчин больше, чем тренеров-женщин, хотя соотношение во многом определяется видом спорта. Естественно, в чисто женских видах спорта (художественная гимнастика, синхронное плавание и т. д.) преобладают тренеры-женщины, а в чисто мужских (до недавнего времени) видах – тренеры-мужчины. В то же время в видах спорта, которыми традиционно в равной степени занимаются мужчины и женщины (волейбол, баскетбол, бадминтон, в меньшей степени – спортивная гимнастика), явно больше тренеров-мужчин, чем тренеров-женщин, причем чем выше класс спортсменов, тем ярче проявляется это различие.

Итак, гендерные различия очевидны в различных проявлениях и в субъективном восприятии ситуаций спортивной деятельности. Гендерные различия в выполнении тренерских функций отражаются в содержании влияния тренеров на весь процесс спортивной подготовки.

3.2. Рекомендации для формирования мотивационных компетенций тренера

В этом разделе мы сформулируем рекомендации для всех участников процесса спортивной деятельности. Наш опыт подтверждает, что только систематическое обновление знаний и умений позволяет оптимизировать процесс подготовки и улучшить спортивные результаты.

Начнем с универсальных рекомендаций, которые подходят всем субъектам спортивной деятельности: тренерам, спортсменам и спортсменкам, родителям, менеджерам и методистам. Рекомендации сформулированы на основании содер-

жания мероприятий психологического обеспечения СШОР им. Б. Х. Сайтиева.

Рекомендации для всех участников

Проясняйте свои личные ценности, смыслы и мотивы спортивной деятельности. Зачем вам спорт? Что для вас ваша спортивная дисциплина?

1. Развивайте навыки планирования и целеполагания. В своих целях и планах стремитесь к самовыражению и самоутверждению.

2. Продолжайте и расширяйте самопознание. Используйте диагностические практики. В приложениях этого пособия есть методики, которые в том числе направлены на самопознание.

3. Развивайте эмоциональный интеллект, эмоциональную компетентность. Учитесь вызывать эмоциональные состояния, свои и других людей. Принимайте свои эмоциональные состояния и чувства. Учитесь проживать все свои эмоциональные реакции цивилизованно и по делу.

4. Развивайте эффективную профессиональную коммуникацию, когда все участники спортивной деятельности могут сотрудничать и взаимодействовать, умеют управлять конфликтами и кризисными ситуациями.

5. Учитесь давать и брать обратную связь. Ниже представлены рекомендации по поводу атрибуции, причинного анализа во всех ситуациях спортивной деятельности.

6. Находите баланс между ошибками и стремлением к самосовершенствованию. С одной стороны, умейте анализировать свои ошибки. С другой стороны, стремитесь к лучшему. Об этом мы продолжим ниже.

7. Владейте навыками физкультурной грамотности, изучайте методику спортивной подготовки.

8. Интересуйтесь спортом в широком контексте геополитических и культурных процессов, формируйте информационно-спортивную компетентность.

9. Осознавайте социальные установки (мода на спорт, семейные спортивные традиции и др.) и спортивные стереотипы.

Содержание всей спортивной деятельности во всех ее ситуациях от тренировки до соревнований – во многом эффект тренерского влияния. Личностные особенности и профессиональные компетенции тренера выражаются в дизайне содержания всех спортивных процессов.

Ролевые позиции тренера меняются по мере роста спортсменов. На первых этапах занятий спортом тренер выступает в роли опекуна, на этапе спортивного совершенствования – в роли наставника, а на этапе спорта высших достижений тренер выступает в роли руководителя и соруководителя процесса подготовки спортсмена к соревнованиям.

Авторитет тренера становится инструментом влияния на процессы и состояние спортсменов. Авторитет основывается на знании своего дела, требовательности к себе, увлеченности своей работой.

Важно, чтобы у тренера были выражены личностные особенности: нравственность, профессиональный интерес и склонность к педагогической деятельности, любовь к спорту и детям, ценностные ориентации. Обычно спортсмены любого возраста и гендера любят тренеров с выраженными положительными качествами: доброжелательностью, отзывчивостью, чувством юмора, но в сочетании с требовательностью и энергичностью. Квалифицированные опытные спортсмены хотят видеть тренера решительным, волевым, настойчивым, морально воспитанным, объективным интеллектуалом.

С точки зрения способности тренера обеспечивать эффективное мотивационное влияние, помогают осознанность, эмоциональная компетентность, коммуникативная компетентность, а также способность к самомотивации, творческие спо-

собности, открытость собственному личностному и профессиональному опыту.

Мотивирующие функции тренера – это побуждение к эффективной деятельности для достижения целей.

Деятельность тренера по мотивации включает изучение индивидуальных мотивов деятельности спортсменов с последующим созданием стройной системы стимулов и формированием условий для реализации. Эти меры должны обеспечить превращение побудительных средств-стимулов в побудительные причины-мотивы, а также сформировать тип поведения, нацеленный на победу и конструктивные спортивные результаты. Результаты мотивационного менеджмента могут быть положительными и отрицательными.

Важным фактором успешного взаимодействия мы назовем сочетание квалификации тренера и способностей спортсмена. В детском спорте нарушение отношений проявляется в тенденции выбирать одних и игнорировать других. Тренер выбирает и делает ставку, как правило, на обучаемых, способных, результативных. Деструктивно влияют на содержание спортивного процесса жесткая дисциплина, дополнительные физические нагрузки в качестве наказания и запреты. Некоторые тренеры способны применять физические наказания и словесные оскорбления. Потеря связи, психологического контакта приводит к потере мотивационного влияния тренера.

По затратам времени общение тренера со спортсменами уступает только общению спортсменов с членами семьи. Именно благодаря общению происходят обучение, передача знаний, воспитание учеников. Поэтому процессу общения тренер должен уделять большое внимание.

Эффективное общение требует определенных усилий со стороны участников этого процесса. Е. П. Ильин говорит о том, что «эффективность общения определяется многими факторами:

одни из них управляемы и поэтому могут специально организовываться для того, чтобы цель общения была достигнута с наибольшей вероятностью; другие неуправляемы, по крайней мере, в момент общения, поэтому должны лишь учитываться тренером при построении стратегии и тактики общения» (25).

Эффективность общения тренера со спортсменами во многом зависит от поведения самого тренера, его манеры держаться, внешнего вида, заинтересованности в спортсменах и учебно-тренировочном процессе, используемых им речевых оборотов и интонаций.

При общении тренеры, как правило, сосредоточиваются на содержании сообщений – они, например, посылают информацию «беги быстрее»; «быстрее реагируй на стартовый выстрел»; «не снижай темпа до передачи». При этом тренер считает, что информация объективна и что спортсмен всегда получает информацию с тем смыслом, который вкладывает в неё тренер. Эта вера бывает далека от истины. Так, спортсмен, услышав указание тренера «держи темп», которое тренер посылает на позитиве с целью поддержать и ободрить спортсмена, может расценить его как информацию о том, что он бежит медленно, плохо справляется с заданием, как недовольство тренера и пр. При получении сообщения спортсмены могут услышать совершенно другой смысл сказанных тренером слов. Например, тренер говорит: «Завтра на тренировке мы бросим все наши силы на отработку нижней защиты», – он имеет в виду, что «мы собираемся сосредоточиться на технических аспектах защиты, чтобы усовершенствовать её выполнение», но спортсмен может интерпретировать это как «завтра будет физически тяжелая тренировка, которая отнимет все силы» (Burton, Raedeke, 2008).

Спортсмены любого уровня – от новичков до мастеров международного класса – совершенствуют свои навыки и трениро-

ванность в условиях перегрузки психики и физиологической системы, поэтому только при полном понимании и сотрудничестве между тренером и спортсменом можно достичь высокого уровня физической подготовленности и высоких спортивных результатов.

Стоит уделить внимание процессу исправления ошибок в учебно-тренировочной деятельности, без чего немыслим тренировочный процесс. Тренер вынужден многократно вносить коррективы в действия спортсмена. Вопрос, как тренеры это делают, является актуальным. В данном случае различаются понятия «критика» и «коррекция». Это про коммуникативную эффективность, умение общаться открыто и по делу, давать конструктивную обратную связь

Р. С. Уэйнберг и Д. Гоулд (Уэйнберг, Гоулд, 2001), ссылаясь на данные Р. Мартенса (Martens, 1987), сформулировали рекомендации для конструктивной обратной связи, эффективных сообщений от тренера к спортсмену (48).

1. Будьте прямыми. Избегайте косвенных посланий и намеков.
2. Идентифицируйте свои сообщения. Говорите от первого лица (я, мне, мое).
3. Обеспечивайте полноту и специфичность сообщения. Обеспечивайте человека, с которым вы говорите, полной информацией, необходимой для того, чтобы он до конца понял ваше сообщение. Не прибегайте к предположениям или догадкам.
4. Высказывайтесь ясно и недвусмысленно. Избегайте двойных посланий.
5. Четко и ясно излагайте свои потребности и чувства. Открытость тренера рождает доверие спортсмена.
6. Отделяйте факты от мнения.
7. Передавайте сообщения немедленно.

8. Не допускайте, чтобы ваше сообщение содержало какой-либо скрытый смысл.

9. Содействуйте принятию сообщения. Внимательно и с уважением слушайте человека. Избегайте оценок, сарказма и игнорирования.

10. Обеспечивайте соответствие словесных сообщений несловесным. Ведите себя аутентично и уверенно.

11. Закрепляйте повторением при необходимости.

12. Учитывайте индивидуальные особенности того, с кем говорите.

13. Обращайте внимание на обратную связь при передаче сообщения.

В продолжение конструктивных рекомендаций предлагаем работать над сильными сторонами так же, как и над слабыми. Можно помочь спортсмену воспользоваться своими достижениями с помощью трех элементов:

1) указание – поясните, что он сделал правильно;

2) повторение – опишите, как закрепить успех;

3) применение – покажите, где еще можно использовать новые навыки (Лемов, Вулвей, Ецци, 2013).

Таким образом, эффективная коммуникация требует внимания не только к содержанию сообщения, но и к тому, как сообщение может быть истолковано и может повлиять на действия и состояние спортсмена.

