

Т.А. Мусхаджиева

**ИССЛЕДОВАНИЕ УСПЕШНОСТИ СОВМЕСТНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ОДНОРОДНОСТИ (РАЗНОРОДНОСТИ)**

Монография



Грозный 2020

УДК 796.0
ББК 75.1
М-91

Рецензенты:

Масаева З.В. – кандидат психологических наук, доцент;
Магомедова З.З. – кандидат педагогических наук, доцент.

Мусхаджиева Т.А.

М-91 Исследование успешности совместной деятельности тренера и спортсмена в зависимости от их психологической однородности (разнородности). – Махачкала: АЛЕФ, 2020. – 152 с.

ISBN 978-5-00128-440-6

Успешность совместной деятельности – это феномен, изучение которого не теряет своей актуальности. В представленной монографии раскрыты факторы, определяющие эффективность взаимодействия тренера и спортсмена в совместной деятельности. Наиболее значимым из таких факторов, рассматриваемых в работе, выступает однородность-разнородность психологических характеристик взаимодействующих субъектов.

ISBN 978-5-00128-440-6

© Мусхаджиева Т.А., 2020
© Издательство «АЛЕФ», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ УСПЕШНОСТИ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА	6
ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ УСПЕШНОСТИ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ОДНОРОДНОСТИ.....	46
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ОДНОРОДНОСТИ ТРЕНЕРОВ СО СПОРТСМЕНАМИ И ЕЕ ВЛИЯНИЯ НА УСПЕШНОСТЬ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	102
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	107
ПРИЛОЖЕНИЯ	116

ВВЕДЕНИЕ

Определение путей и способов возрастания успешности деятельности является одной из значимых проблем современного общества, поскольку в условиях интенсивных социально-экономических преобразований возрастают требования к качеству труда, к личности профессионала, к межличностному взаимодействию в процессе осуществления деятельности. В многочисленных исследованиях в области социальной психологии показано, что успех совместной деятельности определяется такими социально-психологическими факторами, как совместимость, однородность личностных характеристик, мотивов и ценностных ориентаций, стремление к сотрудничеству, благоприятные межличностные отношения, срабатываемость (Рубцов В.В.; Донцов А.И.; Журавлев А.Л.; Андреева Г.М.; Обозов Н.Н. и др.). В то же время, недостаточно изученным является вопрос о влиянии психологической однородности-разнородности на различные характеристики взаимоотношений и деятельности в диадах и группах.

Повышение успешности деятельности в спорте выступает важной задачей современной педагогики и психологии спорта. Спортивный результат является итогом взаимных усилий тренера и спортсмена; в связи с этим необходимо исследования факторов, определяющих эффективность их взаимодействия и совместной деятельности. Одним из таких факторов выступает однородность-разнородность психологических характеристик тренера и спортсмена (Лалаян А.А., Родионов А.В.; Лях В.И., Кретти Б.Д., Даркач А.А., Исаев А.А.; Горбунов Г.Д.; Бабушкин Г.Д.; Николаев А.Н. и др.)

Однако проблема выявления характеристик психологической однородности-разнородности в парах «тренер-спортсмен» и характера ее влияния на взаимоотношения, срабатываемость и успешность их совместной деятельности достаточно мало исследована в современной науке. Кроме того, фактически отсутствуют комплексные психолого-педагогические технологии, направленные на оптимизацию и повышение психологической однородности тренера со спортсменами с целью увеличения результативности их совместной работы. Все вышесказанное определяет актуальность выбранной темы исследования.

Теоретико-методологической основой исследования послужили следующие положения:

1) о социально-психологической сущности совместной деятельности (Андреева Г.М., Обозов Н.Н., Донцов А.И., Рубцов В.В. и др.);

3) о социально-психологических факторах успешности деятельности в спорте (Пуни А.Ц., Кретти Б.Д., Горбунов Г.Д., Бабушкин Г.Д., Ильин Е.П., Серова Л.К. и др.);

4) о специфике совместной деятельности тренера и спортсмена (Пуни А.Ц.; Деркач А.А., Исаев А.А., Лалаян А.А., Родионов А.В., Решетень И.Н., Фролова М.И., Николаев А.Н., Ханин Ю.Л., Гуменюк Н.П., Клименко В.В. и др.)

Полученные данные вносят существенный вклад в психологию и педагогику спорта: выявлены характеристики психологической однородности в парах «тренер-спортсмен» и их взаимосвязи; определены основные параметры психологической однородности, оказывающие наиболее существенное влияние на характеристики межличностных отношений и срабатываемости тренера со спортсменом; показана роль различных показателей психологической однородности в успешности совместной деятельности тренера и спортсмена.

ГЛАВА 1. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ УСПЕШНОСТИ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА

Специфика совместной деятельности тренера и спортсмена и критерии ее успешности

Проблема совместной деятельности выступает одной из ключевых в современной психологии и педагогике. Различные ее аспекты рассматриваются в социальной психологии, психологии труда и организационной психологии, педагогической психологии и педагогике. Однако на сегодняшний момент фактически отсутствует единое понимание структуры и функций совместной деятельности. Как справедливо отмечают Донцов А.И., Дубовская Е.М., Улановская И.М. (1998), в большинстве работ, посвященных данной проблеме, указывается на первостепенную роль совместной деятельности в различных социальных процессах, однако ее психологическая специфика практически не раскрывается. В большинстве случаев рассматриваются, по сути, разные виды индивидуальной деятельности различных субъектов, соотносящиеся между собой. В связи с этим важным является определение самого субъекта совместной деятельности и основных компонентов ее структурной организации, отличающейся от деятельности индивидуальной. По этому вопросу в современной психологической литературе представлены различные позиции. Так, достаточно распространенной в отечественной социальной психологии является выделение в качестве субъекта совместной деятельности отдельного индивида и понимание ее сущности как индивидуальных умственных или предметных действий в присутствии других людей либо одновременного решения несколькими людьми определенных задач в одном и том же пространстве. (Уманский Л. И., 1977; Щербо Н. П., 1984; Обозов Н. Н., 1981 и др.). Сходную позицию занимают и многие зарубежные авторы. Так, Сильверман Дж. и Джерингер И. (Silverman J., Jeiringer E., 1973) определяют совместность – индивидуальность деятельности как некий континуум. Соответственно, каждая конкретная деятельность может характеризоваться по «степени совместности» действий. При этом авторы полагают, что в деятельности, предполагающей несколько участников, один из них всегда занимает лидирующие позиции, активно действует, а другие принимают его способы и стратегии, исполняют предложенное им. Близкой к данному пониманию является модель конкурентной деятельности, согласно которой, достижение результата

одним из участников совместной деятельности влечет за собой неуспех других. Тогда изучению подлежит не сам феномен совместности действий, а индивидуальные деятельности каждого из субъектов на пути к достижению цели.

Второй подход предполагает определение субъекта совместной деятельности как объединение индивидов, состоящие из двух или более участников. При этом большинством исследователей подчеркивается что субъект совместной деятельности не может быть определен как механическое увеличение количества ее участников. Характеристики субъекта напрямую зависят от предмета и содержания деятельности. Субъект совместной деятельности – это совокупность людей, имеющих общую направленность и сходные ведущие мотивы деятельности, одинаковое понимание ее значимости и содержания (Кричевский Р.Л., 1974; Ярошевский М.Г., 1982). Структура субъекта совместной деятельности определяется через распределение и координацию ролей и функций в достижении цели, распределение различных действий и операций между участниками. Важной составляющей функционирования субъекта совместной деятельности является рефлексия каждым участником смысла своих действий в общей системе, осознание вклада в общий результат и ограничений индивидуальных возможностей. Совместная деятельность предполагает согласованность и организованность действий, управляемость, результативность. При этом субъект совместной деятельности не задан изначально, а формируется по мере ее осуществления (Рубцов В.В., 1987; Журавлев А.Л., 1988, 2002; Донцов А.И., 1979). Безусловно, исследовательские перспективы второго подхода представляются нам более широкими, позволяющими раскрыть сущность феномена совместности в деятельности.

В соответствии с этим, кардинальные отличия в самой структуре совместной деятельности от индивидуальной заключаются в следующем. Во-первых, содержание и процесс совместной деятельности определяется общением участников. В общении порождаются совместные цели и мотивы, распределяются обязанности, происходит обмен информацией, возникают и развиваются эмоциональные отношения участников друг к другу. Индивидуальная деятельность опосредуется общением лишь косвенно, может предполагать «внутренний диалог» одного субъекта без непосредственного участия других.

Во-вторых, структура и содержание совместной деятельности зависит от способов и форм взаимодействия участников. Такая деятельность строится из постоянного обмена действиями и операциями, вер-

бальными и невербальными сигналами (Ляудис В. Я., 1984). Взаимодействие выступает одновременно как цель и средство совместной деятельности, поскольку действия одних людей, с одной стороны, зависят от действий других, с другой стороны, являются причиной совершения последующих действий партнеров (Журавлев А.Л., 1988). В деятельности индивидуальной, даже выполняемой в присутствии других людей, процесс ее выполнения напрямую не управляется взаимодействием.

В-третьих, совместная деятельность предполагает интегрированность, связанность, координацию действий участников для достижения общего, значимого для коллективного субъекта результата. В такой деятельности для достижения успеха обязательным является кооперация и сотрудничество участников, распределение ролей и обязанностей при общем понимании целостности всех действий, взаимопонимание, объединение усилий, интеграция индивидуальных вкладов в общую систему (Рубцов В.В., 1987; Slavin R., 1983; Донцов А.И., 1979; Журавлев А.Л., 1987; Обозов Н.Н., 1981). Успешность индивидуальной деятельности может быть не связанным с действиями других участников.

В-четвертых, результатом совместной деятельности выступает не только общий продукт, но и развитие группы, личностное развитие ее участников. Иными словами, результатом совместной деятельности выступает единство трех ее эффектов: предметного, социально-психологического и личностного (Донцов А.И., Дубовская Е.М., Улановская И.М., 1998). Индивидуальная деятельность может быть оценена только по конечному продукту и потенциалу развития для отдельного человека.

Таким образом, анализ работ в области социальной и педагогической психологии позволил нам дать комплексное определение совместной деятельности. Совместная деятельность – это деятельность коллективного субъекта, состоящего из двух и более людей, имеющих общие мотивы и цели, которая осуществляется посредством активного взаимодействия и общения всех участников, предполагает координацию усилий, распределение обязанностей и ролей, интеграцию индивидуальных вкладов в достижение общего результата, стимулирует становление позитивных межличностных отношений и индивидуальное развитие личности участников.

Характеристики различных видов совместной деятельности определяются, в первую очередь, ее содержанием и предметной направленностью. Определение специфики совместной деятельности тренера и

спортсмена связано с тем, что эта деятельность во многом имеет педагогический, учебно-воспитательный характер, предполагает приобретение спортсменом новых знаний, умений и навыков, совершенствование физических и личностных качеств под руководством тренера. В связи с этим важно рассмотреть черты совместной деятельности педагога и учащегося в педагогическом процессе.

Прежде всего, нужно указать на то, что деятельность ученика и учителя не всегда может иметь действительно совместный характер. В директивных формах обучения и воспитания, при преимущественно репродуктивных, а не творческих формах деятельности, по сути, присутствует одновременное осуществление двух параллельно протекающих процессов: освоение учеником необходимых знаний, умений и навыков и организация этого процесса учителем. Совместный характер действия педагога и учащегося приобретают в диалогической творческой деятельности, направленной на решение общей задачи, осознание общих целей и содержания деятельности. В настоящее время в отечественном образовании прослеживаются кардинальные изменения, связанные с переходом от традиционного «знаниевого» подхода к компетентностному, ориентированному на развитие личности ученика и формирование компетенций как синтеза знаний, мотивов и способностей человека, обеспечивающих успешность профессиональной деятельности. Такой подход необходимо основывается на коммуниктивно-диалогическом взаимодействии, рефлексии, обмене идеями, способами действия при решении проблем. При таком подходе совместная деятельность ученика и учителя приобретает общую цель: развитие личности учащегося при стимуляции личностного роста педагога; освоение социокультурного опыта. В такой деятельности учитель и ученик являются соисполнителями, ученик самостоятельно ставит проблему, выбирает способы ее решения, при этом, ориентируясь на компетентность и опыт педагога. Такая деятельность имеет все вышеперечисленные основные характеристики совместности. Прежде всего, системообразующую роль в ней играет общение учащегося и педагога, построенное на взаимном доверии и взаимопонимании. В коммуниктивном процессе педагог организует совместную деятельность, инициирует активность ученика, поддерживает и корректирует его деятельность, принимает непосредственное участие в решении учебной задачи, дает обратную связь. Ученик проявляет познавательную инициативу, обменивается с учителем информацией, осваивает образцы деятельности, оценивает вместе с педагогом полученный результат. В сов-

местной педагогической деятельности общение создает организационную основу деятельности, выступает средством педагогического воздействия на ученика и инструментом обучения и саморазвития учащегося. Содержание педагогического общения включает в себя обмен информацией, воспитательские функции, межличностные отношения, способы и стратегии решения задачи. Несмотря на то, что формально ведущая роль в таком общении принадлежит педагогу, оно носит партнерский характер: учитель прислушивается к мнению ученика, вступает с ним в дискуссию, делится чувствами, обсуждает итоги работы. (Елканов С.Б., 1989). Основная цель педагогического общения связана с созданием оптимальных условий для формирования и развития мотивации учащихся к самообучению и саморазвитию, осуществления совместной творческой деятельности, создания благоприятной эмоциональной атмосферы, личностного взаимопонимания (Леонтьев А.А., 1979). Общение в совместной деятельности ученика и учителя выступает основным средством решения учебных задач, инструментом развития личности учащегося, способом организации взаимоотношений учащихся и педагога. В процессе общения осуществляется взаимное познание друг друга, личностное раскрытие педагога и ученика, несущее в себе потенциал личностного развития для всех его субъектов. (Бодалев А.А., 1992; Кондратьева О.В., 1996; Загвязенский В.И., 1986; Кан-Калик В.А., Ковалев Г.А. 1985; Маркова А.К., 1993; Кузьмина Н.В., Реан А.А., 1995; Рыжов В.В., 1994 Кан-Калик В.А., 1987, Яценко Т.С., 1993).

Совместная деятельность ученика и учителя в педагогическом процессе предполагает их активное взаимодействие друг с другом. посредством взаимодействия учитель транслирует ученику образцы осваиваемой деятельности, демонстрирует поведенческие примеры, становится образцом для подражания, осуществляет контроль за ходом учебной деятельности и ее результатом. В то же время, это взаимодействие носит партнерский характер, что и обеспечивает ее совместность. Ученик может предлагать педагогу собственные способы решения задачи, делиться информацией, рассуждать, обсуждать предмет и даже распределять действия и операции, выполняемые с педагогом. При этом учитель способен гибко менять стратегии, занимать как позицию ученика, так и руководящую позицию наставника.

Деятельность педагога и учащегося всегда имеет связанный, интегрированный характер. С одной стороны, их роли и функции в педагогическом процессе различны: педагог оказывает воздействие на личность учащегося, организует условия для развертывания его учебной

деятельности, осуществляет ее контроль и оценку; ученик осуществляет операции по освоению новых для себя видов деятельности, самоконтроль и самооценку процесса и результата. С другой стороны, такая деятельность является эффективно только при условии принятия учителем и учеником единых целей и смыслов деятельности, ее совместного рефлексивного анализа, личностной готовности обучаться и обучать. То есть, в данной деятельности присутствует как разделение действий педагога и учащегося, так и их координация, интеграция посредством сотрудничества и достижения целостного результата: развития личности и формирования компетентности учащегося.

В результате совместной деятельности ученика и педагога прослеживаются все три эффекта, присущие любому виду совместной деятельности. Это индивидуальное развитие как ученика, так и педагога, достижение нового качества выполнения осваиваемой деятельности у учащегося, развитие учебной группы как коллектива под руководством педагога. При этом главными результатами педагогической деятельности, как уже было показано выше, выступает обретение новых личностных качеств, развитие способностей и умений учащегося. Достижение этих результатов обеспечивается именно совместными усилиями, коммуникацией, взаимодействием учителя и ученика в педагогическом процессе (Котова Е.И., Цукерман Г.А., 1987; Давыдов В.В., 1986; Рубцов В.В., 1987; Цукерман Г. А., 1990; Поливанова Н.И., Ривина И.В., 1996; Рубцов В.В., 1996; Давыдов В.В., 1998; Роджерс К., Фрейберг Д., 2002).

Совместная деятельность спортсмена и тренера имеет сложный и многокомпонентный характер, включает в себя черты многих видов деятельности: игровой, трудовой, учебной. Такая деятельность предполагает напряженные психофизические усилия и нагрузки, постоянное совершенствование спортивных умений и навыков, физических и личностных качеств, обучение новому, что сближает ее как с трудом, так и с учением. Учебная деятельность в основном присутствует в тренировочной составляющей спорта, осуществляется как активное педагогическое взаимодействие тренера и спортсмена. В то же время, спорт представляет собой яркую, зрелищную деятельность, включающую в себя игровые действия, соперничество и борьбу. Спорт как игра характеризуется свободой и радостью движений, получением удовольствия от самого процесса занятий, увлекательности, стремлением к победе. При этом компоненты трудовой, игровой и учебной деятельности присутствуют как единство в различных аспектах совместной деятельности тренера и спортсмена. Необходимо отметить, что деятельность

спортсмена и деятельность тренера являются достаточно глубоко изученными в современной психологии и педагогике спорта. Однако в большинстве работ они описываются как отдельные виды деятельности, различные авторы сосредотачиваются либо на анализе компонентов, целей и мотивов деятельности тренера, либо исследуют ее предметно-операционную и мотивационно-потребностную сферы у спортсменов. В то же время в большинстве исследований, посвященных профессиональному мастерству тренера и педагогическому взаимодействию в тренировочном процессе, указывается на совместность их действий и усилий. Многие авторы подчеркивают, что высокая эффективность подготовки спортсмена возможна только благодаря сотрудничеству с тренером, превращению процесса спортивного совершенствования в совместное творчество тренера и спортсмена (Тышлер Д.А., 1997; Гомельская Т. В., 2005).

Анализ и обобщение литературы, посвященной деятельности тренера и спортсмена, позволил нам систематизировать основные признаки ее совместности.

Данная деятельность имеет коллективного субъекта, включающего в себя тренера и спортсмена. Здесь необходимо отметить, что, определяя коллективного субъекта как систему «тренер – спортсмен», мы имеем в виду как диадное взаимодействие, так и совместную деятельность тренера с группой спортсменов. В данном случае анализируется не состав коллективного субъекта, а качественные составляющие их деятельности, указывающие на ее совместный, а не изолированный характер.

Совместный характер анализируемой деятельности состоит, прежде всего, в наличии у них единой цели. Такой общей для спортсмена и тренера целью выступает всестороннее гармоничное физическое и личностное развитие спортсмена, достижение высоких результатов в спорте, победы на соревнованиях, раскрытие резервных возможностей психики и организма.

Результат деятельности также является общим, достигается в совокупности взаимных усилий всех ее участников. Более того, его достижение невозможно при исключении вклада одного из них: без тренера спортсмен не может добиться высоких достижений, без спортсмена, соответственно, тренерская деятельность не имеет смысла. Результат данной деятельности имеет системный характер и включает в себя возрастание уровня спортивного мастерства, победы спортсменов на соревнованиях, их личностное развитие, физическое и психологическое здоровье, увеличение роли спорта в жизни людей, повышение

престижа спортивной команды, города, страны в целом. Результатом совместной деятельности тренера и спортсмена выступают четыре основных ее компонента (эффекта), отражающие единство спортивной подготовленности, спортивных достижений, развития личности спортсмена, повышения уровня его здоровья. Так, образовательный эффект заключается в возрастании уровня тактико-технической подготовки спортсменов, формировании двигательных умений и навыков, расширение знаний в области истории и теории спорта и т.п. Спортивный эффект включает в себя наличие достижений у спортсменов – повышение уровня спортивной квалификации, победы на состязаниях. Воспитательный эффект связан с развитием личности спортсменов, повышением уровня спортивно важных качеств личности, формированием нравственных ценностей и целей. Оздоровительный эффект заключается в улучшении состояния здоровья, повышении работоспособности, общей активности, самочувствия, формировании здорового образа жизни у спортсменов (Николаев А.Н., 2005). Кроме того, совместная деятельность, как было указано выше, имеет собственный уникальный эффект, входящий в ее целостный результат. Это развитие сплоченности спортивной команды, оптимизация социально-психологического климата в спортивном коллективе.

Совместная деятельность тренера и спортсмена регулируется их общением, межличностной коммуникацией. Общение выступает связующим звеном в организации деятельности, напрямую определяет ее эффективность. От характера коммуникации тренера и спортсмена зависит эффективность овладения последним спортивными умениями и навыками на тренировках, результативность выступлений на соревнованиях. В воспитательном процессе воздействие тренера на личность спортсмена также осуществляется посредством вербальной и невербальной коммуникации. Общение тренера и спортсмена является источником формирования и повышения мотивации спортивной деятельности, оптимизации предстартовых состояний. Иными словами, общение выступает интегративной составляющей деятельности тренера и спортсмена, опосредует как успешность выполнения действий и операций, так и развитие мотивационно-потребностной ее сферы (А.А.Лалаян, А.В.Родионов, 1979; Савенков Г.И., 1979; Лях В.И., 1990; Виленский М.Я., 1994; Никишин И.В., Сонькин В.Д., 1994; Богданова Л.В., 1996; Станиславская И.Г., 1996; Матвеев А.П., Непопалов В.Н., 1995; Sonkin V.D., Zaitseva V.V., Kulichevsky D.V., 1990; Sonkin V.D., Zaitseva V.V., Nikishin I.V., 1993 и др.).