Тренер способен осуществлять эффективное общение со спортсменом, если находится в оптимальном психологическом состоянии готовности выполнять профессиональную деятельность.

Стимулировать ориентацию достижения и соревновательность, оптимизировать спортивную конкурентность можно за счет учета влияния взаимодействия личностных и ситуационных факторов на деятельность спортсмена. Помогают

акцент на цель, задания и контроль, изменение атрибутивной обратной связи. Несомненно, важно иметь в виду оценку и коррекцию неправильных атрибуций занимающегося спортсмена, а также помощь в определении, когда следует соревноваться, а когда – обратить внимание на индивидуальное развитие.

Существует ряд способов предотвратить тенденции плохо адаптируемого достижения или откорректировать усвоенные состояния беспомощности. Главный из них – помочь спортсменам выработать цели на задание, снизив при этом нацеленность на результат. Последнее крайне тяжело осуществить, поскольку общество акцентирует внимание на спортивных результатах и успеваемости.

Помимо акцентирования внимания на задании и снижения нацеленности на результат, крайне важно осознание атрибуций в процессе осуществления обратной связи. Для преподавателей, тренеров и инструкторов весьма характерна передача, казалось бы, незначительных, но мощных сообщений посредством атрибуций, которые сопровождают обратную связь. Мы уже точно знаем, что тренеры влияют на интерпретацию спортсменом своего успеха, а также на последующую мотивацию тем, как они реализуют обратную связь (Horn, 1987).

При работе со спортсменами приписывание неудачного выступления недостаточному усилию может быть эффективным только в том случае, если они уверены в том, что имеют данные для выполнения определенного задания (Horn, 1987).

Очень важно контролировать и корректировать несоответствующие или плохо адаптируемые атрибуции спортсменов и спортсменок. Многие спорстмены, которые терпят неудачу (особенно с усвоенной беспомощностью), объясняют свою неудачу низкими способностями. Обучение спортсменов в условиях группы с целью заменить атрибуции отсутствием способности на атрибуции, отсутствием усилий способствует

сокращению степени снижения результатов после неудачного выступления и оказывается даже более эффективным, чем действительный успех (Dweck, 1975). Если спортсмен или спортсменка неверно объясняют свой успех, утверждая, что им просто повезло (несоответствующая атрибуция), с ними необходимо прояснить, что успех был достигнут благодаря упорному труду и регулярным тренировкам. Важно помочь занимающимся использовать атрибуции, способствующие мотивации достижения (54).

Групповая тренировка предполагает замену атрибуций отсутствия способности на атрибуции отсутствия усилия, способствует улучшению результатов выступления

Важно помочь спортсменам определить, когда целесообразно соревноваться, а когда просто акцентировать внимание на индивидуальном совершенствовании. Соревнования могут не быть необходимостью.

Выработка правильной оценки обеспечивает целесообразность состязания, когда необходимы постоянные, настойчивые усилия. Тренерам придется научить спортсменов правильно оценивать соответствие или уместность поставленных целей, постоянно и настойчиво использовать стратегии мотивации достижения.

Как известно, на мотивацию достижения спортсменов значительное влияние оказывают родители и тренеры. Они могут создавать климат, повышающий достижение и противостоящий усвоенной беспомощности. Это лучше всего достигается за счет: а) осознания взаимодействующего воздействия на мотивацию достижения; б) акцентирования внимания на нацеленность на задание, снижения при этом нацеленности на результат; в) контроля и обеспечения атрибутивной обратной связи; г) обучения занимающихся делать правильные атрибуции; д) обсуждения с занимающимися, когда целесообразно

соревноваться и сравнивать себя с другими, а когда – сравнивать результаты со своими, показанными раньше.

Как мы обсуждали выше, оптимистичных и пессимистичных, успешных и неуспешных спортсменов можно определить по тому, какие задания они выбирают для оценки, какие усилия прилагают во время соревнования, а также по их настойчивости и результату. Первые, как правило, характеризуются ориентацией на задание. Они приписывают успех стабильным и внутренним факторам, таким, как способности, тогда как неуспех – нестабильным, контролируемым факторам, например, усилиям. Неуспешные пессимистичные спортсмены ориентированы больше на результат и приписывают успех удаче или легкости задания (внешние, неконтролируемые факторы), а неудачу – низким способностям (внутренний стабильный фактор).

Мотивация достижения, соревновательность, конкурентность проходят следующие этапы развития: (а автономный этап, когда внимание обращается на совершенствование своего окружения, (б этап социального сравнения, когда акцент делается на сравнение себя с другими и (в интегрированный этап, включающий самосовершенствование и социальное сравнение. Главная задача – достичь автономного, интегрированного этапа, а также понимать, когда целесообразно соревноваться и сравнивать себя с другими, а когда – сопоставлять результаты со своими, показанными ранее.

Добавим общие рекомендации для тренеров

Формируйте диалог со всеми участниками спортивной деятельности. Откажитесь от монологического, авторитарного общения в пользу диалогического, субъект-субъектного общения.

1. Способствуйте самоактуализации, развитию активности и творческих способностей девушек, занимающихся едино-

борствами. Помните о «взаимозависимой» Я-концепции спортсменок и «независимой» Я-концепции спортсменов.

2. Оказывайте поддержку спортсменам и спортсменкам. Сущность поддержки состоит не в прямой подсказке, а в актуализации внутреннего потенциала спортсмена для самостоятельного преодоления препятствия.

3. Обращайте особое внимание на выявление и учет гендерных особенностей всех участников процесса. Исходите из тех намерений, которыми руководствовались девочки при выборе единоборств.

4. Развивайте активность и силовые качества спортсменов с учетом гендерных особенностей.

5. Реализуйте личностно ориентированный подход к тренировочной деятельности спортсменок и спортсменов.

6. Формируйте ценностное отношения к единоборствам. Изучайте историю своей спортивной дисциплины. Организуйте целостный и продуктивный процесс от тренировки до соревнования.

Рекомендации для спортсменов и спортсменок

1. Занимайтесь интеллектуальной подготовкой, развивайте внимание, память и мышление.

2. Работайте осознанно и рационально в процессе тренировки и на соревнованиях, полноценно используя свои психологические ресурсы. Применяйте причинный анализ.

3. Развивайте эмоционально-волевые компетенции, саморегуляцию, способность управлять своими состояниями, высокий уровень самоконтроля, самоуважения, умение настраиваться на конкретного соперника, соперницу.

4. Обеспечьте преобладание направленности на достижение успеха и результат, работайте над самооценкой и уровнем притязаний, стремитесь к высокому уровню мотивации дости-

жения. Например, ставьте перед собой амбициозные спортивные цели и формируйте конструктивные планы подготовки.

5. Развивайте стрессоустойчивость, отражающую способность выдерживать сильные раздражители.

6. Осваивайте большой репертуар способов саморегуляции. Смотрите материалы приложения.

Итак, содержание всей спортивной деятельности во всех ее ситуациях во многом зависит от конструктивного сотрудничества всех ее субъектов При этом несомненно значение тренерского влияния. И в этом смысле личностные особенности и профессиональные компетенции тренера выражаются в дизайне содержания всех спортивных процессов. По сути, тренеру важно быть авторитетным, хорошо знать себя, обладать эмпатией, уметь выстраивать открытое общение, развивать эмоциональный интеллект, уметь работать с атрибуциями и всячески способствовать развитию субъектной позиции и внутренней атрибуции.

Рекомендации для спортсменов и спортсменок, с одной стороны, носят универсальный характер, с другой стороны, содержат некоторые гендерные специфические пожелания. Все рекомендации сформулированы стратегически и подкреплены материалами приложения.

Заключение

На сегодняшний день в спорте актуальной остается проблема социально-психологического руководства и психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности. В психологической подготовке объектом воздействия является прежде всего подлинная спортивная мотивация. В пособии мы рассмотрели психологическую подготовку как в общих характеристиках, так и в специфике сложных процессов гендерной идентификации в единоборствах, в частности, в спортивной борьбе, в том числе в виде описания методик, процедур и рекомендаций.

В исследованиях по поводу спортивной мотивации единоборцев на первый план выходит субъективное восприятие ситуаций спортивной деятельности. Результаты исследований в рамках атрибутивных теорий свидетельствуют, что стиль субъективного восприятия индивида при столкновении с трудностями, а также каузальная атрибуция своих успехов и неудач оказывают влияние на мотивацию спортсменов. Между каузальными атрибуциями тренеров и спортсменов как субъектов спортивной деятельности и результативностью их деятельности, а также эмоциональными и мотивационными показателями имеются взаимосвязи. Каузальная атрибуция является важным механизмом субъективного восприятия спортсменами и тренерами личностной и ситуативной успешности. С помощью этого механизма единоборцы, как тренеры, так и спортсмены, могут понять, почему происходят различные события, что может повлиять на их выбор и поведение в будущем. Это крайне ценно для поддержания оптимальной спортивной формы (боевой готовности) в условиях соревнований и тренировок.

Анализ гендерных исследований в спорте показывает их слабую разработанность и противоречивость исследований.

В рамках зарубежной психологии спорта и исследования гендерных характеристик спортсменов более оптимистичная картина. В них представлены идеи о различиях, изучается половой диморфизм, формирование гендерной ролевой идентификации и стереотипы, особенности мужской и женской спортивной карьеры, половое лидерство в спорте, особенности мужских, женских и смешанных спортивных команд. Утверждается, что спорт способствует маскулинизации личности женщин, хотя эта проблема нуждается в дальнейших эмпирических изысканиях. Гендерные стереотипы в психологии спорта непосредственно связаны с выделением фемининных и маскулинных видов спорта. Обсуждению гендерных аспектов в спорте посвящено достаточное количество работ, но гендерные характеристики рассматриваются в основном без учета вида спорта, и показываются лишь общие тенденции гендерных различий. Малоизученной остается проблема взаимосвязи гендера и самосознания спортсменов. При этом подтверждено, что гендерные особенности влияют на восприятие и оценку спортивных ситуаций в женской борьбе.

Важно подчеркнуть, что исследования проблем гендерной психологии в рамках спортивной деятельности показывают их большой научно-практический потенциал.

Мы утверждаем, что спортивная деятельность является существенным воплощением самореализации и идентификации современного человека, она несет в себе все идентификационные характеристики, в том числе гендерные. Сами ситуации тренировочного и соревновательного процессов существенным образом определяют гендерные характеристики всех участников спортивных процессов. Ситуации спортивной деятельности являются пространством разделенной ответственности всех субъектов спортивной деятельности. Ключевой характеристикой гендерных особенностей субъективного вос-

приятия ситуаций спортивной деятельности является причинный анализ их успешного и неуспешного исхода.

Учет гендерных особенностей является важным обстоятельством психологического сопровождения спортивного процесса. Развитие спортивной мотивации, формирование саморегуляции происходит с учетом гендерной специфики всех субъектов спортивной деятельности.

Сформулированные рекомендации отражают опыт психологического сопровождения в СШОР им. Б. Х. Сайтиева, носят универсальный характер, при этом предполагают учет гендерной специфики как самого процесса спортивной подготовки, так и его участников.

Библиографический список

1. Абрамова Т. Ф., Озолин Н. Н. Современные представления о научных основах спортивной тренировки женщин//Сборник научных трудов ВНИИФКа. М.: ВНИИФК, 1993. – С. 183–194.
2. Аверина М. В. Проблематика гендерных трансформаций в современном спорте//Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 25–28.
3. Андреев В. В. Психологические особенности преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности: 13.00.04: диссертация. – СПб, 2019. – 304 с.
4. Артамонова Т. В., Шевченко Т. В. Гендерная дифференциация личности высококвалифицированных спортсменов// Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2008. № 4 (38). С. 9–13.
5. Атрибутивные процессы. Г. М. Андреева. Психология социального познания. М.: Аспект-Пресс. 1997.
6. Аликин М. И. Каузальная атрибуция успешности спортивной деятельности школьников, занимающихся тхэквондо. – (Красноярск, Россия).
7. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2007. – 90 С.
8. Бобрищев А. А., Еоб Ш. И. Проявление индивидуальных качеств спортсменов в восточных единоборствах//Вестник Балтийской педагогической академии. 1996. Вып. 6. С. 70–72.
9. Бендас Т. В. Гендерная психология: учебное пособие. СПб.: Питер, 2006. 431 с.
10. Боровская Н. И., Мельник Е. В. Роль личностного фактора в профессиональном становлении студентов Белорусского государственного университета физической культуры//На-

учное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: Материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета. Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г.: в 4 ч. Минск: БГУФК, 2017. Ч. 3. С 49–54.

11. Бочавер К. А., Довжик Л. М., Бондарев Д. В., Савинкина А. О. Ментальные навыки как ресурс профессионального долголетия спортсмена. Экспериментальная психология. 2021. Т. 14. № 4. – С. 58–73.
12. Бурн Ш. Гендерная психология. Законы мужского и женского поведени.The Social Psychology of Gender. Серия: Психология – лучшее. Издательство: Прайм-Еврознак, 2007. 320 с.
13. Волкова К. Р., Разживин О. А., Петров Р. Е., Галиуллина А. Т. Гендерные особенности проявления психологических свойств личности у спортсменок силовых видов спорта//Современные наукоемкие технологии. 2021. № 6–1. С. 226–231.
14. Врублевский Е. П. Управление тренировочным процессом спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики// Теория и практика физической культуры. 2003. № 6. С. 2–5.
15. Высочина Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография. М.: Спорт, 2021. – 304 с.
16. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – М.: Юрайт. 2019. – 312 с.
17. Гордон С. М., Ильин А. Б. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств//Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 24–26; 39–40.

18. Горская Г. Б. Развитие субъектных свойств личности в условиях спортивной деятельности//Теория и практика физической культуры. 2004. № 8. С. 47–49.
19. Горская Г. Б. Стратегия психологического сопровождения подготовки высококвалифицированных спортсменов: ресурсы и ограничения. Наука и спорт: современные тенденции. № 3 (Том 9), 2021 г. /www.scienceandsport.ru
20. Гуськов С. И., Дегтярева Е. И. Новые виды физической активности женщин – веление времени//Теория и практика физической культуры. 1998. № 2. С. 56–58.
21. Гулгенов Ц.Б Гендерные особенности спортивной тренировки борцов//Вестник Бурятского государственного университета, 2013 г. № 15. С. 114–117.
22. Дамадаева А. С. Гендерные исследования в спортивной психологии.
23. Дроздовски З. Спортивная активность женщин Польши//Теория и практика физической культуры. 1999. № 6. С. 8–11.
24. Женская вольная борьба/Коллектив авторов/. – М.: Спорт, 2019. – 520 с.
25. Ильин Е. П. Психология спора. СПб.: Питер, 2017. 352 с.
26. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер, 2002.
27. Ильина Н. Л. Психология тренера: учеб. пособие. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2016. 109 с.
28. Ноговицына Т. В., Олесов Н. П. Женская вольная борьба в республике Саха (Якутия): проблемы и перспективы. Вестник науки и образования. № 6 (42). 2018. Том 2. С. 32–34.
29. Киселев Ю. Я. Психологическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. – М.: Советский спорт. 2009. – 276 с.
30. Коган И. Я. Психофизиологические аспекты полового диморфизма в спорте//Физическое воспитание студентов. 2002. № 3. С. 27–35.

31. Краев Ю. В., Мяконьков В. Б. Проявление агрессии у спортсменов в разных видах спорта//Психология и педагогика – новая интеграция: Материалы 24-й научной конференции СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта/Под ред. А. Н. Николаева. СПб.: СПб ГАФК, 1998. С. 33–35.
32. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт, 1978.
33. Куль Ю., Шторх М. Сила собственного «Я». Семь психогимнастик для бессознательного. Изд.: Гуманитарный центр, 2015. 324 с.
34. Лукьянченко Н. В. Каузальная атрибуция классного руководителя как предиктор стилевых особенностей педагогического управления//Социальная психология и общество. 2014. Том 5. № 4. С. 74–90.
35. Лукьянченко Н. В. Проблемы и возможности деловой карьеры женщины//Актуальные проблемы психологии труда: теория и практика: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. (22 ноября 2018 г., Красноярск). СибГУ им. М. Ф. Решетнева. Красноярск, 2018. С. 99–102.
36. Лукьянченко Н. В. Каузальная атрибуция классного руководителя как предиктор стилевых особенностей педагогического управления//Социальная психология и общество.
37. Лубышева Л. И. Женщина и спорт: социальный аспект//Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 13–16.
38. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. М., 2008.
39. Малинаускас Р. К. Особенности характера студентов-легкоатлетов и баскетболистов//Теория и практика физической культуры. 2001. № 5. С. 23–25.
40. Мальчиков А. В. Опыт сравнения личностных свойств спортсменов – мужчин и женщин в индивидуальном и командном видах спорта//Психолого-педагогические особенно-

сти физического воспитания и спорта женщин. Смоленск: СГИФК, 1986. С. 89–93.
41. Месснер М. Маскулинность и профессиональный спорт // Антология гендерной теории. Минск: Изд-во Пропилеи, 2000. С. 218–228.
42. Медико-биологические термины в спорте (словарь-справочник) / И. И. Ахметов, Ю. Д. Винничук, Н. Л. Высочина и др.; под ред. Л. М. Гуниной, А. В. Дмитриева. М.: Спорт, 2019. – 336 с. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: научная монография/А. Н. Веракса, А. Е. Горовая, А. И. Грушко, С. В. Леонов. 208 с.
43. Налчаджян А. А. Атрибуция, диссонанс и социальное познание. М.: Когито-Центр, 2006. – 415 с.
44. Неверкович С. Д., Родионов А. В., Стамбулова Н. Б. Европейский взгляд на спортивную психологию//Теория и практика физической культуры. № 7. 1996. С. 62–63.
45. Пархоменко Е. А. Влияние ранней профессионализации на личностное и интеллектуальное развитие спортсменов: автореф. дис. … канд. психол. наук. Краснодар, 2002.
46. Пирожкова В. О. Гендерные особенности эмоционального интеллекта как ресурса преодоления соревновательного стресса спортсменами игровых видов спорта // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). Москва: Буки-Веди, 2014. С. 52–55.
47. Психология личности спортивного тренера: монография. Л. Серова, Р. Терехина. М.: Спорт, 2019. 128 с.
48. Психология физической культуры: учебник/под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. М.: Спорт, 2016. 624 с.
49. Родоманова С. С. Социально-педагогические проблемы гендерных отношений в спорте: автореф. дис. … канд. пед. наук. СПб., 2008.

50. Садовски Е. Половой деморфизм и индивидуальные особенности развития координационных способностей высококвалифицированных спортсменов восточных единоборств//Теория и практика физической культуры. 1999. № 8. С. 59–62.
51. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие. Москва, 2010. 120 с.
52. Соха Т. Морфофункциональные особенности женщин-спортсменок в аспекте полового деморфизма//Теория и практика физической культуры. 2001. № 11. С. 2–6.
53. Сафонов В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. М.: Спорт, 2018. 288 с.
54. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: автореф. дис. … докт. психол. наук. СПб., 1999.
55. Староста В. Обосновано ли деление видов спорта на мужские и женские?//Теория и практика физической культуры. 1999. № 8. С. 55–58.
56. Серова Л. К. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Монография. М.: Спорт, 2022. – 128 с.
57. Серова Л. К. Психология отбора в спортивных играх. – М.: Спорт, 2019. – 240 с.
58. Федорова Т. В. Индивидуально-психологические особенности личности спортсменов-гимнастов старшего школьного возраста и влияние этих особенностей на успешность соревновательной деятельности: автореф. дис. … канд. пед. наук. М., 1982.
59. Хрущев С. В., Соболева Т. С. Новый взгляд на старые проблемы женского спорта//Теория и практика физической культуры. 1996. № 2. С. 56–57.
60. Худадов Н. А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: Дис. … докт. пед. наук. М., 1997.