Успешность деятельности тренера и спортсмена определяется различными способами и формами их взаимодействия. Взаимодействие выступает сквозным процессом данной деятельности, реализуется в информационном обмене, передаче знаний и опыта спортсмену, в совместном выполнении движений и действий или выполнением их спортсменом с опорой на образцы, презентуемые тренером; в планировании деятельности, рефлексивном анализе ошибок. Через взаимодействие осуществляется личностная поддержка спортсмена тренером, воспитательские воздействия, оптимизация психоэмоционального состояния спортсмена. Можно говорить о том, что вне взаимодействия деятельность тренера и спортсмена не может быть реализована, что являются существенным доказательством ее совместного характера (Деркач А.А., А.А. Исаев, 1982; Горбунов Г.Д., 1986; Стоунс Э., 1984; Филин В.П., Фомин Н.А., 1985, 1986; Николаев А.Н., 2001 и др.).

В совместной деятельности тренера и спортсмена наблюдается интегрированность и координированность их функций, четкое разделение различных действий, операций, функций при их согласованности и направленности на общий результат. Так, деятельность спортсмена состоит в овладении основными операциями и действиями, характерными для избранного вида спорта, совершенствовании двигательных умений и навыков, в саморазвитии физических и личностных качеств, в выступлении на спортивных состязаниях. Деятельность тренера заключается в организации психолого-педагогических, организационных, материальных и других условий для оптимальной подготовки спортсмена и повышения уровня его здоровья, в руководстве его спортивной деятельностью, трансляции спортивных знаний и опыта, подготовке к соревнованию, воспитании спортивно важных качеств личности, формировании и поддержании конструктивных мотивов деятельности, в управлении спортивной командой, организации досуговой деятельности спортсменов, в привлечении детей и юношей к занятиям спортом и т.д. Она реализуется в целом комплексе функций тренера: учебно-тренировочной, воспитательной, коммуникативной, оздоровительной, гностической, конструктивной, регулирующей, хозяйственно-организаторской, организационной, судейской, агитационной, экспертно-консультативной, представительской и др. (Деркач А.А., Исаев А.А., 1981; И.Н. Решетень, М.И., Фролова, 1978; Гуменюк Н.П., Клименко В.В., 1985; Лалаян А.А., Родионов А.В., 1979; Прохоров В.Н., 1982; Станиславская И.Г., 1994). То есть, в системе «тренер – спортсмен» разделение аспектов совместной деятельности осуществляется по принципу «руководитель (организатор) – исполнитель», или

«учитель – ученик». Тем не менее, разделение ролей и функций в системе тренер – спортсмен не предполагает директивности взаимодействия. Для достижения ее высокой эффективности важным является сотрудничество, партнерское взаимодействие, предполагающее взаимопонимание, единство целей и ценностей, уважение личности друг друга, совместное творчество.

Как было указано выше, деятельность тренера и спортсмена приводит не только к основному результату – гармоничному физическому и личностному развитию спортсмена, достижению спортивных результатов, но и к оптимизации межличностного взаимодействия как в системе «тренер – спортсмен», так и в самом спортивном коллективе. С одной стороны, это свидетельствует о том, что такая деятельность носит подлинно совместный характер, а не является двумя разными ее видами, выполняемыми во одних пространственно-временных условиях разными людьми. С другой стороны, это показывает характерный для совместной деятельности процесс развития ее субъекта при ее осуществлении: чем более длительным является опыт взаимодействия, тем больше возрастает единство мотивов и целей, смысла результата, сходство личностных качеств тренера и спортсмена (Тарас А.Е. 2005; Башкатова Н.В., 2009; Саная М.В., 1997; Кричевский Р.Л., Рыжак М.М., 1985; Кретти Б., 1978; Коломейцев Ю.А., 1984; Джамгаров Т.Т., Пуни А.Ц., 1979 и др.).

Необходимо указать на то, что совместная деятельность тренера и спортсмена имеет сложный характер и на различных ее этапах, в зависимости от конкретных задач, может принимать различные виды. Так, он может выступать как совместно-индивидуальная деятельность, которая предполагает выполнение различных действий при общем предмете деятельности, например, при выполнении тренером методической подготовки к тренировкам и самоподготовке спортсмена; может представлять собой совместно-последовательную деятельность, которая заключается в последовательном выполнении различных действий тренером и спортсменом, например, при обучении двигательным навыкам, но во своей сущности, в целостности, эта деятельность имеет совместно-взаимосвязанный характер: тренер и спортсмен объединены общим предметом деятельности, четкой ее организацией, обусловленностью результата взаимодействием и взаимными усилиями, осуществляют сотрудничество и сотворчество (Бабушкин Г.Д., 2005; Николаев А.Н., 2005; Самигулова Э.Х., 2002; Зорин С. Д., Пидкасистый П.И., 1998). Основой такой деятельности, ее связующим звеном выступает общение, взаимодействие всех участников.

Исходя из выделенных нами основных характеристик совместной деятельности тренера и спортсмена, мы можем выделить основные критерии ее успешности. Во-первых, это результативный критерий: выраженность основных эффектов, составляющих результат совместной деятельности: образовательного, оздоровительного, воспитательного и соревновательного; во-вторых, это процессуальный критерий: оценка успешности общения и взаимодействия тренера и спортсмена в процессе деятельности.

Безусловно, отношения тренера и спортсменов выступают значимым фактором успешности их совместной деятельности в спорте. Для более глубокого понимания специфики совместной деятельности в системе тренер-спортсмен и ее успешности обратимся к анализу проблемы их взаимоотношений.

Отношения тренера и спортсмена как фактор успешности совместной деятельности

Для того, чтобы проанализировать влияние межличностных отношений тренера и спортсмена на успешность их совместной деятельности, необходимо обратиться к рассмотрению самой категории «межличностные отношения». Данная категория принадлежит к социальной психологии и традиционно в отечественной науке понимается как взаимосвязи между людьми, объективно проявляющиеся в их действиях и поступках, в реальном взаимодействии, общении и деятельности, определяющие субъективные позиции по отношению к себе и другому. С одной стороны, межличностные отношения определяют как качество, так и направленность установок, ценностных ориентаций, социальных представлений и стереотипов, реализуемых в общении людей, с другой стороны, сами формируются под влиянием феноменов межличностного восприятия и аттитюдов, проявляющихся во взаимодействии. Межличностные отношения, формируясь и развиваясь в общении и деятельности, в то же время выступают фактором и внутренним условием успешности взаимодействия людей, решения задач совместной деятельности.

Несмотря на то, что проблема исследования отношений между людьми является традиционной для социально-психологических исследований на всех этапах становления социальной психологии, на сегодняшний день нет единой концепции, объясняющей этот феномен.

В зарубежной психологии природа межличностных отношений объясняется, исходя из характера их взаимодействия, ведущей мотивации общения. Среди них наиболее распространенными являются теории обмена, справедливости, ожиданий. Суть теорий обмена состоит в том, что межличностные отношения людей определяются, в первую очередь, взаимным обменом ресурсов (интеллектуальных, материальных и т.п.). При этом каждый партнер ожидает получить вознаграждение за свои усилия. Основными вознаграждениями, ожидаемыми за «вложения» ресурсов в отношениях, выступают любовь, деньги, статус, информация, блага и услуги (Дж. Хоманс, Дж. Марч, Х. Саймон, Х. Келли и др.).

Теории справедливости (Адамс Дж., Уолстер Дж., Бершейд Е. и др.) близки к теориям обмена. В данных теориях межличностные отношения определяются через субъективную оценку справедливости обмена, которая определяет удовлетворенность партнеров взаимодействием друг с другом. Соответственно, характер отношений зависит от следующих позиций. Во-первых, люди, вступающие в отношения, стремятся максимально увеличить собственную выгоду. Во-вторых, увеличение выгод происходит благодаря выработке в диаде или в группе особых правил или норм, показывающих справедливость распределения вознаграждений среди участников. В-третьих, нарушения справедливости вызывают напряжение у участников общения и ухудшают межличностные отношения. В-четвертых, люди, осознавшие нарушения справедливости, будут предпринимать те или иные действия по ее восстановлению, что может привести к конфликтам.

Теории ожидания (Хоманс Дж., Хемфилд Дж., Стогдилл Р. и др.) предполагают, что отношения складываются из взаимных ожиданий участников о поведении друг друга и о предполагаемых вознаграждениях. При этом отношения определяются тем, насколько каждый человек соответствует ожиданиям других людей. Увеличение времени и интенсивности взаимодействия, участие в совместной деятельности способствует принятию групповых норм, большему соответствию отдельного человека ожиданиям других, а, следовательно, усиливает взаимные симпатии (Тейлор Ш., Пипло Л., Сирс Д. Социальная психология. СПб., 2004. С. 398—399. Журавлев А.Г., Социальная психология, Ольшанский Д.В., Политическая психология, М. 2002).

Данные теории объясняют многие поведенческие механизмы, опосредованные межличностными отношениями. В то же время, они не учитывают субъектность, активность личности, опосредованность

межличностных отношений переживанием доверия, взаимопониманием, стремлением к сотрудничеству.

В отечественной социальной психологии межличностные отношения рассматриваются с нескольких позиций: в контексте общепсихологической теории отношений, в рамках категории «общественные отношения», с позиций деятельностного подхода. Анализ межличностных отношений с общепсихологических позиций имеет традицию, идущую от работ Мясищева В.Н. (1995), который считал отношения ядром личности, при этом отношения человека к другим, по сути и являются их взаимоотношениями. Сходной позиции придерживается и Обозов Н.Н., который определяет межличностные отношения как вид отношений психологических. По мнению автора, это «субъект-субъектные связи», которые характеризуются взаимностью и изменчивостью, определяющей активностью обеих сторон (Обозов Н.Н., 1990).

Андреева Г.М. (2004), анализируя данную социально-психологическую категорию, отмечала, что в отечественных исследованиях она определяется в основном в контексте общественных отношений. При этом неоднозначным является определение «места» межличностных отношений в этой системе. Так, Кузьмин Е. С. определяет их как высший уровень отношений общественных (Кузьмин Е. С., 1967), Платонов К. К. (1974) считает, что их сущность заключается в отражении общественных отношений в сознании людей. По Андреевой Г.М. (2004), межличностные отношения несводимы ни к психологическим, ни к общественным отношениям. Они представляют собой особый феномен, возникающий и проявляющийся внутри каждого вида общественных отношений. Такие отношения наполняют конкретным личностным содержанием «безличные» общественные отношения, являются их реальным воплощением в жизнедеятельности человека. Именно в них соединяются социальное и психологическое. Их участники выступают одновременно в двух качествах: как носители социальной роли и как уникальные личности.

Журавлев А.Л. (2002). определяет межличностные отношения как взаимосвязи между людьми, характеризующиеся экспрессивностью, объективно проявляющимися эмоциональными переживаниями и различной степенью осознанности. В их основе лежат эмоциональные состояния участников взаимодействия. Это сложный многоуровневый феномен, включающий в себя три компонента (уровня): когнитивный, аффективный и поведенческий.

Когнитивный аспект межличностных отношений предполагает осознание взаимных симпатий и антипатий, качеств личности, особенностей поведения людей, вступающих во взаимодействие. Эмоциональный (аффективный) аспект включает в себя различные эмоциональные состояния и переживания взаимодействующих людей относительно друг друга, эмоциональную чувствительность, удовлетворенность отношениями и определяет валентность отношений – позитивную, индифферентную, противоречивую, негативную. Поведенческий аспект выражается в конкретных действиях людей, определяет характер их взаимодействия: доброжелательность, сотрудничество, взаимопомощь либо соперничество, противостояние, конфликт. При этом автор подчеркивает, что эмоциональный компонент является центральным во взаимоотношениях. Он выражается в межличностной эмоциональной привлекательности – способности человека вызывать у других людей симпатию, близость, располагать к себе людей.

Межличностные отношения подразделяются на горизонтальные и вертикальные. Горизонтальные отношения складываются у участников, находящихся в одном социальном статусе. Вертикальные отношения характерны для людей, выполняющих различные социальные роли и занимающими различный статус, при этом один находится на вышестоящем уровне – другой – на подчиненной позиции. Исходя из этого, можно характеризовать межличностные отношения по признакам зависимости – независимости, равенства, доминирования – подчинения (Журавлев А.Л., 2002.).

Возникновение и развитие межличностных отношений зависит от способности участников скоординировать и выполнять совместную деятельность. С другой стороны, сама включенность в совместную деятельность является условием для формирования межличностных отношений. Иными словами, межличностные отношения в любой группе опосредованы целями и содержанием деятельности. Эти идеи нашли отражение в стратометрической концепции Петровского А.В. (2005). В соответствии с данной концепцией, межличностные отношения зарождаются и преобразуются в процесс осуществления целей деятельности. При этом группа развивается, совершенствует свою структуру, приобретает общие ценности. В высокоразвитой группе отношения приобретают характер «ответственной зависимости», отражают вклад каждого участника в общий результат (Петровский А.В., Ярошевский М.Г., 1998). Тем самым межличностные отношения становятся фактором успешности деятельности. Качество продукта совместной деятельно-

сти людей определяется слаженностью и координированностью их взаимодействия, напрямую определяющимися характером отношений. Взаимные позитивные отношения способствуют не только достижению высоких результатов, но и удовлетворенности процессом и результатом труда, создают благоприятный психологический климат в группе, что, в свою очередь, оказывает влияние на результативность совместной работы (Андреева Г. М., 2004; Стюарт Дж., 2001). Позитивные отношения способствуют единому пониманию целей деятельности, становлению общих ценностных ориентаций, эффективной коммуникации в процессе деятельности, конструктивному преодолению конфликтов и демократичному принятию решений. Таким образом, за основу в данной работе принимается отечественный социально-психологический подход к пониманию межличностных отношений. Обобщение вышеизложенных концепций позволили нам сформулировать следующее определение данной категории. Межличностные отношения – это устойчивые взаимосвязи людей, проявляющиеся в их взаимодействии на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях, формирующиеся и развивающиеся в процессе совместной деятельности и влияющие на ее успешность.

Поскольку взаимодействие тренера и спортсмена во многом имеет черты педагогического взаимодействия, необходимо проанализировать основные черты педагогических отношений и их влияние на успешность совместной деятельности ученика и учителя в педагогическом процессе.

Отношения учителя и учащегося опосредуют все составляющие педагогического процесса, являются основанием для успешного решения различного рода учебных, воспитательных, личностно-развивающих задач. Отношения напрямую определяют эффективность педагогического взаимодействия, взаимовлияний всех субъектов педагогической деятельности. При этом характер межличностных отношений, складывающихся между педагогом и учащимся, может быть различным (Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Мищенко А.И., Шиянов Е.Н., 1997).

Так, при формальном характере взаимоотношений, которые, по сути, являются субъект-объектными, прослеживается непринятие педагогом личности учащегося, отсутствие интереса к его внутреннему миру. Ученик воспринимается только как объект воздействия, который должен некритично принимать задания, выполнять их в строгом соответствии с инструкциями, которые дает учитель. Эмоциональной близости при этом нет, отношения приобретают индифферентную или

даже скрытую негативную окраску. Соответственно, ученик не воспринимает такого педагога как интересную личность, наставника, пример для подражания, педагогическое взаимодействие не приобретает для него личностный смысл. Воспитательные воздействия зачастую игнорируются учеником, в отношениях отсутствует доверие и взаимопонимание. Успешность такой педагогической деятельности является низкой, ученик осваивает лишь внешние аспекты учебной деятельности. Подобное взаимодействие не приводит к личностному развитию учащегося. Сама деятельность педагога и ученика не является совместной: это изолированные деятельности, совершающиеся одновременно в определенном пространстве.

Отношения ученика и учителя могут носить негативный, и даже враждебный характер. Основной причиной формирования отношений такого рода может выступать нежелание педагога понять личность учащегося, недооценка его способностей, неприятие особенностей поведения, характерологических черт, чувство раздражения в адрес учащегося, установка на подавление его личности. В такой ситуации часто возникают педагогические конфликты, переходящие в открытое столкновение, заключающееся в проявлении агрессии со стороны педагога и протестных реакциях ученика. Это, безусловно, оказывает негативное влияние на успешность педагогической деятельности: происходит рассогласование требований учителя и действий учащегося, формируется негативный смысл учебной деятельности. Следствием этого может быть не только слабый уровень успеваемости учеников, но и нарушения их личностного развития, возрастание дезадаптивных тенденций в их поведении. В этих условиях совместная деятельность либо прекращается как таковая, либо трансформируется в противостояние, приобретает характер изолированных действий, направленных на борьбу, а не на достижение единого результата.

Диалогические, личностно развивающие отношения педагога и учащегося основаны на взаимном доверии и принятии друг друга, основой которого выступает интерес учителя к личности ученика, стремление понять его состояние, мотивы, личностные особенности. Позитивное, партнерское отношение педагога к учащемуся предполагает эмоциональное проникновение, сопереживание, проявление доброжелательности, веру в успехи ученика, поддержку при неудачах. В таком случае ученик принимает личность педагога, считает его авторитетом, прислушивается к его мнению, адекватно реагирует на педагогические воздействия. Учитель становится наставником, воспитателем в полном смысле этого слова. Конструктивные личностные отношения

становятся источником личностного развития учащегося, эффективного решения учебных задач, формирования компетентности для последующей успешной самореализации. Такие отношения способствуют достижению высокой успешности совместной педагогической деятельности ученика и учителя. Они позволяют реализовать творческую активность в познавательном процессе, способствуют формированию у учащихся готовности к самостоятельной жизни в обществе, освоению профессии. В такой деятельности происходит трансляция учащимся социокультурного наследия, приобщение к системе гуманистических ценностей, формируются нравственные основы личности. В результате осуществляется развитие интеллектуальных, коммуникативных, волевых, моральных, эмоциональных качеств личности ученика, повышается уровень его социальной адаптированности (Кузьмина Н.В., 1967, 1985, 1990; Кузьмина Н.В., Реан А.А., 1995; Кан – Калик В.А., Ковалев Г.А., 1983; Якиманская И.С., 1995; Бордовская Н.В., Реан А.А., 2000; Роботова А.С., 2000; Зимняя И.А., 2002 и др.)

Таким образом, ключевым фактором успешности совместной педагогической деятельности являются конструктивные, гуманистические отношения ученика и учителя. Именно отношения создают базу для взаимодействия, общения в педагогическом процессе, которая приводит к успешному решению педагогических задач. При этом учителю принадлежит ведущая роль в создании атмосферы психологической безопасности, в организации личностного диалогического общения, поддержки личностного роста учеников (Кан – Калик В.А., 1987; Петровская Л.А., Спиваковская А.С., 1983; Братусь Б.С., 1997; Воротникова А.А., 1998; Шеин С.А., 1991, Братченко С.Л., 1997 и др. и др.). Именно такие отношения способствуют становлению содержательной совместной деятельности, сотрудничеству и сотворчеству педагога и учащегося в достижении общей цели – развития личности ученика.

Как было указано выше, тренерская деятельность во многом имеет общие черты с любой другой педагогической деятельностью. В то же время, она характеризуется специфичностью, многоаспектностью, связанной со сложностью и многомерностью ее содержания, ориентированности на спортивную подготовку и спортивные достижения учащихся на состязаниях, развитие их физических и личностных качеств, поддержание и повышение уровня здоровья. Отношения тренера и спортсмена также имеют свои особенности по сравнению с отношениями, складывающимися в учебной деятельности, ввиду специфики их совместной деятельности в спорте. Они играют главную роль в управ-

лении поведением и деятельностью спортсмена на тренировках и соревнованиях (Пуни А.Ц. , 1959; Деркач А.А., Исаев А.А., 1981; Николаев А.Н., 2005; Тер-Ованесян А.А., 1978; Ханин Ю.Л., 1980; Гуменюк Н.П., Клименко В.В., 1985; Гринь Л.В., 2002; Лалаян А.А., Родионов А.В., 1979; Решетень И.Н., Фролова М.И., 1978; Станиславская И.Г., 1999).

Отношения тренера и спортсмена реализуются в двух планах. Первый план, формальный, или деловой, выражается в отношениях «по вертикали». Они обеспечивают эффективность их учебно-профессионального взаимодействия. В таких отношениях тренер выступает в роли формального лидера, спортсмен – подчиненного. Ведущая роль в решении этой задачи принадлежит, безусловно, тренеру, который транслирует спортсмену общекультурный и спортивный опыт, систему знаний в области спорта, обучает технике спортивной деятельности, добивается совершенствования спортивного мастерства у воспитанников.

Однако, основная задача совместной деятельности тренера со спортсменом, как было рассмотрено нами в предыдущем параграфе, это не только достижение высоких результатов в спорте, но и всестороннее развитие личности спортсмена. В этом плане тренер выступает в роли наставника, педагога, является авторитетом для спортсменов. Воспитание личности и психологическая поддержка спортсменов невозможны без отношений второго плана – межличностных, доверительных, партнерских, отношений «по горизонтали». Важно, что тренер общается со спортсменами не только на тренировках и в соревновательный период, но и во внеучебное время, вступая в непосредственные личностные отношения с ними. И именно в этих отношениях проявляется взаимопонимание, интерес к личности партнера по взаимодействию, сопереживание, принятие. Успешные тренеры не воздействуют директивно на личность спортсмена, а умеют ценить индивидуальность, принимать своеобразие личностного склада и способностей, особенности физической подготовленности спортсменов. Более того, отношения личностные определяют характер формальных отношений.

Несмотря на ведущую роль тренера в данной системе, спортсмен для достижения высоких результатов должен понимать и принимать те задачи, которые ставит перед ним тренер, уважать его личность, высоко оценивать уровень профессионализма, испытывать позитивные эмоции в процессе взаимодействия с ним. Позитивные взаимоотношения в системе «тренер – спортсмен» являются существенным фактором

успешности их деятельности и способствуют проявлению активности спортсмена, оптимизируют предстартовые состояния, поддерживают мотивацию достижения успеха.

Совместная деятельность тренера и спортсмена проходит в условиях интенсивных физических и психических нагрузок и может быть по своей сущности отнесена к экстремальным видам деятельности. Поэтому психологическая атмосфера тренировок является значимым фактором их эффективности. Отношения тренера и спортсмена в условиях повышенной напряженности в значительной мере оказывают влияние на овладение спортсменом высоких уровней мастерства, поддержание стремления к успеху, оптимизацию его эмоционального состояния.

Немаловажным является и тот факт, что спорт является добровольным видом деятельности. Кроме того, спортсмен при неблагоприятных социально-психологических условиях может прекратить взаимодействие с тренером и перейти к другому. В связи с этим характер их отношений оказывается одним из ключевых факторов, определяющих длительность и эффективность совместной работы. Отношения оказывают существенное влияние на формирование и поддержание устойчивой внутренней мотивации в спорте, продвижения по этапам спортивной карьеры.

При всей значимости гармоничных отношений для обеспечения эффективной совместной деятельности тренера и спортсмена, немаловажную роль в ней играют конфликты. По сути, такие отношения не предполагают полное принятие и согласие во всем. Конфликты в спорте, в том числе и спортсмена с тренером, по сути, неизбежны, поскольку сам спорт предполагает умение отстоять свою позицию, бороться и побеждать соперника. Однако конструктивное воздействие на совместную деятельность оказывают те конфликты, которые помогают прояснить интересы сторон и завершаются конструктивным совместным решением проблемы, что возможно только при ориентации на сотрудничество, искренности и взаимного уважения его участников. Затяжные, неразрешаемые длительные конфликты оказывают деструктивное воздействие как на спортсменов, так и на тренеров, приводят к снижению эффективности их деятельности, уменьшению удовлетворенности от взаимодействия, повышают нервно-психическую напряженность, что обуславливает ухудшение результативности спортсменов. Кроме того, негативные отношения с тренером могут в значительной мере влиять на социально-психологический климат в команде, провоцировать конфликты среди спортсменов.

Формированию позитивных взаимоотношений способствует коммуникативное поведение тренера, предполагающее сочетание оптимальной требовательности и строгости по отношению ко всем спортсменам с поддержкой инициативы каждого, умения понять внутренний мир воспитанников, увидеть в них уникальных личностей. Отношения взаимного уважения и эмоциональной симпатии допускают конструктивную критику и обратную связь, высказывание личного мнения без унижения личности другого, поддержку и взаимопомощь при соблюдении дисциплины, принятии взаимной ответственности за результат. Если тренер выдвигает справедливые требования, относится к спортсменам с одинаковой симпатией, не выделяя личностно кого-либо одного из них, проявляет заботу и внимание по отношению к ним, участвует в их жизни, он, как правило, вызывает позитивные отношения у спортсменов, высшим выражением которых является признание его авторитета (Ушхо Ю. Д., 2007). Конструктивные отношения с тренером способствуют повышению качества знаний спортсмена, развитию устойчивой мотивации спортивной деятельности, возрастанию их спортивного мастерства.

Отношения в системе тренер-спортмен тесно взаимосвязаны с их психологической совместимостью, личностной близостью, которая определяется степенью однородности – разнородности их психофизиологических психологических характеристик. В связи с этим обратимся к анализу проблемы психологической однородности тренера и спортсмена как фактора успешности их совместной деятельности.

Роль психологической однородности тренера и спортсмена в обеспечении успешности совместной деятельности

Психологическая однородность – одна из существенных характеристик группы или диады взаимодействующих людей, выступающая значимым фактором их совместной деятельности. Она заключается в сходстве, близости или одинаковом уровне выраженности психофизиологических, личностных, социально-психологических качеств личности, опосредующих легкость вступления в контакты, взаимопонимания, эффективности совместных действий партнеров. Психологическая однородность выступает основой взаимных симпатий, межличностных аттракций в общении, обуславливает переживание внутреннего единства, определяет удовлетворенность субъектов взаимодей-

ствием и совместной деятельностью. Однородность группы по личностным характеристикам является существенным фактором формирования благоприятного социально-психологического климата в группе (Обозов Н.Н., 1979).

Однородность психологических характеристик партнеров выступает основой их психологической совместимости и срабатываемости. Совместимость представляет собой интегральную социально-психологическую характеристику группы или диады, которая выражается в соотношении их индивидуально-типологических и личностных качеств, способствующих сотрудничеству, согласованности действий, не приводящих к затяжным и неразрешимым противоречиям. Совместимость является базой для формирования устойчивых позитивных эмоциональных отношений между людьми, удовлетворенности общением и совместной деятельностью (Обозов Н. Н., 1990; Собчик Л. Н., 2002).

Совместимость создает оптимальные условия для продуктивной деятельности и гармоничного общения людей. Напротив, несовместимость людей приводит к значительному снижению эффективности их деятельности, к длительным и неконструктивным межличностным конфликтам, и может привести к распаду группы или пары.

Психологическая однородность может обуславливать совместимость на различных ее уровнях. На психофизиологическом уровне это сходство свойств темперамента, сенсорно-перцептивных особенностей индивидов. На уровне личностном однородность предстает как оптимальное сочетание эмоциональных, интеллектуальных, волевых, коммуникативных, нравственных качеств личности, ведущих мотивационных характеристик. На социально-психологическом уровне совместимости большое значение имеет сходство ролевых ожиданий и социальных установок, целей и ценностных ориентаций.

В социальной психологии особое значение придается социально-психологической, ценностной однородности группы или диады, которая обозначается термином «ценностно-ориентационное единство». Оно проявляется в том, что члены группы, участники совместной деятельности ориентированы на одинаковые ценности, имеют одинаково высокую значимость единых групповых целей, определяющих конструктивную активность, в равной степени принимают на себя ответственность за успехи и неудачи в достижении общего результата.

Ценностно-ориентационное единство предполагает наличие у всех партнеров сходных позиций, оценок, мнений, относительно предмета, способов, целей деятельности, условий, участвующих в ней людей,

происходящих событий, осознанное принятие социальных и групповых норм, моральных критериев. Такое единство способствует интеграции индивидуальных усилий, обеспечивает высокую продуктивность совместных действий, даже при разделении обязанностей и операций, поскольку определяет общность в понимании процесса деятельности, ее направленности, конечного результата (Донцов А.И., 1984; Сухов А.Н., Бодалев А.А., Казанцев В.Н., 2002; Климов Е.А., 2001; Петровский А.В., Ярошевский М.Г., 2000; Петровский А.В., 1982; Донцов А.И., 1979; Немов Р.С., 1982; Шпалинский В.В., 1973 и др.).

Психологическая однородность является ключевым фактором, обуславливающим благоприятные взаимоотношения людей, социально-психологический климат в группе. Благоприятный социально-психологический климат выражается в эмоциональных связях людей, базирующихся на чувстве близости их характеров и установок, интересов, способов поведения и отношений к себе, миру, другим людям. Социально-психологический климат значимо влияет на физическое и эмоциональное самочувствие всех партнеров, определяет отношение группы к совместной деятельности, опосредует удовлетворенность трудом. (Бойко В.В., Ковалев А.Г., Панферов В.Н., 1998; Шепель В. М., 1993; Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М., 2001 и др.).

Психологическая однородность выступает базовой характеристикой сплоченности группы. Сплоченность проявляется в достижении группой высоких стадий своего развития, выработке устойчивых единых способов взаимодействия, операций и действий, основанных на принятии общей системы ценностей и целей, личностных смыслов выполняемой деятельности. Сплоченность предполагает наличие тесных межличностных и деловых связей в группе, взаимопонимание, взаимопомощь, ориентацию на групповые нормы и цели (Почебут Л.Г., Чикер В.А., 2002; Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., 1993).

Психологическая однородность определяет и срабатываемость в группе или диаде. Срабатываемость представляет собой характеристику процесса выполнения совместных действий людей в определенных условиях. Высокая срабатываемость предполагает достижение единого оптимально высокого темпоритма действий, их точности, согласованности, координированности, что обеспечивает высокую надежность, слаженность и эффективность работы двух и более участников в сложных меняющихся условиях (Обозов Н.Н., 1979; Голубева Н.В., Кузьмин Е.С., 1966).

Совместимость также тесно связана со сплоченностью группы. Тем не менее, данные понятия имеют отличия. Совместимость членов

группы показывает, что данный состав группы обеспечивает взаимодействие и выполнение группой ее функций. Сплоченность группы означает, что состав группы интегрирован, достигнута высокая степень развития внутригрупповых отношений, при которой все члены группы в наибольшей мере разделяют цели и ценности групповой деятельности. Сплоченность определяется через устойчивость и единство межличностных взаимоотношений и взаимодействий в группе (Почебут Л.Г., Чикер В.А., 2002). Это наиболее высокая степень групповой интеграции, характеристика степени слитности, связанности, единства межличностных отношений в группе (Кондрашенко В.Т., Донской Д.И., 1993; Уманский Л.И., 1977). Совместимость – это наиболее благоприятное сочетание свойств членов группы, обеспечивающее эффективность совместной деятельности и личную удовлетворенность каждого. Совместимость проявляется во взаимопонимании, сопереживании членов коллектива друг другу.

В то же время, вопрос том, является ли однородность, близость различных психологических качеств благоприятным фактором для психологической совместимости, сплоченности и срабатываемости, формирования благоприятного климата в группе, является открытым. Многие исследователи рассматривают в качестве такого фактора противоположное качество – разнородность группы как взаимодополняемость их характеристик (Антонов В.Н., Садриев М.М., Сафаров Т.А., 1998; Carey, J.C., Hamilton, D.L., & Shanklin, G., 1985; Гуленко В.В., 1999). По мнению отечественных представителей социальной психологии, в частности Обозова Н.Н. (1979), психологические особенности участников группы образуют континуум групповой однородности – разнородности. Индивидуальные особенности людей, включенных во взаимодействие и совместную деятельность, образуют потенциал их возможностей, которыми обладает каждый участник и вкладывает их в общий результат. Это профессиональный опыт, психофизиологические, интеллектуальные, личностные, социально-психологические характеристики. Степень близости или противоположности этих качеств создает подобие и общность людей. При этом значимость определенного полюса континуума однородности – разнородности для достижения успеха зависит от характера деятельности. Для одних видов деятельности в большей степени важно подобие и сходство, для других контраст и взаимодополнение. Обозов Н.Н. выделяет несколько уровней подобия – контраста характеристик взаимодействующих субъектов. Первый уровень образует соотношение индивидуальных и личностных

свойств, психических состояний, интересов и ценностей. Второй уровень включает в себя близость – различие в мнениях, оценках, отношениях к себе, окружающему миру, людям и событиям. Он подразделяется на два подуровня: первичный и вторичный. Первичный подуровень составляют исходно имеющиеся у субъектов мнения и оценки, сформировавшиеся до начала совместной деятельности. Он и определяет уровень совместимости и срабатываемости участников, влияет на социально-психологический климат в группе. Вторичный подуровень представляют собой те отношения, мнения, оценки, которые складываются в процессе общения и совместной деятельности. Он регулируется групповыми процессами и социально-психологическими механизмами, такими, как подражание, конформность, сотрудничество, групповая солидарность. Достижение вторичного уровня близости, однородности субъектов деятельности выражает единство взглядов и позиций, становится осознанным регулятором деятельности, опосредует совместное движение к поставленным целям.

Таким образом, однородность – разнородность психологических качеств субъектов играет значимую роль в обеспечении совместимости и срабатываемости, опосредует успешность построения позитивных межличностных отношений. Все это оказывает существенное влияние на эффективность деятельности. В то же время, однородность в области личностных качеств, социально-психологических характеристик партнеров может быть сформирована в процессе самой деятельности, повышается в зависимости от ее длительности и степени успешности.

Однако, несмотря на значимую роль данного параметра в достижении совместного успеха, необходимо отметить, что проблема однородности – разнородности, как в парах, так и в группах, является малоизученной в современной психологии. В большинстве работ в области социальной, семейной, педагогической психологии и психологии труда необходимость достижения группового единства, близости личностных свойств лишь констатируется как некоторая аксиома. Вопросы о том, как именно однородность – разнородность проявляется в различных видах совместной деятельности, насколько она может быть сформирована, какие психологические механизмы опосредуют близость – контрастность качеств участников, не имеют однозначного решения. В этом плане оптимальной моделью для изучения однородности – разнородности и ее вклада в успешность совместной деятельности является спорт. Рассмотрим более подробно основные концептуальные подходы и результаты эмпирических исследований влияния

близости – различия между субъектами спортивной деятельности на достижение высоких результатов.

Характеристики однородности – разнородности субъектов спортивной деятельности рассматриваются в психологии и педагогике спорта в двух основных аспектах: это отношения в спортивной команде и отношения тренера со спортсменом. В обоих случаях оптимальное сочетание психологических качеств людей, объединенных совместной деятельностью в сложных динамичных условиях спортивной деятельности, определяет психологическую совместимость и срабатываемость, оказывает существенное влияние на их психофизическое самочувствие, мотивацию, процесс и результат деятельности. Специфика совместной спортивной деятельности заключается и в том, что в ней зачастую принимают участие участвуют люди, достаточно сильно различающиеся по уровню спортивной подготовленности, стажу спортивной деятельности, уровню профессионального мастерства, свойствам темперамента, чертам личности, мотивам и ценностям. Важной задачей обеспечения их эффективного взаимодействия является формирование ориентации на сотрудничество, взаимопонимание и взаимовыручку, принятия общих целей деятельности, слаженности и координированности совместных действий. Разнородность психологических качеств участников, как в системах «тренер – спортсмен», так и «спортсмен – спортсмен», может привести к противоборству оценкам и мнений, неконструктивной борьбе и конфликтам, что усиливает эмоциональное напряжение, создает негативное отношение друг к другу и к деятельности в целом. Отсутствие позитивных взаимоотношений в спорте становится источником противодействия людей на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях, межличностных мотивационных, характерологических, ценностных противоречий, затяжной характер которых может стать причиной снижения результативности спортсменов или даже их ухода из спорта (Неверкович С.Д., 2006).

Однородность – разнородность психологических характеристик спортсменов рассматривается как один из феноменов их совместимости, как фактор, опосредующий срабатываемость и сплоченность команды, как условие благоприятного социально-психологического климата. Особенное значение данная проблема имеет в командных видах спорта. Зачастую успешность действий спортивной команды зависит от подбора определенных сочетаний игроков, действующих вместе: одни и те же спортсмены, оказываясь объединенными с различными партнерами в совместной деятельности, показывают низкие либо вы-

сокие результаты. Спортивная команда представляет собой динамическую систему, в которой взаимодействия и взаимоотношения между спортсменами изменяются в зависимости от множества факторов: конкретных условий деятельности и характера решаемых задач, стажа совместной работы, уровня подготовленности и т.п. Кроме того, в спортивных командах с высоким уровнем мастерства состав игроков часто меняется, что также обуславливает сложности в установлении и поддержании продуктивных контактов. В связи с этим в работе со спортсменами необходимо учитывать не только групповые феномены взаимодействия, но и индивидуальные особенности спортсменов, их сочетаемость, однородность – разнородность (Кардялис К., Александровичу Б., 2005). Психофизиологическая и личностная совместимость членов спортивной команды, сходство способов и форм коммуникации, однородность психических состояний, близость оценок спортсменами других членов команды и самих себя – все это оказывает существенное влияние на ее сплоченность и результативность выступлений на соревнованиях. (Гуменюк Н. П., Клименко В. В., 1985; Коломейцев Ю. А., 1984; Ильин Е.П., 2010; Кричевский Р. Л., 1980; Мальчиков А. В. 1983; Сулейманов И. И., 1995; Травина А. П., 1983; Carles S.A., de Paola C., 2000; Carron A.V., Hausenblas H.A., 1998; Carron A.V., 1982; Carron A.V., Brawley L.R., 2000; Carron A.V., Widmeyer W.N., Brawley L.R., 1985; Cohen S., Bailey D.E., 1997; Gruber J.J., Gray G.R., 1982; Hackman J.R., Wageman R., 1995; Martens R., 1987). В связи с этим психологическая однородность, учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов, выступает одним из значимых критериев отбора в спортивную команду (Баринов В.В., 2001; Башкатова Н.В., 2009 и др.). В исследовании Баринова В.В. (2001) было выявлено, что высокая однородность спортсменов по нейродинамическим, эмоциональным свойствам, уровню спортивной мотивации, тем более эффективной является их совместная деятельность; в неоднородных группах результативность более низкая, они характеризуются высокой внутригрупповой напряженностью.

Для формирования успешной спортивной команды необходим учет ансамбля индивидуально-психологических качеств спортсменов, который предполагает однородность одних характеристик и разноплановость других. Так, совместимость спортсменов на разных уровнях и по различным характеристикам может определяться как отношениями сходства, так и взаимодополнения. В работе Сигал Н.С. (2006), доказано, что психологическая совместимость игроков волейбольных ко-

манд определяется близостью спортсменов по показателям психомоторики, свойств нервной системы, эмоциональным и коммуникативным характеристикам личности и разнородностью по характеристикам коммуникативных ролей – доминирования – подчинения в поведении.

Важнейшую роль в достижении успехов в спорте играет психологическая однородность – разнородность спортсмена и тренера. Успешность взаимодействия спортсменов с тренером является значимым фактором оптимизации отношений в команде, и эффективности спортивной деятельности.

Психофизиологические и личностные качества спортсменов и тренеров, проявляясь в их взаимодействии, могут оказывать различное влияние на успешность деятельности. Их взаимовлияние зависит от конкретных ситуаций, от характера совместной деятельности, от стажа совместной работы и многих других факторов. Близость или взаимодополняемость психологических характеристик тренера и спортсмена обуславливает их межличностные отношения, принятие спортсменом тренера как лидера и наставника, формирует спортивную мотивацию. При высокой однородности их качеств общение протекает спокойно и конструктивно, конфликты либо не возникают, либо эффективно преодолеваются. Это выступает основой для взаимопонимания, открытости в выражении своего мнения как тренером, так и спортсменом, способствует личностному развитию спортсменов (Хигир Б.Ю, 2008).

В то же время, несмотря на значительное количество работ, посвященных анализу успешности тренерской деятельности, проблема психологической совместимости тренера и спортсмена, ее обусловленности однородностью их психологических характеристик изучена в очень малой степени. В большинстве источников прослеживаются только указания на значимость данной проблемы, на зависимость спортивных результатов от психологической совместимости с тренером. В литературе достаточно подробно описаны личностные характеристики успешных тренеров, такие, как стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, гуманистическая направленность личности, устойчивая позитивная мотивация к тренерской деятельности, высокий интеллект, эмпатия, креативность, доброжелательность и тактичность в общении, развитые волевые качества и т.п. Выявлены особенности стиля руководства и лидерства тренера в их влиянии на мотивацию и результативность деятельности спортсменов. Отмечается, что оптимальный стиль поведения тренера включает в себя сочетание требовательности и строгости с поддержкой личности спортсмена, верой в его успех. Комплексные эмпирические исследования, посвященные выявлению

конкретных характеристик близости психологических качеств, опосредующих результативность совместной работы, фактически отсутствуют. В немногочисленных работах содержатся лишь отдельные факты, требующие своего обобщения. Так, установлено, что сходство психофизиологических качеств тренера и спортсмена повышает продуктивность спортивной деятельности. Позитивное влияние на достижения спортсмена оказывает и сходство личностных характеристик, ценностно-смысловых установок, стилей взаимодействия спортсменов и тренеров. Однако, если у спортсмена и тренера наблюдаются одинаково выраженные качества, препятствующие сотрудничеству и конструктивному взаимодействию, такие, как эмоциональная неустойчивость, авторитарность, упрямство и т.п., эффективность их совместной работы является низкой. Особенно важное значение психологическая однородность тренера и спортсмена приобретает в ситуациях их длительного и систематического взаимодействия, например, на выездных соревнованиях или в ситуациях длительных и интенсивных тренировок (Николаев А.Н., 2005; Киселев Ю.Я., 2009; Остапец А.А., 1978; Дергачев Ю.А., Какухин А.Д., 1990; Кричевский Р.Л., Рыжак М.М., 1985). Таким образом, в психологии спорта достаточно детально рассмотрены проблемы профессионально важных качеств и стилей взаимодействия тренера со спортсменами, отношений спортсмена и тренера, их влияния на успешность совместной деятельности. Вопрос о том, как психологическая однородность – разнородность их качеств обуславливает достижение совместного результата, необходимо изучать на эмпирическом уровне, что и составляет одну из основных задач нашей работы. Кроме того, необходимо выявить влияние однородности на срабатываемость тренера и спортсмена, а также на характер их межличностных отношений. Теоретический анализ исследований показал, что психологическая однородность обуславливает не только непосредственно успешность совместной деятельности тренера и спортсмена, но и влияет на их психологическую совместимость, срабатываемость, на характер их взаимоотношений, что, в свою очередь, также способствует достижению высоких результатов. В итоге, полученные в настоящей работе эмпирические данные позволят разработать технологию повышения степени психологической однородности тренера и спортсмена и тем самым повысить успешность их совместной работы. В связи с этим важно рассмотреть существующие на сегодняшний момент в педагогике и психологии методы воздействия на характеристики однородности психологических качеств людей, занятых совместной деятельностью, с целью повышения их совместимости, оптимизации процесса и результата деятельности.

Методы повышения психологической однородности тренера и спортсмена

Для рассмотрения методов, направленных на повышение уровня психологической однородности тренера и спортсмена как фактора успешности их совместной деятельности, необходимо решить принципиальный вопрос о том, может ли психологическая однородность поддаваться формированию или изменению с помощью специальных средств. При этом, если понимать психологическую однородность как сходство людей по устойчивым психофизиологическим и личностным характеристикам, очевидно, что они являются константными параметрами и не могут поддаваться влиянию в ходе психолого-педагогических воздействий. Если принять во внимание двухуровневую структуру психологической однородности, описанную нами в предыдущем параграфе (Обозов Н.Н., 1979), то очевидно, что многие компоненты первого, исходного уровня однородности, а именно, индивидуальные свойства, устойчивые характерологические черты, жизненный опыт и т.п., не могут быть искусственно приведены к общему для спортсмена и тренера уровню. Возможно лишь подобрать тренера и спортсменов, максимально близких по данным свойствам. Однако, социально-психологические характеристики личности, относящиеся к первому уровню, а именно, ценности, интересы, установки, коммуникативные умения, могут стать более однородными в процессе целенаправленной работы по их «сближению». Фактически полностью может быть сформирована однородность второго уровня: это мнения, оценки, отношения взаимодействующих людей. Методы повышения однородности в данном случае способствуют более оптимальному и быстрому переходу от различий на первичном подуровне – изначально присущих тренеру и спортсмену мнений, убеждений, оценок к вторичному подуровню – их близости, возникающей в процессе деятельности и взаимодействия.