61. Хвацкая Е. Е. Взаимодействие в системе «психолог–тренер» при реализации психологического сопровождения спортивного резерва//Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета. Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г.: в 4 ч. Минск: БГУФК, 2017. Ч. 3. С. 249–252.
62. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. 2-е изд. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. 860 с.
63. Фомичева Н. С. Гендерная специфика восприятия женского политического лидерства: диссертация … кандидата психологических наук: 19.00.05/Фомичева Наталья Сергеевна. – Москва, 2007. – 160 с.
64. Френкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты/5-е изд. СПб.: Питер, 2003. 651 с.
65. Широбокова А. Ю. Психолого-педагогическое обеспечение состояния готовности женщин к соревнованию по спортивным единоборствам: автореф. дис. … канд. пед. наук. СПб., 1999.
66. Шумова Н. С. Компоненты психической деятельности спортсменов и их роль в обеспечении надежности действий в экстремальных условиях./Ульяновск: Зебра, 2018. – 99 с.
67. Цикунова Н. С. Гендерные характеристики личности спортсменов в маскулинных и фемининных видах спорта: автореф. дис. … канд. психол. наук. СПб., 2003.
68. Яковлев Б. П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие. 2-е изд., стереотип. М.: Советский спорт, 1014. 208 с.

Публикации авторов

1. Райков В. К., Фатеева О. А. Моделирование тренировочного процесса как управление развитием спортивной формы в различных условиях. Спорткомплекс «Апрель». 2017. С. 32–35.
2. Теоретическая подготовка как основа управления мотивацией спортсменов. Райков В. К., Фатеева О. А. Спорткомплекс № 3. Сентябрь 2017. С. 24–25.
3. Высоцкая В. А., Райков В. К., Карамчакова Л. А. Модель психологической готовности спортсменов разных возрастов к тренировочной и соревновательной деятельности. Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Познание. № 11. 2020. С. 86–94.
4. Высоцкая В. А., Лукьянченко Н. В. Каузальные установки тренеров спортивной борьбы. Психология в системе социально-производственных отношений: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (17 апреля 2020 г., Красноярск)/ СибГУ им. М. Ф. Решетнева. Красноярск, 2020. 252 с.
5. Высоцкая В. А. Атрибуция успеха и неудач ситуаций спортивной деятельности единоборцев вольного стиля с учетом гендерной специфики. Спорткомплекс № 4 (28). 2022. С. 28–35.
6. Высоцкая В. А. Психологические особенности атрибуции в спортивной мотивации единоборцев. Вестник VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Педагогика и психология: проблемы развития мышления, развитие личности в изменяющихся условиях», 2021.
7. Высоцкая В. А., Райков В. К., Карамчакова Л. А. Гендерные особенности атрибуции в спортивной мотивации единоборцев. Сборник материалов и докладов. Инновационные аспекты физкультурно-спортивной деятельности: Всерос-

сийская научная конференция с международным участием (с. Бердигестиях, 6–7 июля 2021 г.). Якутск: Медиа-холдинг «Якутия», 2021. С. 584.

8. Высоцкая В. А. Психологический профиль спортсмена как инструмент сопровождения спортивной деятельности на всех этапах спортивной подготовки. Методические материалы. Министерство спорта Красноярского края. Краевое государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта», 2020.
9. Высоцкая В. А., Шиляева Е. В. Методики формирования устойчивой спортивной мотивации для повышения работоспособности спортсменов. Методические рекомендации. Министерство спорта Красноярского края. Краевое государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта», 2020.
10. Высоцкая В. А., Шиляева Е. В. Методики формирования устойчивой спортивной саморегуляции для повышения работоспособности спортсменов. Методические рекомендации. Министерство спорта Красноярского края. Краевое государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта», 2020.
11. Высоцкая В. А., Шиляева Е. В. Исследования спортивной мотивации. Методические рекомендации Министерство спорта Красноярского края. Краевое государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Красноярский краевой институт повышения

квалификации работников физической культуры и спорта», 2020.
12. Высоцкая В. А., Бирюлина Е. В., Райков В. К., Голиков Ю. В. Реализации проекта «Преодолей себя» как способ формирования мотивации к занятиям физической культуры и спортом у подрастающего поколения. Спорткомплекс № 1. 2021. С. 29–33.
13. Высоцкая В. А. Модель психологической готовности спортсменов разных возрастов к тренировочной и соревновательной деятельности. Методические рекомендации. Министерство спорта Красноярского края. краевое государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта», 2020.
14. Высоцкая В. А. Особенности отношения родителей к спортивной подготовке. Спорткомплекс № 2. 2023.
15. Высоцкая В. А. Семья и спортивная школа. Особенности работы. Методические рекомендации. Министерство спорта Красноярского края. Краевое государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Красноярский краевой институт физической культуры и спорта», 2023.
16. Женская вольная борьба/Коллектив авторов. М.: Спорт, 2019. – 520 с., В. А. Высоцкая (глава 2, 10).

Приложения

Приложение 1

Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В. И. Моросановой

Опросник ССП-98 состоит из 46 утверждений, входящих в состав шести шкал, выделяемых в соответствии с основными регуляторными процессами (планирования, моделирования, программирования, оценки результатов) и регуляторно-личностными свойствами (гибкости и самостоятельности) В состав каждой шкалы входят по девять утверждений. Структура опросника такова, что ряд утверждений входит в состав сразу двух шкал в связи с тем, что их можно отнести к характеристике как регуляторного процесса, так и свойства регуляции.

Историческая справка. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) был создан в 1988 году в Психологическом институте РАО в лаборатории психологии саморегуляции (заведующая В. И. Моросанова) и пригоден как для научных исследований, так и в качестве инструмента практической диагностики различных аспектов индивидуальной саморегуляции. Утверждения опросника построены на типичных жизненных ситуациях и не имеют непосредственной связи со спецификой какой-либо профессиональной или учебной деятельности. В последующие годы был разработан целый ряд модификаций этой методики. Цель методики. Это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств – гибкости и самостоятельности.

С помощью этой методики можно решать и практические задачи, в частности, выявлять индивидуальный профиль раз-

личных регуляторных процессов и уровень развитости общей саморегуляции как регуляторных предпосылок успешности овладения новыми видами деятельности. Теоретический конструкт, лежащий в основании построения методики. Саморегуляция произвольной активности человека понимается как системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, который направлен на достижение принимаемых субъектом целей (Конопкин, 1980; Конопкин, Моросанова, Степанский, 1990).

По определению В. И. Моросановой, «стилевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющееся в различных еѐ видах». Стиль саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознаны.

Область применения теста. С 14 лет и старше. Использованные при психометрической проверке показатели. Выборка для факторизации составила 600 человек (учащиеся двадцати одного класса школ Москвы в возрасте 16–18 лет). Полученные данные были подвергнуты факторному анализу методом главных компонент с Varimax вращением.

Шкала “Планирование (Пл)” характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании дея-

тельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование недейственно, малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала “Моделирование (М)” позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированность процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам.

Шкала “Программирование (Пр)” диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования чело-

веком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности. Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании субъекта продумывать последовательность своих действий. Такие испытуемые предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу, действуя путем проб и ошибок.

Шкала “Оценивание результатов (ОР)” характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий. При низких показателях по этой шкале испытуемый не замечает своих ошибок, некритичен к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что ведет к резкому ухудшению качества результатов при увеличении объема работы, ухудшении состояния или возникновении внешних трудностей.

Шкала “Гибкость (Г)” диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т. е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях, несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекции. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала “Самостоятельность ©” характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать

ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Общий уровень саморегуляции характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерны осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанное. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, характерологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно, успешность овладения новыми видами дея-

тельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Инструкция: предлагаем вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей вашего поведения.

Диагностика саморегуляции

1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.

10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди. 11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.

12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.

13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.

15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.

16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.

17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.

18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.

19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.

20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.

21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.

22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.

23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.

24. При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.

25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.

26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.

27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.

28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.

29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.

30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.

31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам. 32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.

33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.

34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.

35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.

36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.

37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.

38. Редко отступаю от начатого дела.

39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.

40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.

41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.

42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.

43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.

44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.

45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.

46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.

Обработка:

Шкала планирования (Пл): **Да** 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36 **Нет** 15, 42.
Шкала моделирования (М): **Да** 11, 37 **Нет** 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41.
Шкала программирования (Пр): **Да** 12, 20, 25, 29, 38, 43 **Нет** 5, 9, 32.
Шкала оценки результатов (ОР): **Да** 30, 44 **Нет** 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39.
Шкала гибкости (Г): **Да** 2, 11, 25, 35, 36, 45 **Нет** 16, 18, 23.
Шкала самостоятельности ©: **Да** 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46 **Нет** 34.
Шкала Общего уровня саморегуляции (ОУ): **Да** 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46. **Нет** 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42.

Регуляторная шкала	Количество баллов		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Планирование	<3	4–6	>7
Моделирование	<3	4–6	>7
Программирование	<4	5–7	>8
Оценивание результатов	<3	4–6	>7
Гибкость	<4	5–7	>8
Общий уровень саморегуляции	<23	24–32	33

Правила диагностики: Тип стиля саморегуляции диагностируется в зависимости от средних и высоких показателей (5 баллов и более) по шкалам самостоятельности (автономный стиль

саморегуляции), гибкости (оперативный стиль саморегуляции), надежности (устойчивый стиль). Особенности стиля саморегуляции определяются в зависимости от показателей шкал планирования, моделирования, программирования, оценки результатов. «Сильная сторона» регуляторного стиля – особенности, благоприятствующие успеху деятельности и в т. ч. обучения, – связаны со средними и высокими значениями показателей (5 баллов и более). «Слабая сторона» стиля саморегуляции – особенности, не способствующие успеху деятельности и требующие компенсации, – связаны с низкими значениями показателей (4 баллов и менее). Возможности компенсации слабой стороны связаны с особенностями сильной стороны и определяются в зависимости от вероятного стиля саморегуляции деятельности.