Специфических методов, целью которых является именно формирование психологической однородности, фактически не существует в практической психологии и педагогике. Методы, которые применяются для оптимизации взаимодействия людей, являются комплексными, предполагают изменение установок и ценностных ориентаций, повышение коммуникативной компетенции, гармонизацию отношений к себе, миру и другим людям, повышение уровня самоотношения и самопонимания, возрастание психологической совместимости или

сплоченности группы. При этом одним из эффектов социально-психологических технологий необходимо будет выступать сближение психологических характеристик людей, возрастание однородности их убеждений и мнений.

Поскольку в данной работе будет рассматриваться парное взаимодействие тренера и спортсмена, а не групповое общение, сосредоточим свое внимание на тех методах, которые могут применяться для повышения однородности не в группах, а в диадах. Среди таких методов можно выделить следующие: методы активного социально-психологического обучения, когнитивно-поведенческие методы, релаксационные методы, рефлексивные техники, арттерапевтические методы, методы гештальт-терапии.

Методы активного социально-психологического обучения объединяют в себя достаточно разнородную группу техник и приемов, направленных на оптимизацию взаимоотношений людей, развитие коммуникативных навыков, взаимопонимания между людьми (Петровская Л.А., 1989; Захаров В.П., Богомолова Н.Н., 1988; Емельянов Ю.Н., 1985; Анн Л.Ф., 2003, Парыгин Б.Д., 1994; Захаров В.П., Хрящева М.Ю., 1990 и др.). Для решения задачи повышения уровня психологической однородности тренера и спортсмена данные методы могут использоваться с целью развития их коммуникативных навыков, формирования единых ценностных ориентаций, установок, мнений, отношений по поводу значимых аспектов их совместной деятельности. К методам активного социально-психологического обучения, которые могут быть применены в парном взаимодействии, можно отнести дискуссионные методы, психотехнические игры, психогимнастические упражнения.

Дискуссионные методы предполагают специально организованное взаимодействие, общение, предполагающее обмен мнениями, обсуждение проблемной ситуации, совместное решение учебно-профессиональных задач (Корнеева Е.Н., 2009).

Суть дискуссии заключается в совместном обсуждении какой-либо проблемы, предполагающей наличие различных точек зрения, или их формирование в самом процессе диалога, и выработку общей позиции. В плане повышения психологической однородности потенциал дискуссионных методов заключается в том, что у ее участников сначала происходит актуализация различий в мнениях, оценках, отношениях, затем постепенно вырабатывается общее мнение, происходит сближение оценок и отношений по предмету дискуссии. В качестве проблем для дискуссии могут быть выбраны различные проблемные

учебно-спортивные ситуации, специально сконструированные случаи, межличностное взаимодействие, случаи из спортивной практики, статьи из СМИ и т.п. Дискуссия помогает участникам свободно выражать собственное мнение и принимать позицию другого на основе взаимопонимания, что способствует формированию эмоциональной близости, чувства взаимопонимания.

К игровым методам относятся различные разновидности деловых и ролевых игр, ситуационные, развивающие, учебные игры и т.п. В игре моделируются процессы реальной деятельности, в ходе которой формируется близость способов эмоционального реагирования, принятия решений, коммуникативных умений, убеждений и мнений. Игра как форма совместной деятельности способствует выработке общих целей и ценностей, оптимизации межличностных отношений. В игре возрастает срабатываемость участников, формируется единство темпа, ритма, качества выполнения совместной деятельности. Кроме того, условный, символический характер игры высвобождает творческую активность, способствует оптимизации эмоциональных состояний, оставляет радость участникам, снимает психологические барьеры в общении.

Психогимнастические упражнения включают в себя различного рода приемы, направленные на отработку отдельных качеств, характеристик взаимодействия, развитие способностей, формирование умений. Психогимнастические упражнения способствуют гармонизации внутреннего мира участников совместной деятельности, что способствует конструктивному диалогу. Они помогают достичь сходного уровня оптимальных позитивных эмоциональных состояний, снять психологическую напряженность, тревогу или агрессию. Такие упражнения способствуют развитию самосознания, формирование рефлексии в совместной деятельности и общении. нацелены на развитие внутренних психических сил учителя, расширение его профессионального самосознания, формирование педагогической рефлексии в его деятельности. Совместное выполнение спортсменом и тренером психогимнастических упражнений поможет достичь сближения психических состояний, самоотношения, паттернов межличностного восприятия.

В программе формирования психологической однородности психогимнастические упражнения могут быть использованы с двумя целями. Первая, основная, это повышение сходства в эмоциональных реакциях и состояниях, в отношениях к себе, миру и другим людям, оптимизация взаимного восприятия и понимания. Кроме того, они позво-

ляют уменьшить различия в определенных психологических характеристиках через повышение или, наоборот, снижение их уровня у тренера и спортсмена (например, снижение агрессивности у спортсмена или повышение стремления к сотрудничеству у тренера).

Вторая цель – вспомогательная. Психогимнастические упражнения могут помочь участникам настроиться на совместную работу, повысить концентрацию внимания, разрядить обстановку при нарастающих противоречиях, снять усталость, получить конструктивную обратную связь и т.п. Такие упражнения помогают создать оптимальные психологические условия для моделируемой совместной деятельности.

Когнитивно-поведенческие методы направлены на коррекцию неконструктивных отношений к различным событиям, представлений о различных сторонах жизнедеятельности, развитие мыслительных стратегий решения различных проблем, выработку адекватных поведенческих навыков. Поведение человека при этом рассматривается как следствие протекания его когнитивных и эмоциональных процессов. Это работа с такими когнитивными составляющими опыта, как убеждения, установки, знание о себе и других людях, и оценки различных событий и прогнозирование будущего. Такие методы направлены на изменение интерпретации опыта, углубление понимания себя, своего отношения к другим людям, тех выводов, которые люди делают воспринимая различные жизненные явления. Это различного рода логические приемы, анализ, поведенческие техники, опрос, беседа, помогающие преодолеть стереотипы мышления, изменить иррациональные установки, стать более успешным. В основе когнитивно-поведенческих психотерапевтических методов лежит изменение неадекватных умозаключений, что становится источником изменения отношения к проблемным реакциям и формирования конструктивного поведения. Они позволяют опробовать и закрепить новые формы поведения, добиться единства в понимании и построении будущих перспектив, достичь высоких результатов. Такие методы стимулируют формирование сходства установок и способов решения жизненных проблем у тренера и спортсмена, помогают адекватно осознать особенности поведения, как собственные, так и другого, преодолеть неадекватные представления и тем самым достичь когнитивной, эмоциональной и поведенческой близости (Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэн-Даунинг Л., 2000; Алберти Р.Е., Эммонс М.Л., 1992; Александров А.А., 2004; Андерсон Дж., 1996; Бек А., 1995; Бек А., 1996; Бишоп С., 2001; Бихевиорально-когнитивная психотерапия, 2003; Ромек В.Г., 2002; Федоров А.П., 1997, 2002).

Релаксационные методы направлены на стабилизацию эмоционального состояния, формирование самоконтроля, умения управлять своими эмоциональными реакциями, на достижение психологического комфорта и расслабления, уменьшение психофизического напряжения (Радюк О.М., 2006; Никифоров Ю.Б., 1989; Крейз Р., 2002). Сам термин «релаксация» в переводе с латинского означает «расслабление». Соответственно, это методы глубокого мышечного расслабления, которое приводит к снятию нервно-психического напряжения, формированию умения управлять своими состояниями. На сегодняшний момент существует несколько разновидностей релаксационных методов. Это методы мышечной релаксации, методы работы с дыханием, релаксация, связанная с искусством, медитативные техники, аутогенная тренировка. Методы мышечной релаксации представляют собой последовательную систему упреждений по расслаблению различных групп мышц тела и достижения состояния спокойствия. Дыхательные техники – это упражнения, связанные с гармонизацией процесса дыхания, которые направлены на позитивные изменения состояния организма и психики. Аутогенная тренировка – это метод самовнушения мысленного управления своим телом и состоянием. С помощью этого метода человек сознательно расслабляет мышцы лица и тела, обучается достигать состояния внутреннего расслабления и покоя через мысленное повторение определенных словесных формул. Методы расслабления через искусство предполагают достижение гармоничного эмоционального состояния через прослушивание музыки, просматривание картин или фотографий, видеосюжетов, через танцевальные движения. Такие методы основаны на эстетическом восприятии, связаны с положительными эмоциями от взаимодействия с произведением, способствуют преодолению негативных реакций.

В целом релаксационные методы могут быть применены для формирования психологической однородности тренера и спортсмена в эмоциональной сфере, в характеристиках саморегуляции, а также для оптимизации их эмоциональных состояний для конструктивного взаимодействия.

Рефлексивные техники представляют собой приемы стимулирования и развития рефлексивного мышления, рефлексивного слушания в общении. Они направлены на развитие сознания и самосознания человека, способности к более глубокому пониманию происходящего, других людей и самого себя. Такие техники помогают осознавать свои чувства, мысли и поступки, ставить цели и продумывать способы их достижения, понимать внутренний мир партнеров по взаимодействию,

осознавать свое сходство и различие с другими людьми. Такие техники способствуют оптимизации вербального самовыражения и понимания смысловых нюансов речи другого. Рефлексивные техники могут быть направлены на осознание самого процесса совместной деятельности и достижение кооперации действий, на более глубокое понимание способов межличностного восприятия и взаимодействия, на формирование способности и потребности в анализе собственных поступков, осознание своей индивидуальности, осознание способов решения профессиональных задач (Трунов Д., 1999; Генисаретский О.И., 1999; Alexeev N.G., 1986; Кожуховская Л. С., Позняк И. В., 2009; Кашлев, С. С., 1998, 2001). В повышении психологической однородности взаимодействующих людей такие техники играют важную роль: они помогают осознать уже имеющуюся близость либо контрастность характеристик партнеров, намеренно выбрать те характеристики, по которым возможна выработка большего сходства, осознать, с какой целью это необходимо делать. Кроме того, они способствуют улучшению взаимопонимания и взаимораскрытия в общении. Тем самым тренер и спортсмен достигают более высокого уровня сходства в самоотношении, в восприятии личности других людей.

Арттерапевтические методы предполагают расширение мировосприятия, трансформацию отношений, гармонизацию эмоциональных состояний, изменение установок через взаимодействие с искусством и включение в творческий процесс. Это очень мощные методы воздействия, так как они позволяют снять или минимизировать защитные механизмы личности и работать с неосознаваемым слоем переживаний и отношений. К арттерапевтическим методам относятся фактически все виды занятий искусством, в процессе которых происходит осознание собственных эмоций и чувств, гармонизация психофизического состояния, установление позитивных отношений с другими людьми и т.п. Арттерапия основывается на работах с образами и символами, которые позволяют передать и выразить содержание внутреннего мира личности. Кроме того, в ходе взаимодействия с произведениями искусства или собственного творчества происходит присоединение к социокультурному опыту человечества, культурным ценностям. В процессе художественного творчества человек может разрешить внутриличностные и даже межличностные конфликты, найти пути для решения жизненных проблем. Спонтанное рисование, лепка, музицирование и т.п. позволяет человеку выражать свое Я в образной форме, не прибегая к вербализации. Соответственно, язык образов и символов легче может быть понят другими людьми в процессе взаимодействия. Совместное

творчество людей позволяет создать условия для установления доверительных контактов, самовыражения, взаимопонимания и открытости в общении. В такой деятельности формируется близость эмоциональных переживаний, общность интересов, ценностных ориентаций. Кроме того, арттерапевтические методы позволяют выражать негативные эмоции, в частности агрессию, в социально приемлемой форме, что способствует высвобождению и минимизации таких реакций в реальном взаимодействии. Это способ безопасной разрядки напряжения в межличностном взаимодействии, оптимизации отношений. Совместное творчество способствует искренности и доверительности общения, снимает психологические коммуникативные барьеры. Совпадения, близость образов, появляющихся в художественном творчестве, служат стимулом для развития эмпатии, эмоционального проникновения во внутренний мир другого человека, осознание сходных мыслей, переживаний и способов поведения. Арттерапевтические занятия способствуют совместному развитию волевых качеств, формированию ответственности, способности планировать и упорядочивать свое жизненное пространство. Занятия искусством повышают чувство ценности собственной личности, способствуют самопринятию и уважению к личности партнера. Терапия искусством может помочь конструктивно разрешать межличностные конфликты, формировать стратегию сотрудничества в отношениях (Рудестам, К. 1995; Копытин А.И., 2001; Богданович В., 2008; Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М., 2003; Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., 2005; Лебедева Л.Д., 2000; Сусанина И., 2007).

Таким образом, методы арттерапии также являются высокоэффективным средством формирования психологической однородности тренера и спортсмена. Совместное художественное творчество, создание общих продуктов творческой деятельности не только сближает людей, создает особую эмоциональную атмосферу свободы и легкости, но и способствует сближению эмоциональных реакций, самоотношения, мнений, убеждений и ценностей.

Методы гештальттерапии направлены на расширение осознания человеком себя и мира, достижение внутриличностной целостности, осмысленности жизни, оптимизация отношений с другими людьми, самим собой и окружающим миром (Папуш М., 1995; Романенко О.К., 1995; Перлз Ф. 1996, 1998). Термин «гештальт» в переводе с немецкого языка означает «образ». В психологии это понятие означает целостность, единство, специфическую структуру, обладающую едиными

свойствами. С позиции гештальтпсихологии, человек целостен, представляет собой биопсихосоциальное существо, в котором все уровни его психической организации существуют слитно. Взаимодействие человека с окружающей средой образует гештальт, целостность, «поле». Среда влияет на человека, а человек, в свою очередь, преобразует среду. Аналогичные закономерности присущи и межличностному взаимодействию. На каждого человека влияет поведение других людей, с другой стороны, если человек меняет свое поведение, другие также начинают меняться. Не случайно базовым понятием гештальттерапии является «контакт». Оно показывает, что каждый человек постоянно находится в контакте с предметной и социальной средой, с другими людьми. Все основные потребности реализуются только в межличностном взаимодействии. Другое базовое понятие гештальттерапии – осознание. Оно раскрывает осведомленность, понимание человеком того, что происходит каждый момент времени внутри него и вокруг него. При этом осознание не тождественно рациональному мышлению. Это синтез чувственного восприятия стимулов окружающего мира, собственных эмоций, мыслей, образов – воспоминаний и представлений. Главная задача гештальттерапии связана с созданием условий для более ясного и реалистичного осознания реальности человеком во взаимодействии с другими людьми и с миром. Основной принцип гештальттерапии – принцип «здесь и теперь». Он свидетельствует о том, что самое главное для человека всегда происходит в настоящем, в переживании и осознании актуального момента времени. При этом ответственность человека понимается как способность адекватно отвечать на происходящее, осознавать свои чувства и мысли, человек, осознающий реальность, способен принимать решения, самостоятельно совершать поступки, регулировать свою активность. Гештальт-подход базируется на уважении к личности другого человека, принятии его субъективного опыта и уважении человека к самому себе и к своему собственному внутреннему миру. В результате применения гештальт-методов может быть достигнута близость, более высокая психологическая однородность тренера и спортсмена по таким характеристикам, как способность сознательно определять цели и выбирать пути их достижения, понимание общих задач, гармонизация эмоциональной сферы, устойчивость к манипуляциям, реалистичность мировосприятия, понимание личности другого.

Все рассмотренные методы могут применяться для повышения каких-либо определенных аспектов психологической однородности тренера и спортсмена в специально организованных условиях. Однако, на

наш взгляд, наиболее эффективным является интегративный подход к решению данной задачи, что требует сочетания различных подходов, методов и техник, направленных на снижение различий в личностных особенностях спортсмена и тренера либо осознания этих различий, дающих эффект взаимной дополнительности, распределения ролей и действий в совместной работе.

Резюме.

Анализ работ в области социальной и педагогической психологии позволил нам дать комплексное определение совместной деятельности. Совместная деятельность – это деятельность коллективного субъекта, состоящего из двух и более людей, имеющих общие мотивы и цели, которая осуществляется посредством активного взаимодействия и общения всех участников, предполагает координацию усилий, распределение обязанностей и ролей, интеграцию индивидуальных вкладов в достижение общего результата, стимулирует становление позитивных межличностных отношений и индивидуальное развитие личности участников.

Обобщение литературы, посвященной деятельности тренера и спортсмена, позволило нам систематизировать основные признаки ее совместности.

Данная деятельность имеет коллективного субъекта, систему «тренер – спортсмен». Совместный характер анализируемой деятельности состоит, прежде всего, в наличии у них единой цели. Такой общей для спортсмена и тренера целью выступает всестороннее гармоничное физическое и личностное развитие спортсмена, достижение высоких результатов в спорте, победы на соревнованиях, раскрытие резервных возможностей психики и организма. Результат деятельности также является общим, достигается в совокупности взаимных усилий всех ее участников. Результатом совместной деятельности тренера и спортсмена выступают четыре основных ее компонента (эффекта), отражающие единство спортивной подготовленности, спортивных достижений, развития личности спортсмена, повышения уровня его здоровья. Кроме того, совместная деятельность, как было указано выше, имеет собственный уникальный эффект, входящий в ее целостный результат. Это развитие сплоченности спортивной команды, оптимизация социально-психологического климата в спортивном коллективе.

Совместная деятельность тренера и спортсмена регулируется их общением, межличностной коммуникацией. Общение выступает связующим звеном в организации деятельности, напрямую определяет ее

эффективность. Успешность деятельности тренера и спортсмена определяется различными способами и формами их взаимодействия. В совместной деятельности тренера и спортсмена наблюдается интегрированность и координированность их функций, четкое разделение различных действий, операций, функций при их согласованности и направленности на общий результат. Для достижения ее высокой эффективности важным является сотрудничество, партнерское взаимодействие, предполагающее взаимопонимание, единство целей и ценностей, уважение личности друг друга, совместное творчество.

Исходя из выделенных нами основных характеристик совместной деятельности тренера и спортсмена, мы можем выделить основные критерии ее успешности. Во-первых, это результативный критерий: выраженность основных эффектов, составляющих результат совместной деятельности: образовательного, оздоровительного, воспитательного и соревновательного; во-вторых, это процессуальный критерий: оценка успешности общения и взаимодействия тренера и спортсмена в процессе деятельности.

Ключевым фактором успешности совместной деятельности являются конструктивные, гуманистические отношения тренера и спортсмена. Конструктивные отношения с тренером способствуют повышению качества знаний спортсмена, развитию устойчивой мотивации спортивной деятельности, возрастанию их спортивного мастерства. Отношения в системе тренер-спортмен тесно взаимосвязаны с их психологической совместимостью, личностной близостью, которая определяется степенью однородности – разнородности их психофизиологических психологических характеристик.

Психологическая однородность – одна из существенных характеристик группы или диады взаимодействующих людей, выступающая значимым фактором их совместной деятельности. Она заключается в сходстве, близости или одинаковом уровне выраженности психофизиологических, личностных, социально-психологических качеств личности, опосредующих легкость вступления в контакты, взаимопонимания, эффективности совместных действий партнеров. Психологическая однородность выступает основой взаимных симпатий, межличностных аттракций в общении, обуславливает переживание внутреннего единства, определяет удовлетворенность субъектов взаимодействием и совместной деятельностью. Однородность психологических характеристик партнеров выступает основой их психологической совместимости и срабатываемости.

Индивидуальные особенности людей, включенных во взаимодействие и совместную деятельность, образуют потенциал их возможностей, которыми обладает каждый участник и вкладывает их в общий результат. Степень близости или противоположности качеств создает подобие и общность людей. При этом значимость определенного полюса континуума однородности – разнородности для достижения успеха зависит от характера деятельности. Для одних видов деятельности в большей степени важно подобие и сходство, для других контраст и взаимодополнение.

Однородность – разнородность психологических качеств субъектов играет значимую роль в обеспечении совместимости и срабатываемости, опосредует успешность построения позитивных межличностных отношений. Все это оказывает существенное влияние на эффективность деятельности. В то же время, однородность в области личностных качеств, социально-психологических характеристик партнеров может быть сформирована в процессе самой деятельности, повышается в зависимости от ее длительности и степени успешности.

Однако, несмотря на значимую роль данного параметра в достижении совместного успеха, необходимо отметить, что проблема однородности – разнородности, как в парах, так и в группах, является малоизученной в современной психологии. В большинстве работ в области социальной, семейной, педагогической психологии и психологии труда необходимость достижения группового единства, близости личностных свойств лишь констатируется как некоторая аксиома. Вопросы о том, как именно однородность – разнородность проявляется в различных видах совместной деятельности, насколько она может быть сформирована, какие психологические механизмы опосредуют близость – контрастность качеств участников, не имеют однозначного решения. В этом плане оптимальной моделью для изучения однородности – разнородности и ее вклада в успешность совместной деятельности является спорт.

Важнейшую роль в достижении успехов в спорте играет психологическая однородность – разнородность спортсмена и тренера. Успешность взаимодействия спортсменов с тренером является значимым фактором оптимизации отношений в команде, и эффективности спортивной деятельности.

Психофизиологические и личностные качества спортсменов и тренеров, проявляясь в их взаимодействии, могут оказывать различное влияние на успешность деятельности. Их взаимовлияние зависит от конкретных ситуаций, от характера совместной деятельности, от стажа

совместной работы и многих других факторов. Близость или взаимодополняемость психологических характеристик тренера и спортсмена обуславливает их межличностные отношения, принятие спортсменом тренера как лидера и наставника, формирует спортивную мотивацию. При высокой однородности их качеств общение протекает спокойно и конструктивно, конфликты либо не возникают, либо эффективно преодолеваются. Это выступает основой для взаимопонимания, открытости в выражении своего мнения как тренером, так и спортсменом, способствует личностному развитию спортсменов.