Приложение 2

Материалы для мониторинга личной эффективности спортсмена (на тренировочном этапе)

Построение и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах, их реализация в детском спорте и в спорте высших достижений на сегодняшний день продолжает играть особую роль в обеспечении результатов на соревнованиях разной степени сложности. С одной стороны, в спортивных единоборствах накоплен достаточно обширный новый экспериментальный материал, с другой стороны, остается значительным накопленный традиционный практический опыт подготовки спортсменов. Методика тренировки все более систематизируется, совершенствуется тактическое и техническое мастерство единоборцев, значительное внимание уделяется уровню психологической подготовленности спортсменов. При этом остается актуальным повышение индивидуального и личного уровня технико-тактической, психологической и функциональной подготовленности спортсменов.

Для достижения успеха в единоборствах в современных условиях целесообразно применять методы статистики и мониторинга личной эффективности спортсменов. Такие методы позволяют не только улучшить качество тренировочного процесса, повлиять конструктивно на соревновательную результативность, но и сформировать профессиональную рефлексию спортсмена.

Весь процесс мониторинга и статистической его обработки можно представить в виде следующих этапов работы:

1. Разработка системы сбора информации с учетом возраста и этапа спортивной подготовки спортсмена. Уточнение цели и задач, на их основании объектов, критериев, структуры и схемы наблюдения. Подготовка бланков наблюдения. Утверждение графика наблюдения и самонаблюдения

2. Сбор информации. Организация и проведение наблюдения и самонаблюдения.

3. Статистическая обработка полученной информации. Формулирование выводов и рекомендаций.

4. Обновление и улучшение содержания подготовки и тренировки.

Рассмотрим основные элементы единоборства, которые станут объектами наблюдения.

Блок общей физической подготовки можно представить в виде умения качественно выполнять упражнения, а именно:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

1. Упражнения для туловища.
2. Упражнения для ног.
3. Упражнения для формирования правильной осанки.
4. Упражнения на расслабление.
5. Упражнения на равновесие в стойке на носках с различным положением рук (вверх, в стороны, вперед).
6. Бег с заданием (передвижение прыжками, бег с выпрыгиванием по сигналу, переходы с бега на шаг, с шага на бег).

7. Переползания (перелезания через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади, не отрывая рук от пола).

8. Подтягивания на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног.

9. Полосы препятствий.

10. Равновесие в стойке на носках с различным положением рук (вверх, в стороны, вперед, упражнения, требующие сохранения равновесия в стойках на носках и на одной ноге с различным положением рук, с отрытыми и закрытыми глазами).

Блок технико-тактических умений и навыков

1. Стойки и взаимоположения борцов (основные положения борца: стойка, партер; передвижения борца в стойке и партере; применение приемов маневрирования в различных игровых ситуациях; передвижения в стойке и партере: вперед, назад, вправо, влево).

2. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

3. Взятие захвата, передвижения в захвате, освобождения от захвата.

4. Теснения партнера.

5. Сохранение равновесия.

6. Самостраховка при падениях.

7. Умение «видеть» соперника, прогнозировать и реагировать на его конкретные действия.

8. Умение переносить болевые ощущения.

9. Умение удерживать равновесие в условиях ограничения опоры.

10. Умение выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях.

11. Навыки различных способов передвижений и приемов маневрирования.

12. Умение быстро находить дебютные атакующие решения из различных (неудобных) исходных положений.

13. Умение выполнять серии приемов передвижения и их комбинации с максимальной скоростью.

14. Умение предвосхищать дистанцию маневрирования и начала схватки, использовать инициативу в условиях состязаний.

Блок психологических умений и навыков

1. Осознанность тренировочного процесса.
2. Умение концентрировать внимание в разных состояниях.
3. Осознание психической готовности единоборца.
4. Навыки самомотивирования.
5. Навыки эмоциональной компетентности.
6. Навыки расслабления.
7. Развитие воли.
8. Навыки самоанализа.

Далее разрабатываем бланки.

Рассмотрим для примера работу с бланком методики «Шкала самооценки состояния спортсмена в течение дня», разработанной В. К. Сафроновым. Методика состоит из трех частей. Первая – отражает самочувствие, восстановление спортсмена после прошедшего дня. Вторая – функциональное состояние спортсмена на тренировке. Третья часть – переносимость дневной тренировочной нагрузки.

Шкала самооценки состояния спортсмена в течение дня

Число _____, _____день в недельном цикле

Заполняется до завтрака, 0 – как обычно.

Спал	Хуже	3	2	1	0	1	2	3	лучше
Чувствую себя	Хуже	3	2	1	0	1	2	3	Лучше
Настроение	Хуже	3	2	1	0	1	2	3	Лучше
Желание тренироваться	Слабее	3	2	1	0	1	2	3	Сильнее
Возбужден	Больше	3	2	1	0	1	2	3	Меньше
Потребность в схватках*	Меньше	3	2	1	0	1	2	3	Больше
Чувство утомления	Больше	3	2	1	0	1	2	3	Меньше
Озабочен	Больше	3	2	1	0	1	2	3	Меньше

Заполняется после тренировки.

На основной тренировке 0 – как обычно.

Вработался	Медленнее	3	2	1	0	1	2	3	Быстрее
Способность «собраться»	Хуже	3	2	1	0	1	2	3	Лучше
Ноги «держали»	Хуже	3	2	1	0	1	2	3	Лучше
Внутренние органы ощущал	Больше	3	2	1	0	1	2	3	Меньше
Чувство «ковра», «татами»	Хуже	3	2	1	0	1	2	3	Лучше
Чувствовал время поединка	Хуже	3	2	1	0	1	2	3	Лучше
Сосредоточенность внимания	Больше	3	2	1	0	1	2	3	Меньше
Усталость	Раньше	3	2	1	0	1	2	3	Позже
Управлял собой	Хуже	3	2	1	0	1	2	3	Лучше

Заполняется вечером.

Перед сном 0 – как обычно.

Мышцы восстановились	Медленнее	3	2	1	0	1	2	3	Быстрее
Возбуждение прошло	Медленнее	3	2	1	0	1	2	3	Быстрее
Усталость прошла	Медленнее	3	2	1	0	1	2	3	Быстрее
Уверен в своих силах	Меньше	3	2	1	0	1	2	3	Больше
Чувствую себя	Хуже	3	2	1	0	1	2	3	Лучше

В целом, днем доволен 0% _____ _____100%

поставить вертикальную черточку

Полученные результаты оформляем в виде простых графиков и выявляем тенденции, в которых отражаются основные трудности. На основании тенденций формируем рекомендации.

Статистические методы помогают собрать нужные данные и использовать их в своих целях.

Простые графики – время в днях (ось х) и интересующий объект в значениях (ось У).

Приложение 3

Методика «Дневник эмоций»

Вводный вариант.

Инструкция: Заполните таблицу своими словами. Любой вариант будет ценен и полезен. Заполняйте таблицу раз в день, например, вечером. Посвятите этой работе 10–15 минут.

Дата, время	Ситуация	Эмоции/ чувства	Тело	Мысли	Отношение
	(Коротко опишите ситуацию, назовите, что произошло)	(Назовите своими словами ваши чувства и эмоции)	(Опишите, что вы чувствуете в теле в этой ситуации)	(Что вы об этом думаете)	(Как вы к этому относитесь, что это для вас)

Через 7–10 дней проанализируйте материалы вашего дневника.

Приложение 4. Примеры дыхательных упражнений

УПРАЖНЕНИЕ 1

1. Приняв удобную позу, закрыть глаза, расслабить все мышцы тела. Мысленно проверить общее расслабление, особенно мышцы лица (сбросить зажимы, разжать челюсти, сделать лицо безвольным, добрым по выражению). Затем три раза мысленно произнести формулу: Я (на вдохе)… РАССЛАБЛЯЮСЬ – (на выдохе)… И (на вдохе)… УСПОКАИВАЮСЬ (на выдохе).

2. Лежите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Мысленно сосредоточьтесь только на своем дыхании. Понаблюдайте за процессом своего дыхания: отметьте, как плавно поднимается грудная клетка на вдохе и медленно опускается

на выдохе, как расширяются и сужаются легкие. Дыхание ровное, спокойное.

3. (Глаза закрыты). Попытайтесь представить помещение, в котором вы находитесь… и попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем мысленно исследуйте каждый участок своего тела, проделайте путь по всему периметру тела – от макушки до кончиков пальцев ног и … обратно. Выполняйте упражнение спокойно, не спешите.

4. Опять сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1–2 минут. Внимательно следите за дыханием, пассивно осознавая, что дышите через нос. Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Постарайтесь не думать ни о чём другом. Концентрируйте всё ваше внимание на своём теле и дыхании. Делайте это с любовью и заботой о себе!

5. Сделайте вдох средней глубины и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы тела на 5–10 секунд, стараясь прочувствовать напряжение во всем теле. Затем медленно, спокойно сделайте выдох, одновременно расслабляя мышцы. Расслабившись, подышите спокойно, в привычном для вас ритме. Эту часть упражнения повторите от 3 до 7 раз.

6. Мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела и проверьте, не осталось ли где напряжение. Если “да”, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

7. Завершая упражнения, сделайте очень глубокий вдох. На мгновение задержите воздух и напрягите мышцы тела, затем резко выдохните, расслабившись. Подышите спокойно, вернувшись к нормальному дыханию. Повторите 3 раза.

8. Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь. УЛЫБНИТЕСЬ. Очень медленно, без рывков, без резких движений встаньте, стараясь

как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления и покоя. Следует помнить, что эффективность применения упражнений зависит от правильного, положительно эмоционального настроя. Нельзя сводить метод к механическому выполнению упражнений. Необходимо «вжиться» в него, научиться отождествлять свои физические функции с формулами самовнушения.

УПРАЖНЕНИЕ 2. «ДЫХАНИЕ, УКРЕПЛЯЮЩЕЕ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ». Исходная поза – стоя, ноги на ширине плеч. Сделав выдох, немедленно осуществляется вдох с одновременным подъёмом перед собой рук ладонями кверху до уровня плеч. Кисти рук сжимаются в кулаки, и на задержке дыхания руки быстро сгибаются в локтях (кулаками к плечам). Затем очень медленно, с напряжением руки возвращаются в начальное положение. На выдохе руки медленно опускаются вниз. В начале тренировки на задержке дыхания выполняется один цикл сгибания-разгибания рук. Затем количество циклов на одной задержке дыхания увеличивается до 2–3. Упражнение выполняется до 3 раз с небольшими промежутками для отдыха, во время которого руки опущены, а туловище немного наклонено вперёд.