В то же время, несмотря на значительное количество работ, посвященных анализу успешности тренерской деятельности, проблема психологической совместимости тренера и спортсмена, ее обусловленности однородностью их психологических характеристик изучена в очень малой степени. Вопрос о том, как психологическая однородность – разнородность их качеств обуславливает достижение совместного результата, необходимо изучать на эмпирическом уровне, что и составляет одну из основных задач нашей работы. Кроме того, необходимо выявить влияние однородности на срабатываемость тренера и спортсмена, а также на характер их межличностных отношений.

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ УСПЕШНОСТИ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ ОДНОРОДНОСТИ

Цель и задачи исследования.

Основная цель работы заключается в исследовании повышения успешности совместной деятельности тренера и спортсмена на основе обуславливающих ее факторов: психологической однородности, взаимоотношений, срабатываемости.

В соответствии с целью были определены задачи исследования.

Схема констатирующей части исследования приведена на рисунке 1. Сущность констатирующей части исследования раскрывают первые четыре задачи.

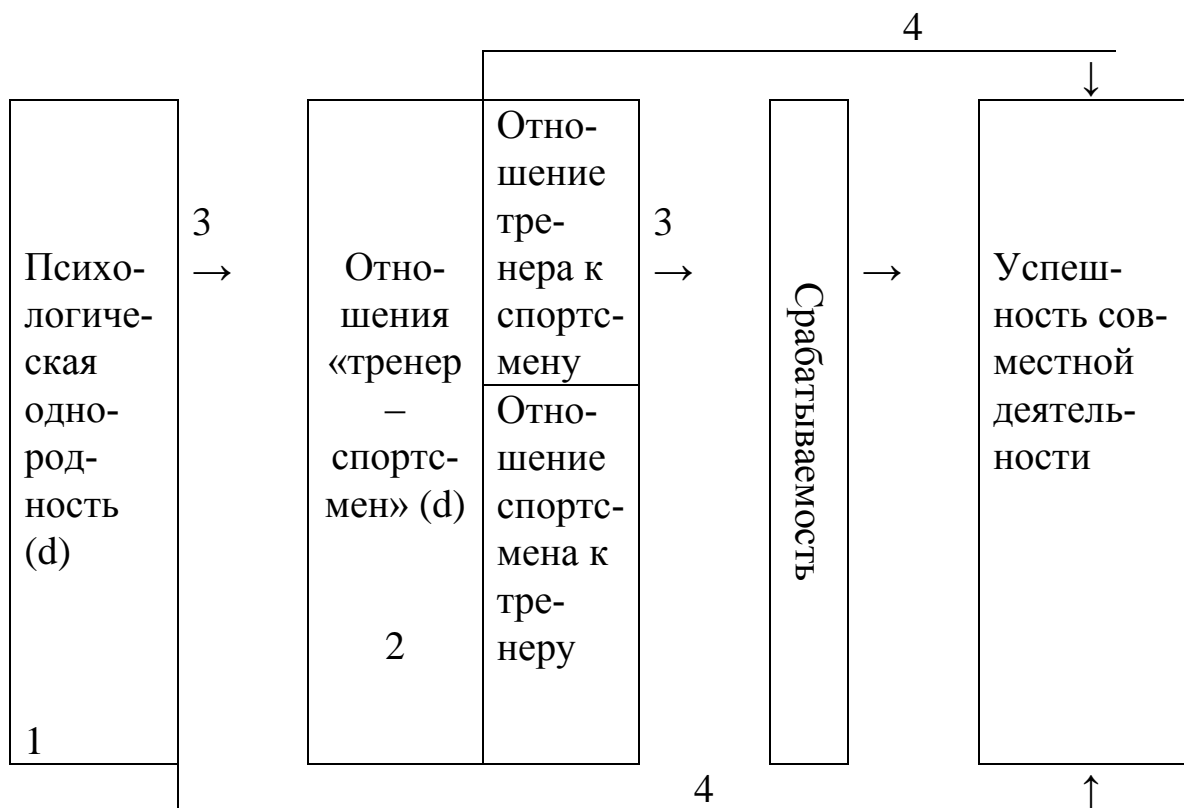


Рис. 1. Схема эмпирического исследования зависимости успешности деятельности тренеров и спортсменов от их психологической однородности

Примечание: цифрами указаны номера задач, решаемых в данной части исследования.

На схеме констатирующей части исследования отображены исследуемые явления, те взаимосвязи между ними, характер которых требуется установить в исследовании, что определяет поставленные задачи. В наиболее общем виде задачи исследования направлены на изучение самих явлений, включенных в каждый из блоков, взаимосвязей между образующими их показателями, а также взаимосвязей между явлениями. Взаимосвязи обозначены на схеме стрелками. Задачи обозначены соответствующими цифрами.

Задача 1 связана с определением выраженности и вариативности показателей психологической однородности тренеров и спортсменов по свойствам темперамента, эмоциональным, волевым, коммуникативным, интеллектуальным, нравственным свойствам личности, мотивации, ценностных ориентаций. Психологическая однородность измеряется как разность между значениями каждого показателя в каждой паре испытуемых (тренера и спортсмена). Для решения данной задачи также необходимо диагностировать показатели отношения как тренера к спортсмену, так и спортсмена к тренеру в каждой паре, рассчитать разность между ними как показатель однородности отношений; определить выраженность и вариативность показателей срабатываемости в парах.

Решение первой задачи также предполагает выявление характера взаимосвязей между различными показателями однородности по свойствам темперамента, характеристикам личности, ведущей мотивации спортивной (тренерской) деятельности, ценностных ориентаций.

Задача 2 предполагает определение выраженности и вариативности показателей отношений тренеров и спортсменов друг к другу, срабатываемости, успешности совместной деятельности тренеров и спортсменов. Для того необходимо определить показатели успешности деятельности тренера, показатели успешности деятельности спортсмена, занимающегося с данным тренером, а также выявить успешность совместной деятельности. В качестве таких показателей выступали оценки экспертов, удовлетворенность спортсмена и тренера совместной работой.

Задача 3 направлена на определение характера влияния психологической однородности тренеров и спортсменов на взаимоотношения и срабатываемость. Решение данной задачи позволяет ответить на два важных вопроса. Во-первых, это вопрос о том, зависит ли характер отношений спортсмена к тренеру и тренера к спортсмену, характер их взаимных отношений от психологической однородности качеств. Во-

вторых, вопрос о том, как влияет психологическая однородность тренера и спортсмена на их срабатываемость. Это позволяет получить эмпирические данные для обоснования технологии повышения успешности совместной деятельности тренера и спортсмена.

Задача 4 связана с определением зависимости успешности совместной деятельности от психологической однородности, взаимоотношений и срабатываемости тренера со спортсменом. Решение данной задачи позволяет выявить, влияние на успешность работы тренера со спортсменом различных социально-психологических факторов: сходства характеристик личности, отношений друг к другу, совершения совместных действий.

На рисунке 2 приводится схема формирующего исследования. Она отражает пятую и шестую задачи исследования.

Задача 5 связана с разработкой технологии повышения успешности совместной деятельности тренеров и спортсменов на основании повышения их психологической однородности и оптимизации взаимоотношений. Для решения данной задачи используются факты и закономерности, выявленные в констатирующей части исследования.

Задача 6 предполагает апробацию разработанной технологии и проверку ее эффективности в формирующем эксперименте. Для этого подбираются эквивалентные экспериментальная и контрольная группы, состоящие из пар «тренер – спортсмен». Экспериментальная группа проходит цикл занятий по предложенной технологии. В контрольной группе тренировки проходят по традиционной программе. Для проверки эффективности технологии проводится сравнение показателей взаимоотношений, срабатываемости, успешности деятельности в предварительном и итоговом замерах в обеих группах, а также сравнение двух итоговых измерений.

ЭГ	Взаимоотношения	Технология повышения успешности совместной деятельности с учетом однородности	Взаимоотношения
	Срабатываемость		Срабатываемость
	Успешность совместной деятельности		Успешность совместной деятельности

КГ	Взаимоотношения		Взаимоотношения
	Срабатываемость		Срабатываемость
	Успешность совместной деятельности		Успешность совместной деятельности

Рис. 2. Схема формирующего эксперимента.

Примечания: ЭГ – экспериментальная группа, КГ – контрольная группа

Выбор характеристик для изучения психологической однородности тренеров и спортсменов осуществлялся на основании экспертных оценок. В качестве экспертов выступали 12 тренеров со стажем работы более 10 лет и 9 спортсменов высокой квалификации. Отбор характеристик проводился в два этапа. На первом этапе экспертам предлагалось в свободной форме описать те характеристики, сходство которых у тренера и спортсмена влияет на успешность их совместной деятельности. Затем полученные данные были сведены в списки, синонимичные характеристики были объединены общим термином. На втором этапе экспертам предъявлялся список характеристик и давалась инструкция проранжировать их по степени значимости влияния на совместную деятельность тренеров и спортсменов. В результате были отобраны показатели, влияние которых определялось как значимое всеми экспертами. Это следующий перечень: свойства темперамента (сила возбуждения и торможения, подвижность, уравновешенность, экстраверсия, нейротизм); эмоциональные качества личности (агрессивность, тревожность); волевые качества личности (целеустремленность, смелость, настойчивость, выдержка, самостоятельность, организованность); нравственные качества (честность, трудолюбие, коллективизм); интеллектуальные качества (любопытность); коммуникативные качества (доминантность-подчиненность, дружелюбие-негативизм); ведущие мотивы спортивной деятельности (процесс занятий спортом, спортивные результаты, самосовершенствование, общение, долженствование, материальное вознаграждение), мотивация достижения, ценностные ориентации личности.

Организация исследования

Выборка исследования. В качестве испытуемых выступили 77 пар «тренер-спортсмен» из детско-юношеских спортивных школ Санкт-Петербурга (допускалось участие одного и того же тренера дважды в разных парах, всего в состав участников вошли 141 человек); в констатирующей части исследования принимали участие 43 пары, в формирующей – 34 пары (две группы по 17 пар).

Основные этапы исследования. Проведение исследования включало в себя 8-ми этапов:

1-й этап состоял в изучении проблемы успешности совместной деятельности и психологической совместимости тренеров со спортсменами по литературным источникам. На данном этапе производилась постановка проблемы, формулирование целей, задач и гипотез исследования.

2-й этап заключался в проведении опроса экспертов целью выявления свойств личности, по которым определяется психологическая однородность тренеров и спортсменов.

3-й этап представляет собой составление диагностического комплекса для констатирующего исследования, включая подбор и модификацию некоторых методик. Кроме того, на данном этапе проведено пилотажное исследование для проверки адекватности применяемых методик задачам исследования.

4-й этап заключался в проведении констатирующей части исследования, в результате которого были получены эмпирические данные об изучаемых феноменах и связях между ними.

5-й этап заключался в обработке полученных данных с помощью методов математической статистики (вариационная статистика, статистические критерии, корреляционный анализ).

6-й этап заключался в разработке технологии повышения успешности совместной деятельности тренеров и спортсменов на основе их психологической однородности.

7-й этап заключался в проверке эффективности технологии с помощью формирующего эксперимента.

8-й этап включал в себя систематизацию и наглядное оформление результатов диссертационного исследования, написание текста диссертации.

Таким образом, программа и последовательность этапов эмпирического исследования позволяет выявить влияние на успешность совместной деятельности тренеров и спортсменов психологической однородности их качеств, взаимоотношений, срабатываемости; дает возможность построить на основе полученных данных психолого-педаго-

гическую технологию повышения успешности совместной деятельности и проверить ее эффективность. Результаты исследования обладают высокой надежностью и достоверностью.

Методы и методики исследования

В работе использовались психодиагностические методы (тесты и опросники), анкетирование, эксперимент.

Методики исследования.

Методики исследования психологической однородности тренера и спортсмена.

1. Опросник свойств темперамента Я. Стреляу.

С помощью данного опросника изучались базовые свойства темперамента: сила процессов возбуждения и торможения, а также их подвижность. Опросник включает в себя 134 вопроса, на которые предлагается три варианта ответов: «да», «нет», «затрудняюсь ответить».

Опросник позволяет получить количественные показатели возбуждения, торможения и подвижности процессов нервной деятельности.

Высокие показатели процессов возбуждения свидетельствуют о способности к быстрой и энергичной реакции, действиях в сложных ситуациях. Нервная система способна выдерживать длительные нагрузки. При низких показателях процессов возбуждения нервная система не в состоянии адекватно реагировать на сильное воздействие в виду своей «слабости». Такие особенности нервной системы связаны с избеганием напряженных ситуаций.

Высокий уровень процессов торможения выражается как способность к подавлению активности, регуляции поведения в ситуациях запретов на действия. Низкий уровень процессов торможения проявляется как импульсивность, неуправляемость, сложности в прекращении действия или реакции в трудных ситуациях.

Высокие показатели уровня подвижности нервных процессов отражают способность нервной системы быстро перестраиваться с возбуждающих раздражителей на тормозные и наоборот; возможность быстро перестраивать поведение в новых и динамичных ситуациях. Низкие показатели уровня подвижности нервных процессов означают инертность нервной системы и затруднения в формировании быстрых и адекватных реакций в новых ситуациях.

Опросник также позволяет диагностировать уравновешенность нервных процессов по соотношению силы возбуждения и торможения. У уравновешенного типа темпераментного реагирования механизмы

возбуждения и торможения в общем процессе психического реагирования значимо сбалансированы. У неуравновешенного типа механизмы возбуждения превалируют над механизмами торможения.

Личностный опросник Г. Айзенка

Применялся для диагностики базовых свойств темперамента тренеров и спортсменов.

Опросник содержит 57 вопросов, предполагающих альтернативные ответы «да» - «нет». В соответствии с ключом производится количественная обработка данных и рассчитываются показатели по трем шкалам: экстраверсия, нейротизм, ложь (шкала достоверности). Направлен на диагностику базовых измерений темперамента: экстраверсия - интроверсия и нейротизм - эмоциональная устойчивость.

Экстраверсия – это направленность личности на окружающих людей и события, интроверсия - направленность личности на ее внутренний мир. Типичными поведенческими проявлениями экстраверта являются общительность, импульсивность, недостаточный самоконтроль, хорошая приспособляемость к среде, открытость в чувствах. Он отзывчив, жизнерадостен, уверен в себе, стремится к лидерству, имеет много друзей, несдержан, стремится к развлечениям, любит рисковать, остроумен, не всегда обязателен.

Интроверт погружен в себя, испытывает трудности, устанавливая контакты с людьми и адаптируясь к реальности. В большинстве случаев интроверт спокоен, уравновешен, миролюбив, его действия продуманны и рациональны. Круг друзей у него невелик. Интроверт любит планировать будущее, задумываясь над тем, что и как будет делать, не склонен поддаваться моментным побуждениям, пессимистичен, не любит волнений, придерживается заведенного жизненного порядка. Он контролирует свои чувства и редко ведет себя агрессивно, обязателен.

Нейротизм – понятие, синонимичное тревожности, проявляется как эмоциональная неустойчивость, напряженность, эмоциональная возбудимость, депрессивность. На одном полюсе нейротизма (высокий уровень) находятся так называемые нейротики, отличающиеся нестабильностью; неуравновешенностью нервно-психических процессов, эмоциональной неустойчивостью, а также лабильностью вегетативной нервной системы. Поэтому они легко возбудимы, для них характерна изменчивость настроения, чувствительность, а также тревожность, мнительность, медлительность, нерешительность. Другой полюс нейротизма (низкий уровень) – это эмоционально-стабильные лица, характеризующиеся спокойствием, уравновешенностью, решительностью.

Уровень экстраверсии-интроверсии определяется по следующему диапазону значений:

0-6 - высокая интроверсия

7-12 средняя интроверсия

13-18 средняя экстраверсия

19-24 высокая экстраверсия

Аналогичное соотношение имеют полярные свойства нейротизма – эмоциональной устойчивости. Их уровни определяются на основе тех же интервалов, что и уровня экстраверсии-интроверсии.

3. Методика самооценки волевых качеств Н.Б. Стамбуловой

Применялась для изучения однородности волевых качеств личности тренеров и спортсменов.

Данная методика представляет собой опросник, состоящий из пяти блоков, каждый из которых направлен на диагностику определенного волевого качества. Каждый опросник содержит по 20 утверждений, которые испытуемые должны оценивать по тому, насколько они характерны для него по следующей шкале: «так не бывает» (1); «пожалуй, неверно» (2); может быть (3); «наверное, да» (4); «уверен, что да» (5).

Опросник позволяет выявить уровень целеустремленности; смелости и решительности; настойчивости и упорства; самообладания и выдержки; инициативности и самостоятельности.

4. Методика изучения основных свойств личности (ОТКЛЭ) Н.И. Рейенвальда.

Применялась для диагностики однородности волевых, нравственных и интеллектуальных качеств личности. Методика состоит из 115 утверждений, касающихся различных сторон жизни человека. Испытуемому предлагается оценить степень своего согласия или несогласия с каждым из них. Методика позволяет оценить такие нравственные качества личности как честность, трудолюбие, коллективизм, волевые - организованность, интеллектуальные - любознательность, эстетическое развитие.

5. Методика диагностики состояния агрессии Басса и Дарки.

Использовалась для выявления однородности тренеров и спортсменов по агрессивности. Содержит 75 вопросов, предполагающих альтернативные варианты ответов: «да» либо «нет».

Опросник выявляет следующие формы агрессивных и враждебных реакций.

Физическая агрессия (нападение) — использование физической силы против другого лица.

Косвенная агрессия - агрессия, которая окольными путями направлена на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и агрессия, которая

ни на кого не направлена - взрывы ярости, которые характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью.

Склонность к раздражению - готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.

Негативизм - оппозиционная мера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства; это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установленных законов и обычаев.

Обида - зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.

Подозрительность - недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

Вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятья, ругань).

Аутоагрессия - угрызания совести, чувство вины.

В данной работе были использованы только интегральные индексы: враждебности и агрессивности. Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность - индекс враждебности.

6. Шкала самооценки Спилбергера-Ханина.

Шкала разработана американским психологом Ч. Спилбергером и адаптирована для отечественных условий Ю.Н. Ханиным. Применялась для выявления однородности тренеров и спортсменов по показателям тревоги и тревожности.

В основе шкалы лежит субъективная оценка человеком своих ощущений, переживаний, действий.

Методика содержит две подшкалы: 1) для выявления состояния тревоги – подшкала актуальной (реактивной) тревоги (АТ); 2) для определения тревожности как свойства личности – подшкала личностной тревожности (ЛТ).

АТ характеризует временное переживание напряжения, беспокойства, озабоченности, скованности и т.п. АТ отражает значимость той конкретной ситуации, в которой находится человек. Это реакция на трудности, которые реально встают перед человеком в данный момент или то, что он воспринимает в данный момент как трудность, опасность. АТ – это эмоциональный ответ человека на все, что происходит

с ним, в нем или вокруг него на момент обследования – это динамическая характеристика эмоциональных переживаний.

Уровни АТ (в баллах):

0-30- низкая АТ;

31-45 –умеренная АТ;

46 и более – высокая АТ.

Личностная тревожность (ЛТ) – это относительно устойчивое свойство личности, характеризующее предрасположенность воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие и реагировать на них, как правило, развитием чувства беспокойства, тревоги.

Уровни ЛТ:

0-30- низкая ЛТ;

31-45 –умеренная ЛТ;

46 и более – высокая ЛТ.

7. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири

Методика создана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. С помощью данной методики была выявлена однородность коммуникативных качеств тренеров и спортсменов.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на выяснение какого-либо типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Методика может быть представлена респонденту либо списком (по алфавиту или в случайном порядке), либо на отдельных карточках. Ему предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

В результате выявляется уровень выраженности 8 качеств.

I. Авторитарный

13-16 - диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9-12 - доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0-8 - уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистичный

13-16 - стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0-12 - эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III. Агрессивный

13-16 - жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9-12-требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0-8 - упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. Подозрительный

13-16 - отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9-12 - критичный, необщительный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0-8 - критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. Подчиняемый

13-16 - покорный, склонный к самоунижению, слабый, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9-12 - застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0-8 - скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. Зависимый

13-16 - резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9-12 - послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0-8 - конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII. Дружелюбный

9-16 - дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, «быть хорошим» для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогрупп имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0-8 - склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам «хорошего тона» в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. Альтруистический

9-16 - гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя «маска», скрывающая личность противоположного типа).

0-8 - ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

8. Методика диагностики мотивации в спорте Николаева А.Н.

Данная методика применялась с целью определения однородности ведущих мотивов деятельности у спортсменов и тренеров. Методика представляет собой опросник, включающий в себя 20 положений, которые отражают шесть основных групп мотивов занятий спортом – процесс занятий спортом, спортивные результаты самосовершенствование, общение, долженствование и на материальное вознаграждение. В работе были использованы два варианта опросника: для спортсменов и для тренеров.

9. Методика диагностики мотивации достижения и боязни неудачи Реана А.А.

Методика применялась для диагностики однородности мотивации достижения и избегания неудачи у тренеров и спортсменов.

Методика представляет собой опросник из 20 вопросов. Подсчитывается общее количество набранных баллов. При совпадении с ключом ответу начисляется 1 балл. Если испытуемый набирает от 1 до 7 баллов, диагностируется мотивация избегания неудачи. Если количество набранных баллов составляет от 8 до 9 баллов – умеренно выражения мотивация избегания неудачи. От 12 до 13 баллов – умеренно выраженная мотивация достижения успеха. От 14 до 20 баллов – диагностируется мотивация на успех.

10. Методика диагностики ценностных ориентаций личности (МИЦО). Автор - Николаев А.Н.

Методика использовалась для определения однородности ценностных ориентаций личности спортсмена и тренера.

Методика представляет собой список из 60 качеств, которые испытуемые оценивают по 5-ти балльной шкале. Обработка данных производится в соответствии с ключом, где качества сводятся к 20 базовым ценностям (каждой ценности соответствует выбор 3-х качеств из списка). В итоге для каждого испытуемого рассчитывается оценка значимости (от 1 до 15 баллов) 20 ценностей:

Автономность

Безопасность и защищенность

Богатство духовной культуры

Богатая духовно-религиозная жизнь

Власть и влияние

Здоровье

Известность

Интересная работа

Личностный рост

Материальный успех

Межличностные контакты и общение

Нравственные качества

Общественно-политическая деятельность

Привлекательность

Привязанность и любовь

Профессиональные качества

Свобода, открытость и демократия в обществе

Служение людям

Чувственные удовольствия и наслаждения

Яркие впечатления от жизни

Методики диагностики взаимоотношений тренера и спортсмена, срабатываемости.

11. Методика диагностики отношений в паре «Тренер-спортсмен».

Методика представляет собой модифицированную диагностическую шкалу оценки психологической атмосферы в спортивной команде, предложенную Ф. Фидлером и модифицированную Ю.Л. Ханиным (1980). Методика построена по принципу семантического дифференциала и представляет собой шкалу из 10 пунктов, каждый из которых представляет собой пару противоположных прилагательных, описывающих характеристики межличностных отношений. Испытуемому предлагается оценить взаимоотношения по 10-балльной шкале. Методика заполняется как спортсменом, так и тренером. Показателем взаимоотношений в паре служит разность суммарных баллов по тесту, набранных тренером и спортсменом.

12. Методика «Личностный семантический дифференциал».

Методика использовалась для взаимных оценок тренером и спортсменом друг друга.

Методика представляет собой список из 21 пары противоположных прилагательных, описывающих личностные черты. Испытуемому предлагается оценить степень наличия у партнера (тренера либо спортсмена) этих черт, пользуясь 7- балльной градуальной шкалой.

Обработка осуществляется через расчет среднего балла по трем шкалам: оценка, сила, активность.

Шкала «Оценка» показывает восприятие партнера как социально желаемых качеств, позитивное отношение к нему.

Шкала «Сила» отражает оценку волевых качеств личности партнера, его уверенности в себе.

Шкала «Активность» показывает оценку коммуникативной активности, общительности, импульсивности личности партнера.

Показателем взаимоотношений тренера и спортсмена служит разность между показателями оценки, силы и активности в каждой паре значений.

13. Экспериментальная методика «Зеркало».

Использовалась для диагностики срабатываемости в паре «тренер – спортсмен».

Процедура проведения эксперимента. По сигналу экспериментатора тренер и спортсмен становятся лицом друг к другу. Один из участников делает замедленные движения руками, головой, телом. Задача другого - в точности повторять все движения напарника, быть его «зеркалом», двигаться в унисон. В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.

Показателем срабатываемости является время (сек.), за которое пара достигает синхронности и согласованности движений.

Методики диагностики успешности совместной деятельности

14. Модифицированная «Шкала успешности» А.Е. Певзнера.

Методика применялась для диагностики однородности – разнородности оценок успешности совместной деятельности тренером и спортсменом.

Методика состоит из 4 подшкал, позволяющих измерять эффекты учебно-тренировочного процесса за определенный период времени (в данной работе использовались оценки успешности за тренировочный период). Шкала 1 отражает воспитательный эффект, изменения свойств личности спортсменов. Шкала 2 показывает образовательный эффект - изменения уровня общих и специальных спортивных, технических и тактических знаний и умений учеников. Шкала 3 диагностирует оздоровительный эффект - изменения общего здоровья, развитие их физических качеств. Шкала 4 измеряет соревновательный эффект, спортивные достижения. Общий показатель отражает успешность деятельности в целом.

Процедура проведения методики предполагает ее заполнение тренером и самим спортсменом. Показателем успешности совместной деятельности служит разность между оценками эффектов в паре.

15. Методика экспертной оценки успешности совместной деятельности тренера и спортсмена.

Использовалась для получения внешних критериев оценки успешности совместной деятельности. Методика представляет собой модифицированную шкалу оценки совместно-взаимосвязанной деятельности партнеров по команде (Марищук В.Л., Серова Л.К., 1983). Шкала состоит из 5 пунктов, отражающих характеристики межличностного взаимодействия и успешности совместной деятельности тренера и спортсмена. Экспертам предлагается вести наблюдение за тренировочной и соревновательной деятельностью и оценить совместную деятельность тренера и спортсмена по каждому пункту, используя пятибалльную шкалу. В качестве экспертов выступают тренеры высокой квалификации с большим стажем работы (более 10 лет).

16. Методика диагностики удовлетворенности спортсмена и тренера совместной деятельностью.

Методика представляет собой авторскую модификацию шкалы «Тренер-спортсмен», разработанную Ю.Л. Ханиным. Методика включает в себя 24 утверждения относительно совместной деятельности тренера и спортсмена и применяется в двух вариантах: для тренера и для спортсмена. Общий показатель удовлетворенности совместной деятельностью определяется как разность между суммарными баллами по опроснику.

Тексты и бланки методик приведены в приложении.

Методы математико-статистической обработки данных

Поскольку для измерения параметров психологической однородности, отношений спортсменов и успешности деятельности использовались показатели разности результатов в парах «тренер – спортсмен», данные были представлены в порядковых шкалах. Поэтому в работе использовались не только методы вариационной статистики, но и непараметрические статистические критерии и коэффициенты. Это расчет средних значений, стандартных отклонений, коэффициентов вариативности (вариационные статистики), анализ процентных соотношений, критерий знаков G для определения сдвига в выраженности признака, корреляционный анализ с применением рангового коэффициента корреляции Спирмена.

Статистическая обработка осуществлялась по следующим показателям:

1. Сила возбуждения
2. Сила торможения
3. Подвижность нервных процессов
4. Уравновешенность
5. Экстраверсия
6. Нейротизм
7. Целеустремленность
8. Смелость
9. Настойчивость
10. Самообладание
11. Инициативность
12. Честность
13. Трудолюбие
14. Коллективизм
15. Организованность
16. Любознательность
17. Эстетическое развитие
18. Враждебность
19. Агрессивность
20. Актуальная тревога
21. Личностная тревожность
22. Авторитарность
23. Эгоистичность
24. Агрессивность
25. Подозрительность
26. Подчиненность
27. Зависимость

28. Дружелюбие
29. Альтруизм
30. Мотивация на процесс занятий спортом
31. Мотивация на спортивные результаты
32. Мотивация на самосовершенствование
33. Мотивация на общение
34. Мотивация на долженствование
35. Мотивация на материальное вознаграждение
36. Мотивация достижения и избегания неудачи
37. Автономность
38. Безопасность и защищенность
39. Богатство духовной культуры
40. Богатая духовно-религиозная жизнь
41. Власть и влияние
42. Здоровье
43. Известность
44. Интересная работа
45. Личностный рост
46. Материальный успех
47. Межличностные контакты и общение
48. Нравственные качества
49. Общественно-политическая деятельность
50. Привлекательность
51. Привязанность и любовь
52. Профессиональные качества
53. Свобода, открытость и демократия в обществе
54. Служение людям
55. Чувственные удовольствия и наслаждения
56. Яркие впечатления от жизни
57. Взаимоотношения тренера и спортсмена
58. Оценка
59. Сила
60. Активность
61. Срабатываемость
62. Воспитательный эффект совместной деятельности
63. Образовательный эффект совместной деятельности
64. Оздоровительный эффект совместной деятельности
65. Соревновательный эффект совместной деятельности
66. Общий показатель успешности совместной деятельности
67. Экспертная оценка успешности совместной деятельности
68. Удовлетворенность спортсменов и тренеров совместной деятельностью

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ОДНОРОДНОСТИ ТРЕНЕРОВ СО СПОРТСМЕНАМИ И ЕЕ ВЛИЯНИЯ НА УСПЕШНОСТЬ СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Характеристики выраженности и вариативности показателей психологической однородности, взаимоотношений и срабатываемости тренеров и спортсменов.

Решение первой задачи данного исследования предполагает определение выраженности и вариативности показателей однородности в парах спортсменов и тренеров по комплексу психологических характеристик, а также выявление указанных параметров по показателям взаимоотношений и срабатываемости. Это значения средних арифметических, стандартных отклонений и коэффициентов вариации. Как было указано в главе 2, показатели срабатываемости были рассчитаны как разность между индивидуальными значениями в каждой паре «тренер-спортсмен». В случае если один и тот же тренер работал с разными спортсменами, учитывались показатели разности значений данного тренера с каждым из спортсменов. Поэтому n – количество случаев – в данной работе равно количеству пар «тренер – спортсмен». Поскольку значение разности (d) зависит от диапазона шкал психодиагностических методик, в тексте будут указаны минимальные и максимальные значения результатов по каждой шкале.

Рассмотрим значения выраженности и вариативности показателей однородности тренеров и спортсменов по свойствам темперамента (таблица 1). Такие показатели, как сила возбуждения и торможения, подвижность и уравновешенность нервных процессов, были получены по методике Я. Стреляу. Они могут принимать числовые значения в диапазоне от 0 до 30 баллов. Показатель уравновешенности как отношение силы возбуждения к силе торможения может принимать значения от 0 до 1. Показатели экстраверсии и нейротизма были получены с помощью опросника Г. Айзенка. Они могут варьировать в диапазоне от 0 до 24 баллов.

Таблица 1

Значения средних, стандартных отклонений и коэффициентов вариации показателей однородности свойств темперамента тренеров и спортсменов ($n = 43$)

Показатели	X	σ	V (%)
Сила возбуждения	3,62	1,03	28,5
Сила торможения	3,85	1,08	28,1

Подвижность нервных процессов	6,15	2,14	34,8
Уравновешенность	0,52	0,11	21,2
Экстраверсия	4,96	2,11	42,5
Нейротизм	5,13	2,16	42,1

Как видно из таблицы, у спортсменов и тренеров прослеживается достаточно высокая степень однородности по базовым свойствам нервной системы, составляющим основу темперамента. Разность между парами значений по силе возбуждения и торможения составляет от 3 до 4 баллов. Наименьшая однородность наблюдается по уровню подвижности нервных процессов. Средняя разность по показателям уравновешенности нервных процессов также достаточно велика, что свидетельствует о разнородности тренеров и спортсменов по и данному свойству. Данные факты можно объяснить тем, что свойства нервной системы, во-первых, являются индивидуальными, устойчивыми свойствами и не меняются в течение жизни, во-вторых, входят в систему спортивно важных качеств. Соответственно, в результате спортивного отбора подбираются люди со сходными нейродинамическими характеристиками, важными для данного вида спорта. Как у тренеров, так и у спортсменов в рамках одного вида спорта примерно одинаковый уровень силы возбуждения и торможения. Подвижность и уравновешенность нервных процессов может принимать различные значения, составляет основу индивидуального стиля спортивной деятельности. В связи с этим такие свойства могут не совпадать по уровневым характеристикам у тренеров и спортсменов. Однако различный уровень лабильности, гибкости и баланса между возбуждением и торможением может стать причиной различий в выполнении движений и действий, в реакциях на те или иные ситуации, несовпадения темпов обучения спортсмена с ожиданиями тренера, что может затруднять их совместную деятельность.

Разность между показателями экстраверсии и нейротизма составляет около 5 баллов, причем, по нейротизму неоднородность тренеров и спортсменов несколько выше. Такие различия являются умеренными. То есть, спортсмены и тренеры не являются полярными по качествам «экстраверсия – интроверсия» и «нейротизм – стабильность». То есть, можно констатировать наличие умеренной однородности тренеров и спортсменов по данным параметрам, достаточное сходство их эмоциональных реакций, уровня контактности и стремления к общению. Однако нужно отметить, что именно эти показатели имеют наибольшие коэффициенты вариативности. То есть, в разных парах

«тренер – спортсмен» может наблюдаться как совпадение, так и несовпадение уровня экстраверсии и нейротизма, что может обуславливать индивидуальную совместимость – несовместимость тренера со спортсменом. То есть, тренеры и спортсмены однородны по силе возбуждения и торможения, разнородны – по подвижности и уравновешенности нервных процессов, и умеренно однородны – по экстраверсии и нейротизму. Именно по однородности последних показателей прослеживаются индивидуальные (парные) различия.

Перейдем к анализу описательных статистик показателей однородности спортсменов и тренеров по волевым свойствам. Диапазон значений показателей первых пяти свойств (методика Стамбуловой) – от 1 до 5; по шестому качеству – организованность (методика Рейенвальда) – от 0 до 23 баллов.

Как видно из таблицы, по волевым качествам тренеры и спортсмены достаточно разнородны. При этом большее сходство наблюдается по таким волевым качествам, как смелость и инициативность, отражающим активность в принятии решений, стремление действовать, брать на себя ответственность, рисковать. Наибольшая разнородность выявлена по таким волевым свойствам, как целеустремленность, самообладание, настойчивость, отражающих самоконтроль, способность к волевому усилию и преодолению препятствий на пути к достижению целей. Качественный анализ данных свойств показывает, что неоднородность достигается за счет их меньшей сформированности у спортсменов по сравнению с тренерами. Следовательно, для достижения однородности необходимо развивать волевые качества спортсменов.

Таблица 2

Значения средних, стандартных отклонений и коэффициентов вариации показателей однородности волевых свойств тренеров и спортсменов (n = 43)

Показатели	X	σ	V (%)
Целеустремленность	2,10	0,55	26,2
Смелость	1,62	0,51	31,5
Настойчивость	2,13	0,48	22,5
Самообладание	2,21	0,50	22,6
Инициативность	1,64	0,49	29,9
Организованность	7,62	2,71	35,6

Неоднородны тренеры со спортсменами и по показателю организованности. По результатам качественного анализа выявлено, что тренеры обладают большей организованностью по сравнению со спортсменами. Это, по всей видимости, обусловлено более старшим возрастом тренеров и опытом педагогической работы. Тем не менее, более низкая организованность спортсменов по сравнению с тренерами может стать барьером на пути к совместному достижению успеха.

Значения вариативности по однородности волевых свойств в целом невелики, что свидетельствует об общей неоднородности волевых свойств у спортсменов и тренеров. В наибольшей степени вариативность характерна для однородности по организованности. То есть, в парах «тренер – спортсмен» может встречаться как сходных, так и разный уровень выраженности данного качества.

Таким образом, тренеры и спортсмены более сходны по проявлениям смелости и инициативности и более разнородны – по характеристикам настойчивости, целеустремленности, самообладания и выдержки, организованности.

Обратимся к анализу значений выраженности и вариативности показателей однородности нравственных и интеллектуальных свойств личности тренеров и спортсменов (таблица 3). Все показатели получены по методике Рейенвальда, их значения могут варьировать в диапазоне от 0 до 23 баллов.

Таблица 3

Значения средних, стандартных отклонений и коэффициентов вариации показателей однородности нравственных и интеллектуальных свойств тренеров и спортсменов (n = 43)

Показатели	X	σ	V (%)
Честность	8,12	2,71	33,4
Трудолюбие	8,51	2,6	30,6
Коллективизм	6,31	2,42	38,4
Любознательность	6,17	2,33	37,8
Эстетическое развитие	5,14	1,94	37,7

Как видно из таблицы, спортсмены и тренеры наиболее однородны по показателю эстетического развития, и разнородны – по остальным качествам. Наибольшие различия в парах «тренер-спортсмен» прослеживаются по таким нравственным качествам, как честность и трудолюбие, которые, как показывает качественный анализ, менее развиты у спортсменов по сравнению с тренерами. Индивидуальные различия

более характерны для однородности- разнородности по таким свойствам, как коллективизм, любознательность и эстетическое развитие. То есть, в исследуемой выборке встречаются как сходные, так и контрастные пары по данным характеристикам. Иными словами, тренеры и спортсмены наиболее сходны по уровню эстетического развития, умеренно – по уровню любознательности и коллективизма, и разнородны по нравственным качествам – честность и трудолюбие.

Проанализируем выраженность и вариативность показателей однородности эмоциональных свойств и состояний тренеров и спортсменов – тревожности и агрессии (таблица 4).

Таблица 4

Значения средних, стандартных отклонений и коэффициентов вариации показателей однородности эмоциональных свойств и состояний у тренеров и спортсменов (n = 43)

Показатели	X	σ	V (%)
Агрессивность	6,50	2,07	31,8
Враждебность	7,92	2,11	26,6
Ситуативная тревога	6,31	1,58	25,0
Личностная тревожность	10,37	4,12	39,7

Данные свидетельствуют о том, что однородность показателей агрессии – как агрессивности, так и враждебности – достаточно выражена. По методике Басса и Дарки, сами значения этих интегральных (суммарных) индексов колеблются в пределах от 0 до 32 и от 0 до 24 баллов соответственно. То есть, у тренеров и спортсменов наблюдается различный уровень тенденций к открытому или косвенному выражению агрессии в поведении и негативных, враждебных установок по отношению к людям. Качественный анализ данных показывает, что высокий уровень агрессивности и враждебности может быть присущ как спортсменам, так и тренерам. При этом индивидуальная (в данном случае, парная) вариативность однородности выше по агрессивности, чем по враждебности.

По выраженности ситуативной тревоги спортсмены и тренеры более однородны, чем по уровню личностной тревожности. По методике Спилбергера – Ханина, показатели тревоги и тревожности варьируют в диапазоне от 20 до 80 баллов. Это означает, что в ситуации проведения обследования уровень напряжения всех испытуемых значительно не различался. Тревожность как личностное свойство неодинаково

проявляется у тренеров и спортсменов. Следовательно, может проявляться несовпадение эмоциональных состояний, реакций на происходящее в совместной деятельности. Необходимо отметить, что как высокая, так и низкая тревожность может быть присуща и отдельным тренерам, и спортсменам. Интересно, что показатель однородности тревожности имеет наибольшую вариативность, то есть, пары «тренер – спортсмен» могут быть как сходными, так и контрастными по уровню тревожности. Таким образом, наибольшая разнородность в эмоциональной сфере у тренеров и спортсменов наблюдается по уровню враждебности и тревожности.

Рассмотрим однородность-разнородность коммуникативных характеристик тренеров и спортсменов (таблица 5). Они измерялись с помощью методики Лири и могут находиться в диапазоне от 0 до 16 баллов.

Таблица 5

Значения средних, стандартных отклонений и коэффициентов вариации показателей однородности коммуникативных качеств у тренеров и спортсменов (n = 43)

Показатели	X	σ	V (%)
Авторитарность	7,92	2,16	27,3
Эгоистичность	7,56	2,13	28,2
Агрессивность	8,63	2,10	24,3
Подозрительность	5,09	2,01	39,5
Подчиненность	8,00	2,15	26,9
Зависимость	7,51	2,16	28,8
Дружелюбие	6,88	2,19	31,8
Альтруизм	7,73	2,15	27,8

Данные показывают значительную разнородность коммуникативных качеств тренеров и спортсменов. Усредненная разность между результатами составляет от 5-ти до 8-ми из максимальных 16-ти баллов. При этом наименее разнородны тренеры со спортсменами по такой характеристике, как подозрительность. Однако именно по этому показателю выявлена наибольшая вариативность значений в выборке. Наибольшая разнородность наблюдается по уровню агрессивности, подчиненности, авторитарности. Умеренно разнородны тренеры и спортсмены по проявлениям эгоистичности, зависимости, альтруизма, дружелюбия. Несовпадение коммуникативных качеств может как способствовать успешности деятельности, служить взаимодополнением,

так и создавать коммуникативные барьеры, стать причиной конфликтов тренера и спортсмена. Какие именно качества должны быть однородными, а какие – разнородными для достижения успеха в совместной деятельности, можно выявить при интерпретации результатов корреляционного анализа.

Анализ выраженности и вариативности показателей однородности мотивации (таблица 6) свидетельствует о разнородности ведущих мотивов деятельности в парах «тренер-спортсмен». В соответствии с методикой Николаева, показатели мотивов находятся в диапазоне от 1 до 9 баллов.

Таблица 6

Значения средних, стандартных отклонений и коэффициентов вариации показателей однородности мотивации у тренеров и спортсменов (n = 43)

Показатели	X	σ	V (%)
Мотивация на процесс занятий	2,66	1,1	41,4
Мотивация на результаты	2,71	1,22	45,0
Мотивация на самосовершенствование	3,48	1,27	36,5
Мотивация на общение	3,50	1,31	37,4
Мотивация на долженствование	3,45	1,29	37,4
Мотивация на материальное вознаграждение	3,44	1,26	36,6
Мотивация достижения	7,48	2,43	32,5

Средние показатели однородности-разнородности составляют 2,66 – 3,5 балла, что показывает существенную разницу в их уровне выраженности у тренеров и спортсменов. Как показано в таблице, наибольшее сходство у тренеров и спортсменов выявлено по выраженности таких мотивов деятельности, как сам ее процесс и спортивный результат. Это свидетельствует о близких стремлениях тренеров и спортсменов, их ориентации на интерес к совместной деятельности, на достижение спортсменами высоких результатов. Однако эти показатели имеют наибольшие коэффициенты вариативности, что свидетельствует об индивидуальной однородности либо разнородности в ведущих мотивах деятельности в конкретных парах «тренер-спортсмен». Разнородность тренеров и спортсменов более выражена по таким мотивам, как самосовершенствование, общение, долженствование, материальное вознаграждение. Несовпадение значимости этих мотивов у

спортсменов и тренеров может приводить к взаимному непониманию, различным смыслам совместной работы, мотивационным конфликтам.

Показатели мотивации достижения (методика Реана) находятся в диапазоне от 1 до 20 баллов. Усредненная разность между результатами в исследуемых парах составляет 7,48 балла, что свидетельствует о значительной неоднородности выраженности этого мотива у тренеров и спортсменов. При этом, на уровне качественного анализа данных видно, что как спортсмены, так и тренеры могут иметь разный уровень мотивации достижения. Несовпадение этого мотива, неуверенность в успехе одного из участников, тренера или спортсмена, может служить барьером на пути совершенствования спортивного мастерства.

Так, наиболее однородны тренеры и спортсмены по значимости мотивации на процесс и результат деятельности, разнородны – по мотивации на долженствование, самосовершенствование, общение, материальное вознаграждение, мотивации достижения.

Рассмотрим выраженность и вариативность ценностных ориентаций тренеров и спортсменов. Показатели значимости ценностей находятся в диапазоне от 1 до 15 баллов (методика МИЦО Николаева).