Приложение 5

Прогрессивная мышечная релаксация Эдмунда Джекобсона

Метод прогрессивной релаксации по Джекобсону основан на чередовании двух состояний – нервно-мышечного напряжения и расслабления. С точки зрения физиологии, после напряжения мышц наступает стадия расслабления, поэтому упражнения, входящие в комплекс, ориентированы на каждую отдельную группу мышц, благодаря чему достигается мышеч-

ная релаксация всего тела. Процесс расслабления мышц активирует в организме определенные состояния, которые способствуют снятию эмоционального и нервного напряжения и приносят успокоение.

Стоит добавить, что все упражнения, которые предложил Эдмунд Джекобсон, довольно простые, что позволяет любому человеку овладеть ими в небольшой срок. Согласно отзывам тех, кто испробовал действие метода прогрессивной релаксации на себе, такой подход к эмоциям позволяет быстро прийти в себя и научиться контролировать свое эмоциональное состояние.

«Прогрессивной» релаксация по Джекобсону называется в силу многих моментов:

– во время упражнения происходит выборочное расслабление мышц, соответствующее строго заданной последовательности;

– расслабление мышц происходит в течение пары минут;

– напряжение и расслабление мышц происходит так, что расслабление постепенно увеличивается, переходя с определенной группы мышц на все тело, то же самое касается и мышечного напряжения;

– постоянная практика релаксации по методу Джекобсона формирует у человека хорошую привычку к отдыху, а также психологическую установку, позволяющую быть более стрессоустойчивым и менее нервно возбудимым по той причине, что человеческий организм не может быть одновременно в двух состояниях – тревоги и расслабления.

Первый этап можно условно разделить на 3 шага: 1) лежа на спине согнуть руки в локтевых суставах и резко напрячь мышцы рук; обратить внимание на возникающее ощущение мышечного напряжения; 2) расслабить мышцы и дать рукам свободно упасть; обратить внимание на возникающее мышеч-

ное расслабление и так повторить напряжение и расслабление мышц несколько раз; 3) сокращать мышцы, напрягая их сначала сильно, потом все более слабо; осознавать слабые мышечные сокращения и оставаться в состоянии полной неподвижности с расслабленными мышцами-сгибателями 15 мин. Научиться достигать исчезновения самых легких степеней напряжения мышц. После этого назначают упражнения, направленные на обучение расслаблению остальных поперечно-полосатых мышц-сгибателей и разгибателей туловища, шеи, плечевого пояса и др., в последнюю очередь – мышц лица и глаз (отводят глаза в сторону и вызывают ощущение напряженности мышц), мышц гортани и языка, участвующих в акте речи.

Второй этап обучения – «дифференцированная релаксация». Человек обучается сидя расслаблять мускулатуру, не участвующую в поддержании тела в вертикальном положении, далее после специальных упражнений расслаблять мышцы при письме и чтении, не участвующие в этих актах, т. е., грубо говоря, выключать те мышцы, которые не задействованы в работе «здесь и сейчас».

На третьем этапе обучения предлагается в повседневной жизни замечать, напряжение каких мышц возникает у него при аффективных состояниях, от которых он желал бы избавиться (страх, тревога, смущение); уменьшить, а затем и предупредить сопровождающие их локальные мышечные напряжения и таким образом избавиться от этих нежелательных эмоций.

Техника выполнения

Под счет, про себя или вслух – “раз-два-три-четыре”, постепенно напрягаете мышцы. На счёт “четыре” мышцы максимально напряжены. На следующие четыре счёта (“раз-два-три-четыре”) удерживаете максимальное напряжение в мышцах и еще больше напрячь их. На счёт четыре вы резко сбрасываете напряжение. Далее вы просто прислушиваетесь к ощуще-

ниям в руке, изучаете это ощущение расслабления: какое оно, что напоминает, на что похоже, какие субъективные ощущения возникли, наслаждаетесь ими, запоминаете их.

Можете представить образы расслабления в тех мышцах, с которыми в данный момент работаете. Это может быть вид расслабленных мышц или какие-либо ассоциативные темы типа развязанный узел, кисель, тёплый мёд – всё, что придёт вам в голову. По поводу счета: считая, не концентрируйте внимание на счёте. Счет идет фоном, в своём ритме, не спеша, как вам удобно.

При мышечном расслаблении можно придерживаться следующей последовательности. Каждое упражнение выполняется по два раза. Упражнения делаются перекрёстно, т. е. “левое плечо – правое плечо”, “левое предплечье – правое предплечье”.

1. Начнём с мышц рук и плечевого пояса, напряжение достигается максимальным поднятием плеча. 2) поднимаете ладонь к плечу (напрягаете бицепс как культурист). 3) Работаем на мышцы предплечья. Для максимального напряжения мышцы предплечий согните руку в лучезапястном суставе, максимально приближая кулаки к внутренним частям предплечий. 4) То же самое – к тыльной стороне предплечья.

2. Мышцы ног: 1) пальцы на ногах сжимаются как бы в кулак, 2) носок ноги тянется максимально вверх, 3) носок ноги тянется вперёд.

3. Дыхание: на первые “раз-два-три-четыре” – вдох, на вторые “раз-два-три-четыре” – пауза, на третий счёт “раз-два-три-четыре” – выдох, на четвёртые “раз-два-три-четыре” – пауза.

4. Шея и трапециевидная мышца: 1) напрягаем мышцы шеи и трапециевидную мышцу, можно представить, что вы несете в прямых руках очень тяжелые сумки, штангу и т. п.

5. Лицо: 1) максимально поднимаете брови (“удивление”), 2) максимально поднимаете крылья носа (“отвращение”),

3) максимальное растяжение губ (“улыбка”), 4) сжатие челюстей, 5) зажмуривание После этого делаете упражнений для лица 2,3,4,5 одновременно. В конце можно также сделать все перечисленные упражнения “волной” – постепенно напрягая все группы мышц. Если вы чувствуете оставшееся напряжение в какой-то группе мышц, – повторите упражнения этой группы.

Приложение 6

Метод аутотренинга И. Г. Шульца

Упражнение 1. Расслабляем тело

Основная задача данного упражнения заключается в том, чтобы практикующий аутогенную тренировку человек смог научиться расслаблять свое тело. Вам необходимо принять комфортное положение (лечь или сесть). Каждое утверждение следует повторять трижды. Сначала вам необходимо в совершенстве освоить первое утверждение, и только после этого можно переходить ко второму утверждению. После освоения второго утверждения переходите к освоению третьего утверждения и т. д. 1) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя правая рука становится тяжелой». Повторяйте в течение 3 – 4 дней. 2) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя правая рука становится тяжелой. Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя левая рука становится тяжелой. Мои руки становятся тяжелыми». Повторяйте на протяжении 2 – 3 дней. 3) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя правая рука становится тяжелой. Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя левая рука становится тяжелой. Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя левая нога становится тяжелой. Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя правая нога становится тяжелой». Повторяйте на протяжении 2 – 3 дней. 4) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя левая нога становится тяжелой. Моя правая нога становится тяжелой». Повторяйте на протяжении 2 – 3 дней. 5) «Я нахожусь в спокойном

состоянии. Моя левая нога становится тяжелой. Моя правая нога становится тяжелой. Мои ноги становятся тяжелыми». Повторяйте на протяжении 3 – 5 дней. 6) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя правая нога становится тяжелой. Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя левая нога становится тяжелой. Мои ноги становятся тяжелыми. Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя правая рука становится тяжелой. Я нахожусь в спокойном состоянии. Моя левая рука становится тяжелой. Мои руки становятся тяжелыми. Мое тело становится тяжелым». Повторяйте на протяжении 4 – 5 дней.

Упражнение 2. Увеличиваем степень расслабления тела

Основная цель второго стандартного упражнения заключается в расширении степени расслабления тела и расширении посредством повышения температуры кровеносных периферических сосудов. Достигнуть данных результатов можно при помощи самовнушения. Вы должны искренне поверить в то, что ваше тело согревается. 1) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми». Повторять на протяжении 8 – 10 дней. Продолжительность повторения – 60 – 65 секунд. Через 8 – 10 дней продолжительность следует увеличить до 80 – 95 секунд и повторять упражнение еще на протяжении 2 – 4 дней. 2) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми. Мои ноги становятся теплыми. Моя правая рука становится теплой». Повторять на протяжении 5 – 7 дней. Продолжительность повторения – 180 – 200 секунд. 3) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми. Мои ноги становятся теплыми. Моя правая рука становится теплой. Моя левая рука становится теплой». Повторять на протяжении 3 – 5 дней. Продолжительность повторения – 180 – 200 секунд. 4) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги

становятся очень тяжелыми. Мои ноги становятся теплыми. Мои руки становятся теплыми». Повторять на протяжении 3 – 5 дней. Продолжительность повторения – 180 – 200 секунд. 5) «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми. Мои руки и ноги становятся теплыми. Мое тело становится тяжелым и теплым». Повторять на протяжении 4 – 6 дней. Продолжительность повторения – 180 – 200 секунд.

Упражнение 3. Выравниваем ритм сердца

Третье упражнение Иоганн Шульц разработал для выравнивания ритма сердца и улучшения работы сердечно-сосудистой системы. Практикующий аутогенную тренировку человек должен лечь и положить свою правую руку на сердце. На протяжении 10 – 14 дней вам необходимо произносить следующую фразу: «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми. Мои руки и ноги становятся теплыми. Мое сердце начинает биться ритмично и спокойно». Продолжительность повторения – 100 – 120 секунд.