Однородность-разнородность ценностных ориентаций, согласно данным, приведенным в таблице 7, можно условно разделить на три уровня. Первый уровень – это однородные, сходные ценности. К таким ценностям относятся материальный успех, здоровье, богатая духовно-религиозная жизнь, яркие впечатления, свобода и демократия, привязанность и любовь. Однородность этих ценностей как для тренеров, так и для спортсменов обусловлена, по нашему мнению, их значимостью для спорта (здоровье, яркие впечатления), гармоничного личностного развития (любовь), а также для успешной социальной адаптации в современном обществе (материальный успех, духовно-религиозная жизнь, демократия). Однако необходимо указать на то, что эти ценности могут быть одинаково значимыми или одинаково незначимыми для тренеров и спортсменов – нами анализируются только показатели их сходства-различия.

Таблица 7

Значения средних, стандартных отклонений и коэффициентов вариации показателей однородности ценностных ориентаций у тренеров и спортсменов (n = 43)

Показатели	X	σ	V (%)
Материальный успех	4,00	1,56	39,0
Здоровье	4,16	2,05	49,3
Богатая духовно-религиозная жизнь	5,12	2,21	43,2

Яркие впечатления от жизни	5,12	2,33	45,5
Свобода, открытость и демократия в обществе	5,21	2,04	39,2
Привязанность и любовь	5,32	2,27	42,7
Интересная работа	6,04	2,13	35,3
Общественно-политическая деятельность	6,28	2,31	36,8
Известность	6,47	2,16	33,4
Автономность	6,70	2,02	30,1
Власть и влияние	6,74	2,25	33,4
Профессиональные качества	6,80	2,29	33,7
Привлекательность	7,16	2,41	33,7
Чувственные удовольствия и наслаждения	7,36	2,05	27,9
Безопасность и защищенность	7,52	2,13	28,3
Нравственные качества	7,69	2,30	29,9
Межличностные контакты и общение	7,85	2,39	30,4
Служение людям	8,26	2,37	28,7
Личностный рост	8,32	2,15	25,8
Богатство духовной культуры	8,35	2,14	25,6

Умеренная разнородность у тренеров и спортсменов прослеживается по значимости ценностей, относящихся к социальному взаимодействию людей, признанию и профессиональной самореализации. Это интересная работа, общественно-политическая деятельность, известность, автономность, власть и влияние, профессиональные качества, привлекательность. То есть, тренеры и спортсмены не имеют значительного сходства по тем целям, которые они ставят для себя в своем профессиональном и социальном развитии.

Высокая разнородность тренеров и спортсменов проявляется в значимости ценностей, связанных с личным комфортом и личной самореализацией. Это ориентация на чувственные удовольствия и наслаждения, безопасность и защищенность, нравственные качества, межличностные контакты и общение, служение людям, личностный рост, богатство духовной культуры. Иными словами, наиболее неоднородна у тренеров и спортсменов значимость ценностей, связанных с путями достижения личностной гармонии (удовольствие, безопасность, контакты), с ориентацией на личностный и духовный рост.

Таким образом, результаты свидетельствуют о том, что в целом наибольшая однородность тренеров и спортсменов наблюдается по свойствам темперамента, умеренная – по волевым и эмоциональным свойствам, мотивам деятельности. Наиболее разнородны спортсмены и тренеры по коммуникативным свойствам и ценностным ориентациям.

Рассмотрим характеристики выраженности и вариативности взаимоотношений спортсменов и их срабатываемости (таблица 8).

Таблица 8

Значения средних, стандартных отклонений и коэффициентов вариации показателей однородности отношений и срабатываемости тренеров и спортсменов (n = 43)

Показатели	X	σ	V (%)
Взаимоотношения	11,25	5,05	44,9
Оценка	3,51	1,02	29,1
Активность	3,24	1,13	34,9
Сила	2,98	1,06	35,6
Срабатываемость (сек.)	91,38	41,39	45,3

Взаимоотношения спортсменов и тренеров в целом являются позитивными. Об этом свидетельствуют средние оценки отношений тренеров к спортсменам и спортсменов к тренерам, которые равны соответственно 63,13 и 62,88 балла. Однако при практически равных средних значениях в парах «тренер-спортсмен» выявляются различия во взаимных оценках. Результаты, приведенные в таблице, показывают, что оценки отношений тренера к спортсмену и спортсмена к тренеру в целом различаются на 11,25 баллов при диапазоне возможных различий от 0 до 80 баллов. Это умеренно выраженные различия. В то же время, высокий коэффициент вариативности данного показателя свидетельствует о достаточно большой вариативности во взаимных оценках тренеров и спортсменов. То есть, в исследуемой выборке существуют пары со сходными, конгруэнтными взаимоотношениями и пары, в которых один субъект оценивает другого высоко, другой – низко. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости индивидуальной работы с тренерами и спортсменами и вариативной работы с каждой парой.

Показатели однородности межличностного восприятия спортсменами и тренерами друг друга по шкалам личностного дифференциала

свидетельствуют о том, что существуют достаточно выраженные различия во взаимных оценках участниками друг друга. При диапазоне шкал от 1 до 7 баллов показатели разности колеблются в пределах от 2,98 до 3,51 балла. При этом наиболее однородным является восприятие спортсменами и тренерами друг друга по шкале «активность». То есть, как спортсмены, так и тренеры сходным образом воспринимают такие качества партнера, как сила личности, уровень развития волевых качеств. Умеренно различаются взаимные оценки по шкале «активность». То есть, спортсмены и тренеры различным образом оценивают такие качества друг друга, как экстраверсия, общительность, коммуникативная активность. Наибольшая разнородность наблюдается по шкале «оценка». Это означает, что тренеры и спортсмены воспринимают друг друга как различающихся по выраженности социально желательных качеств личности, по своей привлекательности в общении.

Анализ выраженности и вариативности показателя срабатываемости показывает, что в целом пары тренеров и спортсменов в среднем темпе приходят к единству движений и действий (в среднем время выработки совместных синхронных движений составляет около 1,5 минут). То есть, срабатываемость в парах выражена умеренно. В то же время, выявлен большой коэффициент вариативности; это означает, что время срабатываемости в парах варьируется в значительной мере – существуют как высокосрабатываемые, так и малосрабатываемые пары «тренер-спортсмен».

Таким образом, можно сделать заключение о том, что при общих позитивных взаимоотношениях спортсмены и тренеры оценивают друг друга как схожих по волевым качествам и разнородных по социально нормативным свойствам личности и коммуникативной активности. Срабатываемость в парах в среднем выражена умеренно при ее высокой индивидуальной вариативности.

Для того, чтобы выявить структурные закономерности характеристик однородности, взаимоотношений и срабатываемости в парах «тренер-спортсмен», перейдем к интерпретации результатов корреляционного анализа.

Взаимосвязи показателей психологической однородности, отношений и срабатываемости тренеров и спортсменов.

Выявление характера взаимосвязей показателей психологической однородности тренеров и спортсменов позволяет определить особенности их структурной организации, дает возможность выявить системообразующие характеристики, на которые в первую очередь будет

направленно психолого-педагогическое воздействие с целью их оптимизации. Поэтому рассмотрим результаты корреляционного анализа характеристик однородности внутри каждой группы рассматриваемых нами свойств – темперамента, личностных черт, мотивационных и ценностных составляющих, а также разноуровневые связи. Поскольку представленные данные измерены в порядковой шкале (разность между результатами в каждой паре значений тренера и спортсмена), то нами был использован непараметрический коэффициент корреляции Спирмена.

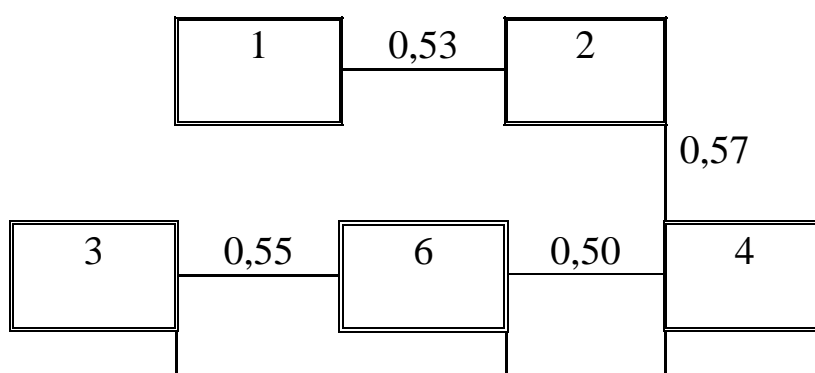


Рис. 2. Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности свойств темперамента тренеров и спортсменов ($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$; при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Условные обозначения: 1 – сила возбуждения; 2 – сила торможения; 3 – подвижность нервных процессов; 4 – уравновешенность; 6 – нейротизм

На рисунке 2 представлена корреляционная плеяда показателей однородности свойств темперамента тренеров и спортсменов. Как видно из рисунка, 5 из 6-ти исследуемых показателей коррелируют между собой. То есть, однородность тренеров со спортсменами по силе возбуждения предполагает и однородность по силе торможения, а также уравновешенность нервных процессов. Сходный уровень подвижности нервной системы связан с близостью тренеров и спортсменов по уровню нейротизма; высокая однородность по нейротизму также связана и с однородностью по уравновешенности. Иными словами, результаты корреляционного анализа показывают, что сходство тренеров проявляется не по отдельным свойствам темперамента, а по целому комплексу свойств, связанных «цепным» типом. Близость по

одному свойству темперамента предполагает и сходство по другому: тренер и спортсмен с близким уровнем силы возбуждения, как привило, характеризуются и сходством по силе торможения, что, в свою очередь, определяет однородность по уравновешенности, нейротизму и подвижности. Исключение в этом плане представляет сходство по экстраверсии: оно не связано с другими показателями однородности темперамента.

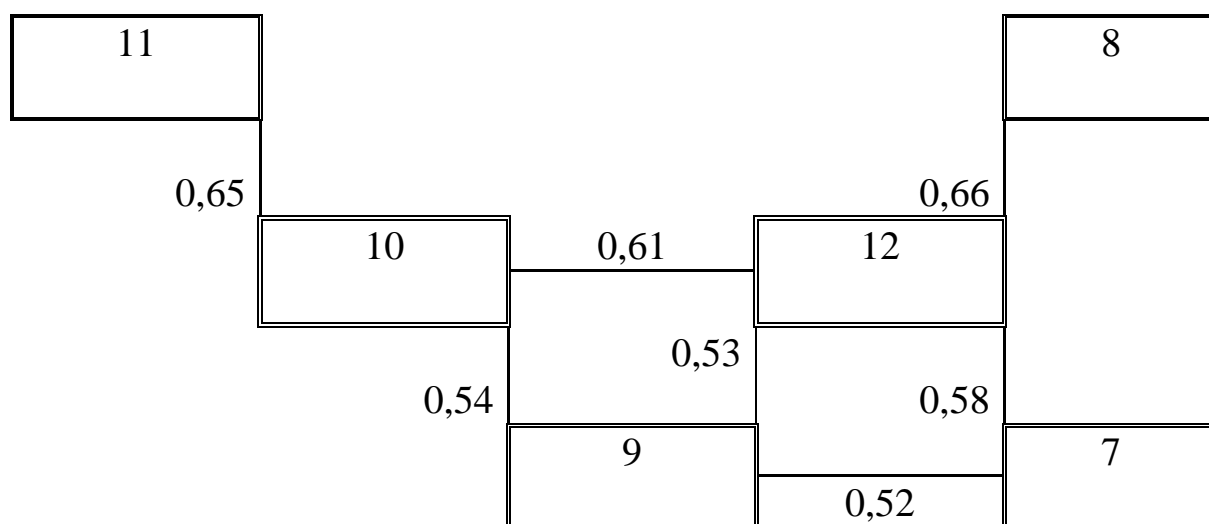


Рис. 3. Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности волевых свойств тренеров и спортсменов $n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$; при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Условные обозначения: 7 – целеустремленность; 8 – смелость; 9 – настойчивость; 10 – самообладание; 11 – инициативность; 12 – организованность.

Обратимся к анализу значимых взаимосвязей показателей однородности волевых свойств тренеров и спортсменов (рисунок 3). Из рисунка видно, что «ядро» корреляционной плеяды образуют показатели однородности таких свойств, как целеустремленность, настойчивость, самообладание и организованность. То есть, сходство спортсменов и тренеров в волевой сфере проявляется по всему этому комплексу характеристик. В то же время, близость уровня самообладания влечет за собой и сходство по инициативности; однородность организованности предполагает и сходный уровень смелости тренера и спортсмена. Таким образом, волевая однородность тренера и спортсмена выражена в

основном сходным уровнем тех качеств, которые определяют стремление к достижению целей, преодоление трудностей, волевое напряжение. Это целеустремленность, настойчивость, самообладание и организованность.

Перейдем к интерпретации данных корреляционного анализа показателей однородности тренеров и спортсменов по нравственным качествам личности (рис. 4).



Рис. 4. Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности нравственных свойств тренеров и спортсменов ($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$; при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Условные обозначения: 13 – честность; 14 – трудолюбие; 15 – коллективизм.

Интересно, что показатели однородности по интеллектуальным качествам тренеров и спортсменов не имеют значимых корреляций. То есть, их сходство по любознательности может при этом сочетаться с различиями по уровню эстетических способностей. Показатели однородности нравственных качеств тесно связаны между собой: если спортсмен и тренер однородны по уровню честности, то они также близки по уровню коллективизма и трудолюбия. Можно говорить об однородности в целом нравственной сферы личности тренера и спортсмена.

Проанализируем результаты корреляционного анализа однородности эмоциональных свойств личности спортсменов и тренеров (рис.5). Данные показывают, что сходство тренеров и спортсменов по агрессивности связано с однородностью по враждебности и личностной тревожности. Последнее, в свою очередь, предполагает и однородность по ситуативному переживанию тревоги. Таким образом, единый комплекс эмоционального сходства тренеров и спортсменов образуют

такие характеристики, как агрессивность, враждебность и тревожность. По всей видимости, если у тренера и спортсмена в одинаковой степени проявляются агрессивные реакции и враждебность по отношению к людям, то это приводит к сходному тревожному эмоциональному фону: агрессия порождает тревожность и наоборот, эмоциональная стабильность связана с отсутствием агрессивных реакций.

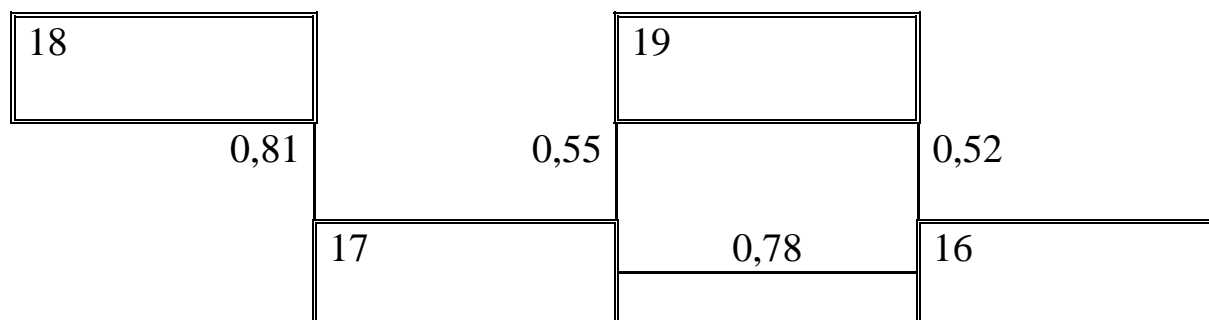


Рис. 5. Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности эмоциональных свойств тренеров и спортсменов ($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$; при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Условные обозначения: 16 – агрессивность; 17 – враждебность; 18 – ситуативная тревога; 19 – личностная тревожность.

Рассмотрим взаимосвязи однородности по коммуникативным качествам (рис. 6). Как видно из рисунка, центральным, системообразующим показателем в данной плеяде выступает однородность по агрессивности в отношениях с людьми. Сходство по уровню выражения агрессии в коммуникации у тренера и спортсмена влечет за собой близость таких свойств, как авторитарность и подозрительность. С другой стороны, близость уровня коммуникативной агрессии связана с разнородностью тренеров и спортсменов по уровню дружелюбия и альтруизма, зависимости и подчиненности. Сами показатели однородности дружелюбия и альтруизма, а также зависимости и подчиненности, связаны между собой положительной связью. То есть, если тренер и спортсмен имеют близкий (в данном случае, одинаково высокий или одинаково низкий) уровень коммуникативной агрессии, они также близки по уровню подозрительности и авторитарности и различаются по уровню дружелюбия, альтруизма, зависимости и подчиненности.

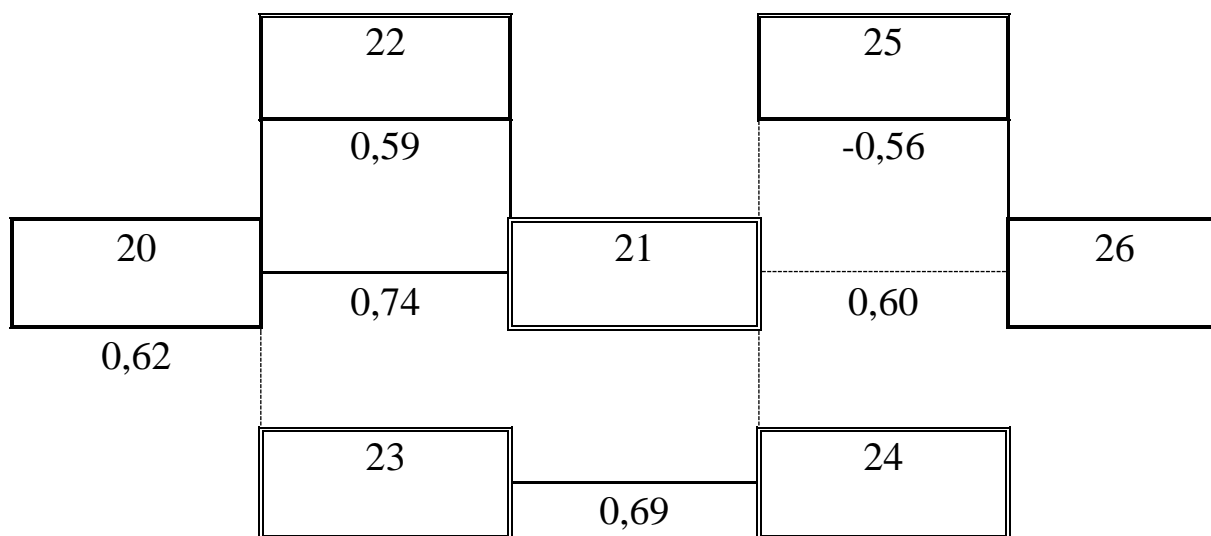


Рис. 6. Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности коммуникативных свойств тренеров и спортсменов ($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$; при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Условные обозначения: 20 – авторитарность; 21 – агрессивность; 22 – подозрительность; 23 – подчиненность; 24 – зависимость; 25 – дружелюбие; 26 – альтруизм.

В свою очередь, если тренер и спортсмен одинаково дружелюбны, они оба в сходной мере склонны к альтруизму. Таким образом, сходство коммуникативных качеств тренера и спортсмена определяется тремя симптомокомплексами: доминантно-агрессивным, пассивно-подчиненным и коммуникативно-диалогическим.

Обратимся к корреляционной плеяде, которая показывает взаимосвязи показателей сходства тренеров и спортсменов по мотивационным характеристикам (рис. 7). Центральным показателем в данной плеяде выступает однородность мотивации на самосовершенствование. Так, тренеры и спортсмены, одинаково ориентированные на самосовершенствование, в сходной мере руководствуются также и мотивами на результат и процесс занятий спортом, имеют одинаковый уровень мотивации достижения.

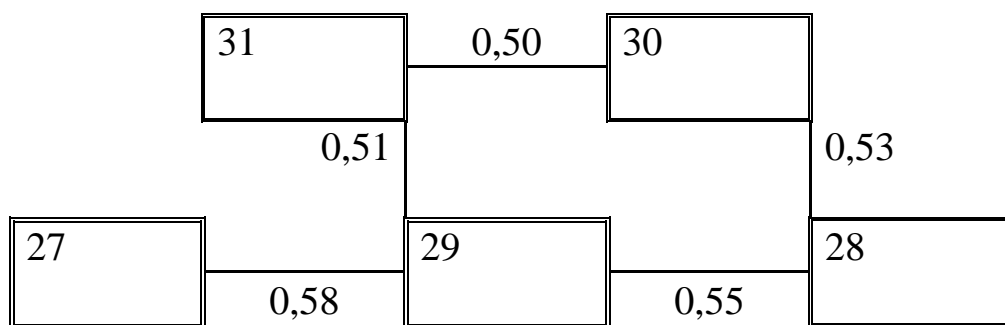


Рис. 7. Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности мотивационных характеристик тренеров и спортсменов ($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$; при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Условные обозначения: 27. – мотивация на процесс занятий; 28. – мотивация на результат; 29. – мотивация на самосовершенствование; 30. – мотивация на материальное вознаграждение; 31. – мотивация достижения

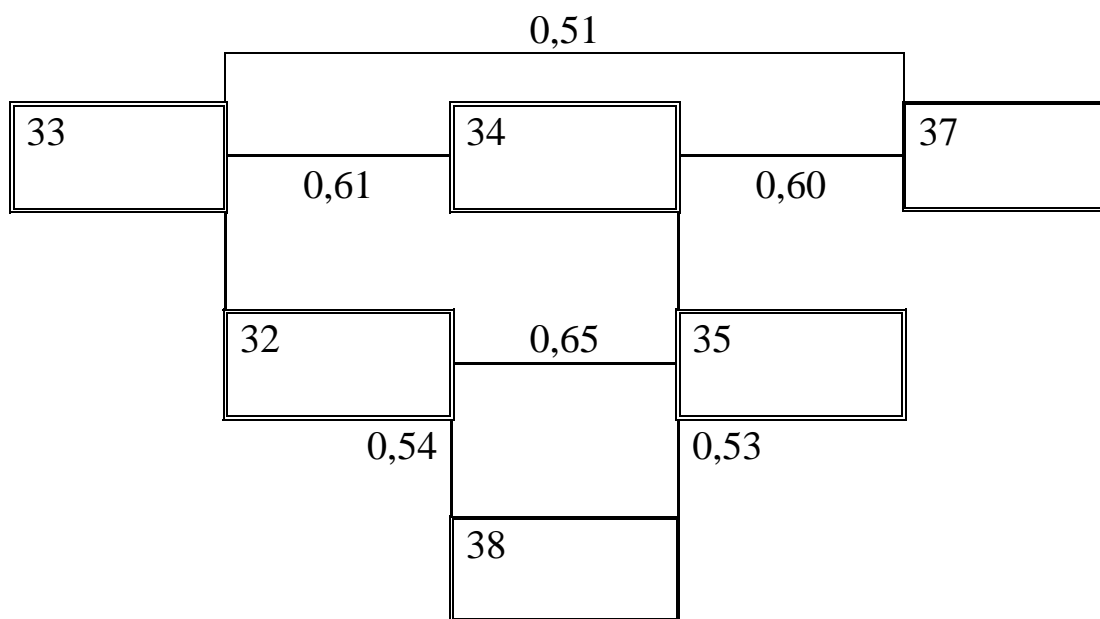


Рис. 7. Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности ценностных ориентаций тренеров и спортсменов ($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$; при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Условные обозначения: 32. – материальный успех; 33. – здоровье; 34. – яркие впечатления от жизни; 35. – интересная работа; 37. – автономность; 38. – профессиональные качества

Однородность по выраженности стремления к результату и мотивации достижения связана и со сходством по выраженности мотивации материального вознаграждения. То есть, однородность мотивационных характеристик тренера спортсмена выражается в сходстве ориентации на самосовершенствование, стремления к высоким результатам, получения удовольствия от процесса деятельности и мотивации на вознаграждение, связанные со стремлением к достижениям.