Упражнение 4. Успокаиваем дыхание

Процесс дыхания является главным объектом четвертого упражнения начального курса аутогенной тренировки по Шульцу. Во время выполнения первых трех упражнений дыхание также становится гармоничным и спокойным, но только четвертое упражнение воздействует на дыхательный ритм прямо, а не косвенно. Вам необходимо лечь. На протяжении 15 – 18 дней повторяйте следующую фразу: ««Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми и теплыми. Мое сердце начинает биться ритмично и спокойно. Я начинаю дышать равномерно и глубоко». Продолжительность повторения – 120 – 140 секунд.

Упражнение 5. Успокаиваем центральную нервную систему

Результаты многих психотерапевтических и физиологических исследований свидетельствуют о том, что успокоить центральную нервную систему можно при помощи согревания брюшной полости. Пятое базовое упражнение создано Шульцем именно с этой целью. Вам необходимо принять удобную позу и начать повторять следующую фразу: «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми и теплыми. Мое сердце начинает биться ритмично и спокойно. Я начинаю дышать равномерно и глубоко. Мое солнечное сплетение начинает излучать тепло». Повторять данное утверждение следует на протяжении 20 – 24 дней. Продолжительность повторения – 180 – 200 секунд.

Упражнение 6. Охлаждаем лоб

Еще наши предки прекрасно знали, что успокоить нервную систему и расслабить тело поможет прохладный лоб. Холодный лоб – главный объект шестого базового упражнения аутогенной тренировки по Шульцу. Вам следует на протяжении 15 – 18 дней повторять следующее утверждение: «Я нахожусь в спокойном состоянии. Мои руки и ноги становятся тяжелыми и теплыми. Мое сердце начинает биться ритмично и спокойно. Я начинаю дышать равномерно и глубоко. Мое солнечное сплетение начинает излучать тепло. Мой лоб становится прохладным». Продолжительность повторения – 120 – 140 секунд.

Спортсмены могут усвоить и самостоятельно приобрести опыт релаксации (расслабления), самоуспокоения в критических и стрессовых ситуациях, применять их для активизации состояния, а также использовать с профилактической целью.

Упражнения можно выполнять утром после пробуждения (№ 1–8) и вечером перед сном (№ 1–6). Дополнитель-

но можно заниматься и среди дня (№ 1–8). Продолжительность 10–15 минут и более. Упражнения можно выполнять лежа (руки вдоль туловища), полулежа в кресле (руки на коленях или на подлокотниках), сидя на стуле (руки на коленях). Руки и ноги не перекрещивать. Глаза закрыть, чтобы визуальная (зрительная) информация не мешала вам сосредоточиться. Дышите через нос, губы слегка сомкнуты (ни в коем случае не сжаты).

Приложение 7

Психорегулирующая тренировка по А. В. Алексееву

Психорегулирующая тренировка включает две части – успокаивающую и мобилизующую. Психорегулирующая тренировка позволяет решать ряд задач: влиять на формирование оптимального боевого состояния, ускорять процессы восстановления работоспособности спортсменов, снимать излишнее напряжение перед стартом.

Успокаивающая часть

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Мое внимание на моем лице.
3. Мое лицо спокойно.
4. Губы и зубы разжаты.
5. Расслабляются мышцы лба, глаз, щек.
6. Расслабляются мышцы затылка и шеи.
7. Лицо начинает теплеть.
8. Теплеют затылок и шея.
9. Мое лицо полностью расслаблено, теплое, спокойное, неподвижное.
10. Мое внимание переходит на мои руки.
11. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.
12. Мои пальцы и кости расслабляются и теплеют.

13. Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют.
14. Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют.
15. Все мои руки полностью расслабленные, теплые и неподвижные.
16. Мое внимание на моих теплых пальцах.
17. Мое внимание переходит на мое лицо.
18. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное и неподвижное.
19. Мое внимание переходит на ноги.
20. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.
21. Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют.
22. Мои голени и колени расслабляются и теплеют.
23. Мои бедра и таз расслабляются и теплеют.
24. Мои ноги полностью расслабленные, теплые и неподвижные.
25. Мое внимание на моих теплых голеностопах.
26. Мое внимание переходит на мое лицо.
27. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное и неподвижное.
28. Мое внимание переходит на мое туловище.
29. Мое туловище полностью расслабленное, теплое.
30. Мое внимание на моей груди.
31. Мое дыхание спокойное, свободное, легкое.
32. Мое внимание на моем лице.
33. Мое сердце бьется спокойно и ровно.
34. Оно отдыхает.
35. Весь мой организм отдыхает.
36. Мое внимание на моем лице.
37. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, спокойное, неподвижное.
38. Я отдыхаю.
39. Я отдохнул и успокоился.
40. Самочувствие хорошее.

Мобилизующая часть

1. Возникает чувство легкого озноба.
2. Состояние, как после прохладного душа.
3. Из мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
4. В мышцах начинается легкая дрожь.
5. Озноб усиливается.
6. Холодеют голова и затылок.
7. По телу побежали мурашки.
8. Кожа становится гусиной.
9. Холодеют ладони и ступни.
10. Дыхание глубокое, учащенное.
11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.
12. Озноб все сильнее.
13. Все мышцы легкие, упругие, сильные.
14. Я все бодрее и бодрее.
15. Открываю глаза.
16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточившись.
17. Я приятно возбужден.
18. Я полон энергии.
19. Я как сжатая пружина.
20. Я полностью мобилизован.
21. Я готов действовать.

При первоначальном обучении психорегулирующей тренировке занимающиеся мысленно, с закрытыми глазами и в удобной позе проговаривают весь набор формул. В дальнейшем количество формул постепенно сокращается до 6–8.

Приложение 8

Методика исследования атрибуции субъективного восприятия ситуаций спортивной деятельности (причинный анализ)

Пол (подчеркните) женский/мужской

Возраст _____

Стаж работы _____

Занимаетесь подготовкой (подчеркните) женщин/мужчин/в смешанных группах

Здесь перечислены четыре варианта и восемь различных ситуаций из спортивной жизни. Представьте себе каждую ситуацию. Укажите предполагаемую причину полученного результата. Если причин несколько, укажите основную. Оцените указанную причину по трём шкалам, выбранную оценку (от 1 до 7) и обведите кружком соответствующую цифру.

Вариант 1. Тренер-мужчина и спортсмен

I ситуация. Спортсмен полностью реализовал план тренировки, справившись с комплексом заданий на хорошем уровне.

Причина:_____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств:

Полностью зависит Полностью зависит

от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит

от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем

не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

II ситуация. Спортсмен не выполнил план тренировки, не справившись с комплексом заданий

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

III ситуация. Между спортсменом и тренером складываются продуктивные отношения и эффективное сотрудничество.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

IV ситуация. Между спортсменом и тренером не складываются продуктивные отношения и эффективное сотрудничество.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

V ситуация. Спортсмен хорошо выступил на соревнованиях.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

VI ситуация. Спортсмен плохо выступил на соревнованиях.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

VII ситуация. Испытывая затруднения, спортсмен сохраняет спортивную мотивацию, умеет регулировать свои состояния и действует эффективно

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

VIII ситуация. Испытывая затруднения, спортсмен теряет спортивную мотивацию, затрудняется при регулировании своих состояний и не действует эффективно

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

Вариант 2. Тренер-мужчина и спортсменка

I ситуация. Спортсменка полностью реализовала план тренировки, справившись с комплексом заданий на хорошем уровне.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсменки

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

II ситуация. Спортсменка не выполнила план тренировки, не справившись с комплексом заданий.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсменки или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсменки

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

III ситуация. Между спортсменкой и тренером складываются продуктивные отношения и эффективное сотрудничество.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсменки или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсменки

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

IV ситуация. Между спортсменкой и тренером не складываются продуктивные отношения и эффективное сотрудничество.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсменки или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

V ситуация. Спортсменка хорошо выступила на соревнованиях.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсменки

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

VI ситуация. Спортсменка плохо выступила на соревнованиях.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсменки или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсменки

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

VII ситуация. Испытывая затруднения, спортсменка сохраняет спортивную мотивацию, умеет регулировать свои состояния и действует эффективно

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсменки

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

VIII ситуация. Испытывая затруднения, спортсменка теряет спортивную мотивацию, затрудняется при регулировании своих состояний и не действует эффективно

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсменки или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсменки

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

Вариант 3. Тренер-женщина и спортсмен

I ситуация. Спортсмен полностью реализовал план тренировки, справившись с комплексом заданий на хорошем уровне.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

II ситуация. Спортсмен не выполнил план тренировки, не справившись с комплексом заданий.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

III ситуация. Между спортсменом и тренером-женщиной складываются продуктивные отношения и эффективное сотрудничество.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

IV ситуация. Между спортсменом и тренером-женщиной не складываются продуктивные отношения и эффективное сотрудничество.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

V ситуация. Спортсмен хорошо выступил на соревнованиях.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит

от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем

не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так

в будущем

VI ситуация. Спортсмен плохо выступил на соревнованиях.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит

от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит

от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем

не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так

в будущем

VII ситуация. Испытывая затруднения, спортсмен сохраняет спортивную мотивацию, умеет регулировать свои состояния и действует эффективно.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит

от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

VIII ситуация. Испытывая затруднения, спортсмен теряет спортивную мотивацию, затрудняется при регулировании своих состояний и не действует эффективно.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

Вариант 4. Тренер-женщина и спортсменка

I ситуация. Спортсменка полностью реализовала план тренировки, справившись с комплексом заданий на хорошем уровне.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсменки

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

II ситуация. Спортсменка не выполнила план тренировки, не справившись с комплексом заданий.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсменки или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсменки

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

III ситуация. Между спортсменкой и тренером-женщиной складываются продуктивные отношения и эффективное сотрудничество.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсменки или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсменки

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

IV ситуация. Между спортсменкой и тренером-женщиной не складываются продуктивные отношения и эффективное сотрудничество.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсменки или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсмена

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

V ситуация. Спортсменка хорошо выступила на соревнованиях.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсменки

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

VI ситуация. Спортсменка плохо выступил на соревнованиях.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсменки или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсменки

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

VII ситуация. Испытывая затруднения, спортсменка сохраняет спортивную мотивацию, умеет регулировать свои состояния и действует эффективно.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсмена или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсменки

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

VIII ситуация. Испытывая затруднения, спортсменка теряет спортивную мотивацию, затрудняется при регулировании своих состояний и не действует эффективно.

Причина _____

1) Насколько она зависит от спортсменки или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от спортсменки

2) Насколько она зависит от тренера или других людей и обстоятельств?

Полностью зависит Полностью зависит
от других людей и обстоятельств 1 2 3 4 5 6 7 от тренера

3) Будет ли повторяться такой результат в будущем в той же ситуации:

Никогда Всегда в будущем
не повторится 1 2 3 4 5 6 7 будет так
в будущем

Приложение № 9

Средние значения показателей атрибуции в восприятии субъектами спортивной деятельности ситуации тренировки во всех вариантах в таблицах

Таблица 1.4.

Средние значения показателей атрибуции в восприятии субъектами спортивной деятельности ситуации тренировки (тренер–спортсмен)

Респонденты	Успех			Неудача		
	локус-спортсмен	локус-тренер	стабильность	локус-спортсмен	локус-тренер	стабильность
Тренеры-мужчины	5.05	4.87	4.81	4.63	456	4.68
Тренеры-женщины	5.11	5.33	4.89	5.72	4.78	4.44
Спортсмены	5.11	4.83	4.26	4.30	4.80	3.70
Спортсменки	3.04	2.82	2.51	2.91	2.25	1.92

Таблица 1.5

Средние значения показателей атрибуции в восприятии субъектами спортивной деятельности ситуации общения между тренером и спортсменом

Респонденты	Успех			Неудача		
	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность
Тренеры-мужчины	5.10	5.78	5.27	5.22	4.30	4.56
Тренеры-женщины	4.00	4.94	5.17	4.72	5.22	3.83
Спортсмены	4.55	4.73	5.09	3.94	4.92	4.70
Спортсменки	2.84	2.80	2.85	2.83	2.34	1.95

Таблица 1.6

Средние значения показателей атрибуции в восприятии субъектами спортивной деятельности ситуации соревнования (тренер–спортсмен)

Респонденты	Успех			Неудача		
	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность	локус-спортсмен	локус-тренер	Стабиль-ность
Тренеры-мужчины	5.59	5.62	5.30	4.95	4.21	4.33
Тренеры-женщины	5.39	5.39	4.72	4.89	4.33	4.33
Спортсмены	4.77	4.56	4.52	4.06	4.23	4.36
Спортсменки	3.17	2.94	2.81	3.17	2.49	1.99

Таблица 1.7

Средние значения показателей атрибуции в восприятии субъектами спортивной деятельности мотивационной динамики спортсмена (тренер–спортсмен)

	Успех			Неудача		
	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность	локус-спортсмен	локус-тренер	Стабиль-ность
Тренеры-мужчины	5,38	5,13	4,60	5,19	4,67	4,60
Тренеры-женщины	6,61	4,33	5,67	5,00	4,56	5,11
Спортсмены	5,18	4,48	4,67	4,20	4,12	4,15
Спортсменки	2,86	2,48	2,34	2,84	2,33	1,80

Таблица 1.8

Средние значения показателей атрибуции в восприятии субъектами спортивной деятельности ситуации тренировки (тренер и спортсменка)

	Успех			Неудача		
	локус-спортсмен	локус-тренер	стабильность	локус-спортсмен	локус-тренер	стабильность
Тренеры-мужчины	4,86	5,83	4,98	4,76	4,08	4,32
Тренеры-женщины	6,00	5,44	5,44	5,28	5,11	5,17
Спортсмены	4,83	4,70	4,94	4,27	4,12	4,68
Спортсменки	5,23	4,56	4,49	5,16	3,26	3,11

Таблица 1.9

Средние значения показателей атрибуции в восприятии субъектами спортивной деятельности отношений тренера и спортсменки

	Успех			Неудача		
	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность
Тренеры-мужчины	5,17	5,73	5,24	5,29	4,38	4,79
Тренеры-женщины	6,39	6,39	5,33	5,33	5,89	4,67
Спортсмены	6,39	6,39	5,33	5,33	5,89	4,67
Спортсменки	5,34	4,93	4,46	4,74	4,00	3,21

Таблица 1.10

Средние значения показателей атрибуции в восприятии субъектами спортивной деятельности ситуации соревнований (тренер и спортсменка)

	Успех			Неудача		
	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность
Тренеры-мужчины	5,32	5,81	5,27	5,10	4,27	4,49
Тренеры-женщины	5,00	5,33	4,61	4,61	5,72	4,89
Спортсмены	5,20	5,76	4,61	4,98	3,77	3,53

Таблица 1.11

Средние значения показателей атрибуции в восприятии субъектами спортивной деятельности мотивационной динамики (тренер и спортсменка)

	Успех			Неудача		
	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность
Тренеры-мужчины	5,24	5,73	5,08	5,16	4,17	4,16
Тренеры-женщины	5,83	5,50	5,83	4,83	4,78	5,22
Спортсмены	4,88	5,17	5,00	5,05	4,08	3,85
Спортсменки	5,15	4,50	4,19	5,04	3,68	2,86

Таблица 1.12

Средние значения показателей атрибуции в восприятии тренировки (Тренер-женщина и спортсмен)

	Успех			Неудача		
	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность
Тренеры-мужчины	4,00	4,16	4,00	4,10	3,62	3,49
Тренеры-женщины	6,11	5,44	5,39	4,67	5,50	4,83
Спортсмены	4,41	4,36	4,55	4,95	3,85	4,26
Спортсменки	3,10	2,84	2,80	3,03	2,54	2,21

Таблица 1.13

Средние значения показателей атрибуции в восприятии сотрудничества тренера-женщины и спортсмена

	Успех			Неудача		
	локус-спор-тсмен	локус - тренер	стабиль-ность	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность
Тренеры-мужчины	4,03	4,14	3,94	3,94	3,21	3,94
Тренеры-женщины	6,17	5,33	5,22	5,83	5,39	5,22
Спортсмены	4,85	4,77	4,61	4,55	4,94	4,30
Спортсменки	3,11	2,98	2,71	2,89	2,63	2,15

Таблица 1.14

Средние значения показателей атрибуции в восприятии соревнований (Тренер-женщина и спортсмен)

	Успех			Неудача		
	локус-спор-тсмен	локус-тренер	стабильность	локус-спортсмен	локус-тренер	стабильность
Тренеры-мужчины	4,00	4,35	4,00	3,95	3,35	4,11
Тренеры-женщины	5,83	5,39	5,22	6,06	5,22	5,22
Спортсмены	4,83	4,20	4,23	4,23	4,35	4,09
Спортсменки	3,20	2,94	2,64	3,06	2,74	2,18

Таблица 1.15

Средние значения показателей атрибуции в восприятии мотивационной динамики (Тренер-женщина и спортсмен)

	Успех			Неудача		
	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность	локус-спортсмен	локус-тренер	Стабиль-ность
Тренеры-мужчины	4,13	4,21	4,21	4,00	4,17	4,05
Тренеры-женщины	6,33	5,50	5,22	5,22	5,00	5,28
Спортсмены	4,98	4,89	4,71	4,94	4,09	4,35
Спортсменки	3,03	2,67	2,45	2,93	2,61	2,06

Таблица 1.16

Средние значения показателей атрибуции в восприятии тренировки (Тренер-женщина и спортсменка)

	Успех			Неудача		
	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность	локус-спортсмен	локус-тренер	Стабиль-ность
Тренеры-мужчины	3,52	3,75	3,84	3,54	4,16	3,87
Тренеры-женщины	6,22	5,83	5,72	5,00	5,06	5,00
Спортсмены	4,45	3,80	4,09	4,24	4,32	4,09
Спортсменки	4,10	3,55	3,44	3,90	2,74	2,50

Таблица 1.17

Средние значения показателей атрибуции в восприятии отношений тренера-женщины и спортсменки

	Успех			Неудача		
	локус-спортсмен	локус-тренер	стабильность	локус-спортсмен	локус-тренер	Стабильность
Тренеры-мужчины	4,13	3,49	3,94	4,08	4,02	4,02
Тренеры-женщины	6,06	5,94	6,11	5,67	5,28	5,50
Спортсмены	4,53	4,09	4,15	3,09	4,00	3,50
Спортсменки	3,91	3,54	3,57	3,73	3,15	2,51

Таблица 1.18

Средние значения показателей атрибуции в восприятии соревнования (Тренер-женщина и спортсменка)

	Успех			Неудача		
	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность	локус-спортсмен	локус-тренер	Стабиль-ность
Тренеры-мужчины	3,97	4,35	4,29	4,03	3,97	4,14
Тренеры-женщины	5,44	6,28	5,06	5,06	5,72	5,00
Спортсмены	4,61	4,29	3,86	4,36	4,65	4,02
Спортсменки	3,97	3,67	3,55	3,86	2,95	2,43

Таблица 1.19

Средние значения показателей атрибуции в восприятии мотивационной динамики (Тренер-женщина и спортсменка)

	Успех			Неудача		
	локус-спортсмен	локус-тренер	стабиль-ность	локус-спортсмен	локус-тренер	Стабиль-ность
Тренеры-мужчины	4,11	4,06	4,17	4,22	3,41	3,78
Тренеры-женщины	6,17	5,28	5,00	5,56	4,67	5,44
Спортсмены	5,14	4,56	4,97	4,27	4,15	3,58
Спортсменки	3,92	3,25	3,35	3,94	2,77	2,44

В. К. Райков
В. А. Высоцкая
Т. В. Чебодаева

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ

Из опыта работы СШОР имени Б. Х. Сайтиева в рамках ФЭП

Учебное пособие

Редактор Н. А. Агафонова
Корректор О. И. Кузина
Верстка В. Ю. Васильева

Подписано в печать 10.11.2023. Формат 60 x84 $^{1}/_{16}$.
Усл. печ. л. 13,2. Тираж 500 экз. Заказ 10-109

Типография ИП Азарова Н. Н.
Издательство «ЛИТЕРА-принт»,
Красноярск, ул. Гладкова, 6,
т. 8–904–895–03–40