Проанализируем взаимосвязи показателей однородности в сфере ценностных ориентаций (рис. 8). Из приведенных данных видно, что три показателя однородности в сфере ценностей образуют тесные связи между собой. Это ориентация на ценности материального успеха, интересной работы и профессиональное качество. Они через показатель однородности по значимости интересной работы связаны с тремя другими показателями: близость по ценностям ярких впечатлений, автономности, здоровья. Таким образом, в сфере ценностных ориентаций выделяются два симптомокомплекса близких ценностей тренера и спортсмена: профессиональные достижения и личностная гармоничность.

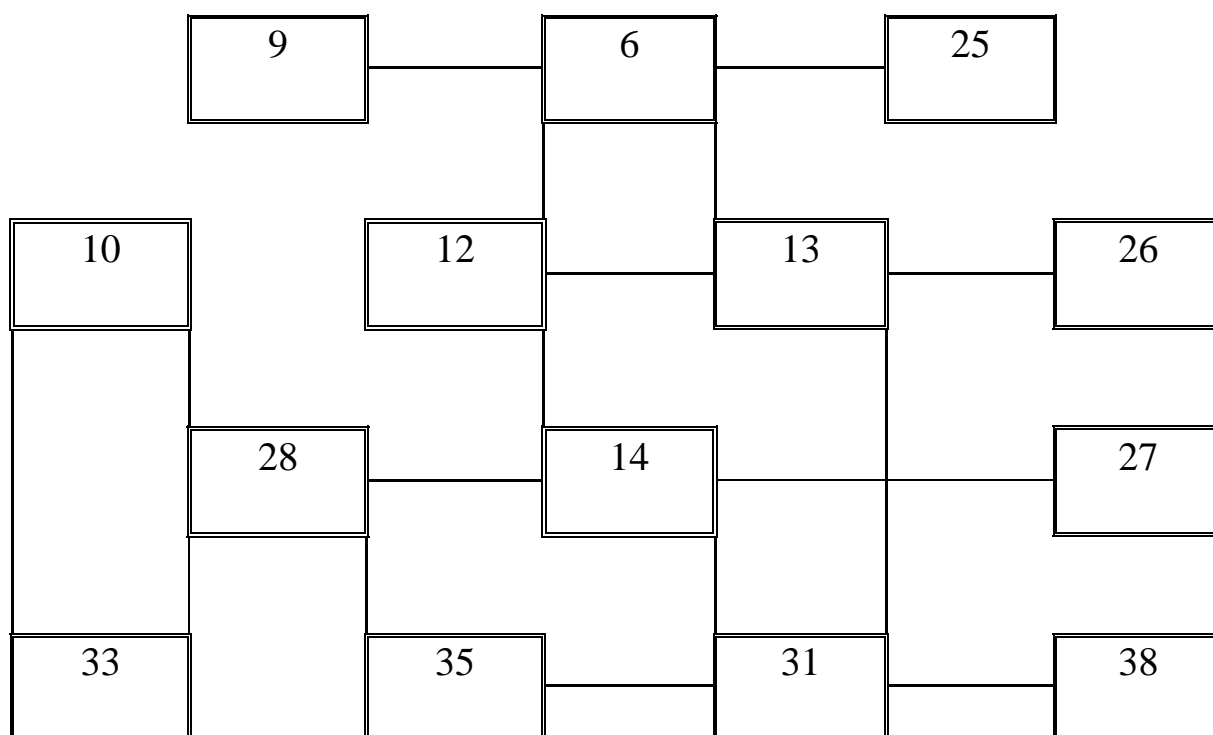


Рис. 8. Статистически достоверные взаимосвязи показателей психологической однородности тренеров и спортсменов ($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$; при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Условные обозначения: 6. – уравновешенность нервных процессов; 9. – настойчивость; 10. – самообладание; 12. – организованность;

13. – честность; 14. – трудолюбие; 25. – дружелюбие; 26. – альтруизм; 27. – мотивация на процесс занятий; 28. – мотивация на результат; 31. – мотивация достижения; 33. – здоровье; 35. – интересная работа; 38. – профессиональные качества

Для определения тех показателей, которые составляют систему качеств, определяющих психологическую однородность спортсменов и тренеров, обратимся к результатам корреляционного анализа показателей психологической однородности, принадлежащих к разным уровням структуры личности. Корреляционная плеяда представлена на рисунке 8. На рисунке не представлены связи между показателями одного уровня, так как они изображены и описаны выше. Так, близость тренеров и спортсменов по уровню мотивации достижения предполагает их сходство по значимости ценностей интересной работы и профессиональных качеств, однородность представленности в характере честности и трудолюбия. Сходный уровень трудолюбия связан с однородностью мотивации на процесс и результат спортивной деятельности, выраженности организованности и самообладания, значимости ценностей здоровья и интересной работы. Одинаковый уровень уравновешенности нервных процессов предполагает близкий уровень выраженности настойчивости и дружелюбия, организованности и честности. Таким образом, наиболее типичный комплекс качеств, по которым проявляется психологическая однородность в парах «тренер – спортсмен», включает в себя такое свойство темперамента, как уравновешенность нервных процессов; волевые качества – настойчивость, самообладание, организованность; нравственные качества – честность и трудолюбие; коммуникативные характеристики – дружелюбие и альтруизм; близость мотивации на процесс занятий спортом и на результат, а также мотивации достижения; ориентацию на ценности здоровья, интересной работы, развития профессиональных качеств.

Для того, чтобы определить, каким образом взаимосвязанные характеристики психологической однородности определяют успешность совместной деятельности тренеров и спортсменов, необходимо описать сами характеристики успешности деятельности и структуру их взаимосвязей.

Показатели успешности совместной деятельности тренеров и спортсменов и их взаимосвязи.

Обратимся к описанию и анализу выраженности и вариативности показателей успешности совместной деятельности тренеров и спортсменов (таблица 9). Как видно из таблицы, по отдельным эффектам показатели разности между оценками спортсменами и тренерами успешности деятельности невелики. Они составляют 6 – 7 баллов при диапазоне значений от 1 до 20 баллов. Это может свидетельствовать об умеренном уровне успешности совместной деятельности тренера со спортсменом. Полученная разность общих показателей успешности (однородность) при диапазоне от 20 до 100 баллов также достаточно высока, что свидетельствует о необходимости повышения ее уровня с помощью специально разработанных психолого-педагогических средств. Экспертная оценка также показывает средний уровень результативности работы тренера и спортсмена (3,37 из возможных 5 баллов).

Таблица 9

Значения средних, стандартных отклонений и коэффициентов вариации показателей успешности совместной деятельности тренеров и спортсменов (n = 43)

Показатели	X	σ	V (%)
Воспитательный эффект	6,92	1,55	22,4
Образовательный эффект	6,60	1,74	26,4
Оздоровительный эффект	6,19	1,57	25,4
Соревновательный эффект	6,24	1,59	25,5
Общий показатель успешности совместной деятельности	25,95	6,45	24,9
Экспертная оценка успешности совместной деятельности	3,37	1,12	33,2
Удовлетворенность совместной деятельностью	7,02	2,03	28,9

При этом показатели экспертных оценок разных пар «тренер – спортсмен» характеризуются наибольшими коэффициентами вариативности. Это означает, что объективно успешность работы разных тренеров с различными спортсменами значительно различается. Удовлетворенность тренера и спортсмена совместной работой также является достаточно разнородной (показатель может варьировать в диапазоне от 0 до 24 баллов). То есть, позитивная оценка совместной деятельности спортсменом может не совпадать с таковой у тренера и

наоборот. Полученные данные подчеркивают необходимость оптимизации профессионального взаимодействия и достижения результативности в работе тренера со спортсменом.

Рассмотрим взаимосвязи между различными показателями успешности деятельности в парах «тренер – спортсмен». На рисунке 9 представлены статистически значимые корреляции между показателями однородности оценки успешности совместной деятельности тренером и спортсменом. Как показывают данные, согласованность оценок воспитательного эффекта совместной деятельности тренером и спортсменом совпадает с сходством оценок образовательного ее эффекта, при этом последняя связана с близостью оценок соревновательного эффекта.

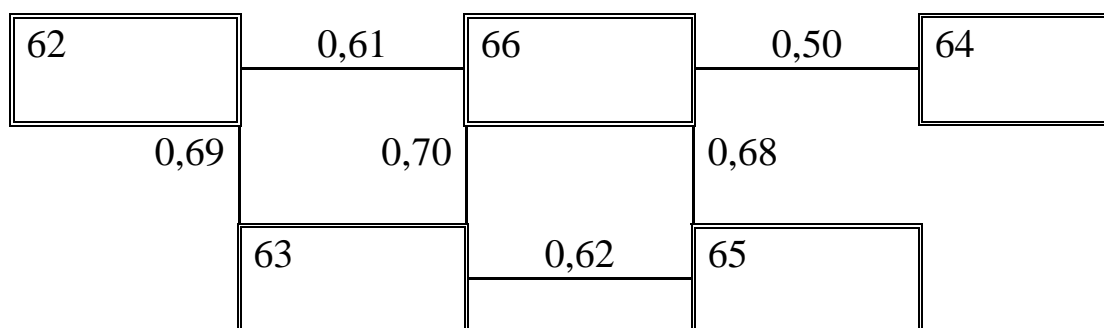


Рис. 9. Статистически достоверные взаимосвязи показателей успешности совместной деятельности тренеров и спортсменов (n = 43; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$; при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Условные обозначения: 62. – воспитательный эффект совместной деятельности; 63. – образовательный эффект совместной деятельности; 64. – оздоровительный совместной деятельности; 65. – соревновательный эффект совместной деятельности; 66 – общий показатель

Все три показателя связаны с общим уровнем оценки успешности совместной деятельности. Интересно, что оздоровительный эффект не имеет связей с другими эффектами и коррелирует только с общим показателем. Иными словами, тренеры сходным образом оценивают успешность совместной воспитательной, образовательной работы и подготовки к соревнованиям. Оздоровление как эффект деятельности оценивается независимо от других ее результатов.

Взаимосвязи показателей субъективных оценок успешности деятельности тренером и спортсменом с экспертными оценками представ-

лены на рисунке 10. Как видно из рисунка, все показатели согласованности оценок тренеров и спортсменов совпадают с экспертными. Отрицательные взаимосвязи показывают, что чем меньше разнородность оценок тренерами и спортсменами продуктивности совместной работы, тем выше экспертная оценка ее успешности. При этом самая высокая взаимосвязь с экспертной оценкой прослеживается по согласованности оценок соревновательного эффекта и общей успешности совместной деятельности.

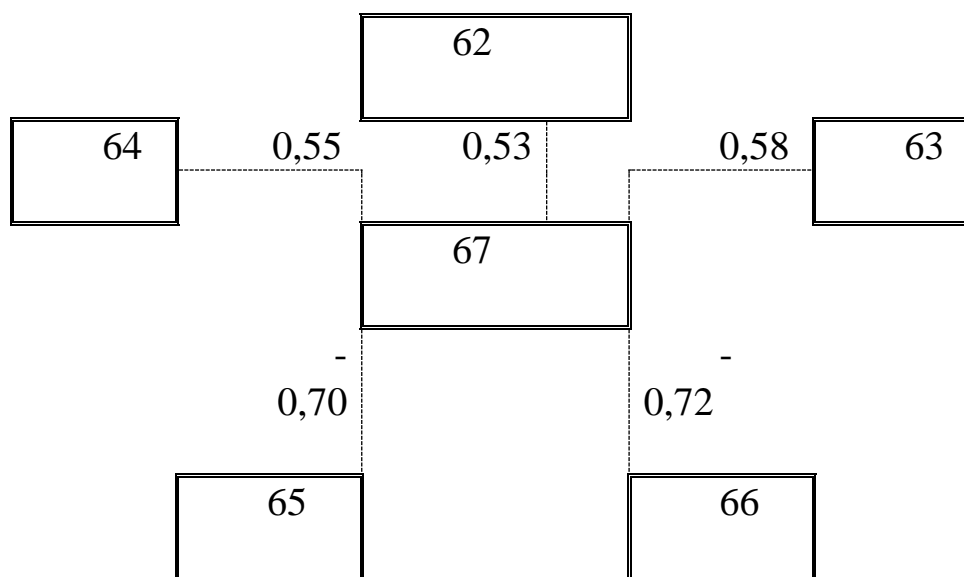


Рис. 10. Статистически достоверные взаимосвязи показателей субъективной и экспертной оценки успешности совместной деятельности тренеров и спортсменов ($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$; при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Условные обозначения: 62. – воспитательный эффект совместной деятельности; 63. – образовательный эффект совместной деятельности; 64. – оздоровительный совместной деятельности; 65. – соревновательный эффект совместной деятельности; 66 – общий показатель; 67 – экспертная оценка успешности

Рассмотрим, как связаны показатели согласованности оценок тренеров и спортсменов успешности их совместной работы с показателями удовлетворенности данной деятельностью (рисунок 11).

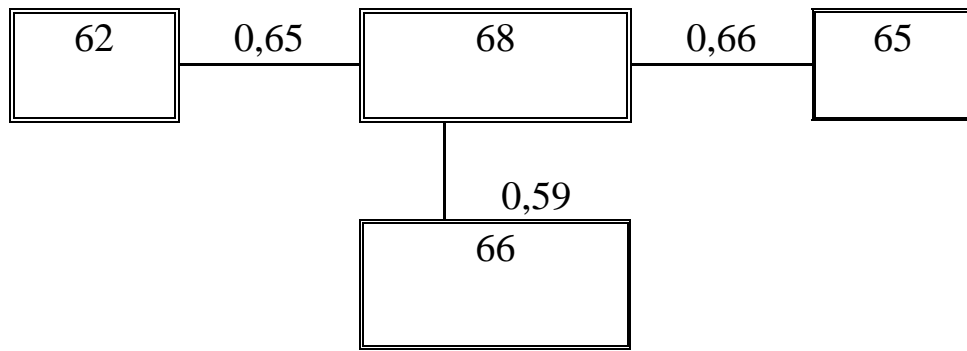


Рис. 11. Статистически достоверные взаимосвязи показателей успешности и удовлетворенности совместной деятельностью тренерами и спортсменами ($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$; при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Условные обозначения: 62. – воспитательный эффект совместной деятельности; 65. – соревновательный эффект совместной деятельности; 66 – общий показатель; 68 – оценка удовлетворенности деятельностью

Данные свидетельствуют, что удовлетворенность как одна из составляющей успешности совместной деятельности определяется как общей оценкой ее успешности спортсменами и тренерами, так и оценками воспитательного и соревновательного эффектов. Иными словами, чем выше согласованность мнений тренеров и спортсменов относительно их общего успеха в воспитании личности спортсмена, выступлений на состязаниях, тем больше их удовлетворенность совместной работой.

Важной задачей нашего исследования является не только анализ выраженности, вариативности и структуры показателей психологической однородности и деятельности тренеров со спортсменами, но и ответ на вопрос о том, каким образом психологическая однородность опосредует успешность совместной работы, взаимоотношения и срабатываемость в пере «тренер – спортсмен». Для этого обратимся к описанию и анализу взаимосвязей между указанными характеристиками.

Влияние психологической однородности на взаимоотношения, срабатываемость, успешность совместной деятельности тренеров и спортсменов

Проанализируем, как влияет психологическая однородность тренеров и спортсменов на их взаимоотношения и срабатываемость. Обратимся к таблице 10, в которой представлены статистически достоверные взаимосвязи между показателями однородности свойств темперамента, отношений тренера и спортсмена, их срабатываемости. Как видно из таблицы, в наибольшей мере однородность темперамента влияет на срабатываемость. Показатель времени срабатываемости коррелирует со всеми показателями разности по характеристикам темперамента: то есть, наиболее срабатываемыми оказываются те тренеры и спортсмены, которые характеризуются наибольшей однородностью (наименьшими различиями) по всем исследуемым свойствам темперамента.

Таблица 10

Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности свойств темперамента, взаимоотношений и срабатываемости тренеров со спортсменами
($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$;
при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Показатели однородности	Показатели взаимоотношений и срабатываемости				
	1	2	3	4	5
Сила возбуждения	0,57	-	0,50	0,71	0,62
Сила торможения	0,79	-	0,58	0,70	0,57
Подвижность нервных процессов	-	0,57	0,57	-	0,64
Уравновешенность	0,63	0,52	0,55	-	0,65
Экстраверсия	0,54	0,61	0,67	-	0,58
Нейротизм	0,60	-	-	-	-0,55

Условные обозначения: 1. – взаимоотношения тренера и спортсмена, 2. – оценка; 3. – активность; 4. – сила; 5. – срабатываемость

Позитивные взаимоотношения тренера и спортсмена складываются при условии их однородности по силе нервной системы, уравновешенности, экстравертированности и нейротизму. Сходство подвижности, уравновешенности и экстраверсии также определяет близость оценки социально желательных качеств личности спортсменом и тренером. Близость по всем свойствам темперамента, кроме нейротизма, обуславливает однородность во взаимных оценках активности. Сходство в оценках силы личности у тренера и спортсмена обусловлено однородностью по силе возбуждения и торможения. Таким образом, однородность основных свойств темперамента позитивно влияет на срабатываемость спортсменов, определяет их гармоничные взаимоотношения.

В таблице 11 показаны достоверные взаимосвязи между показателями однородности по волевым свойствам, отношений и срабатываемости тренера со спортсменом.

Таблица 11

Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности волевых свойств, взаимоотношений и срабатываемости тренеров со спортсменами
($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$;
при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Показатели однородности	Показатели взаимоотношений и срабатываемости				
	1	2	3	4	5
Целеустремленность	0,57	0,54	0,51		
Смелость				0,60	
Настойчивость				0,58	0,56
Самообладание	0,53				0,61
Инициативность		0,52			
Организованность	0,61		0,55		0,60

Условные обозначения: 1. – взаимоотношения тренера и спортсмена, 2. – оценка; 3. – активность; 4. – сила; 5. – срабатываемость

Так, позитивный характер взаимоотношений в паре «тренер – спортсмен» опосредован их сходством по таким волевым качествам, как целеустремленность, самообладание, организованность. Одинаковые взаимные оценки социально желательных качеств личности харак-

терны для тренеров и спортсменов, близким по уровню целеустремленности и инициативности. Сходство целеустремленности и организованности обуславливают близость в оценках активности тренером и спортсменом друг друга. Однородность выраженности смелости и настойчивости влечет за собой сходное восприятие силы личности у спортсмена и тренера. Однородность настойчивости, самообладания и организованности опосредует высокую срабатываемость. Необходимо отметить, что в большей степени однородность волевых качеств влияет на взаимоотношения и срабатываемость тренера и спортсмена. При этом наибольшее влияние оказывает сходство таких качеств, как целеустремленность и организованность.

Таблица 12

Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности нравственных и интеллектуальных свойств, взаимоотношений и срабатываемости тренеров со спортсменами
($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$;
при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Показатели однородности	Показатели взаимоотношений и срабатываемости				
	1	2	3	4	5
Честность	0,65	0,58			
Трудолюбие	0,62		0,53	0,52	0,55
Коллективизм	0,60				0,54
Любознательность		0,50			
Эстетическое развитие		0,52			

Условные обозначения: 1. – взаимоотношения тренера и спортсмена, 2. – оценка; 3. – активность; 4. – сила; 5. – срабатываемость

В таблице 12 представлены значимые взаимосвязи между показателями однородности нравственных и интеллектуальных свойств личности, взаимоотношений и срабатываемости. Так, сходство выраженности честности опосредует позитивные взаимоотношения тренера и спортсмена, взаимные оценки личностных качеств. Одинаковый уровень трудолюбия оказывает позитивное влияние на взаимоотношения, срабатываемость, близость взаимных оценок силы и активности личности. Однородность по выраженности коллективизма опосредует взаимоотношения и срабатываемость. Сходство по интеллектуальным качествам – любознательности и эстетическому развитию – обеспечивает однородность межличностного восприятия личностных качеств друг

друга спортсменом и тренером. При этом сходство по трудолюбию в наибольшей мере влияет на отношения и срабатываемость тренеров со спортсменами.

Таблица 13

Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности эмоциональных свойств, взаимоотношений и срабатываемости тренеров со спортсменами
($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$;
при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Показатели однородности	Показатели взаимоотношений и срабатываемости				
	1	2	3	4	5
Агрессивность	0,55				0,50
Враждебность	0,68	0,62			0,59
Личностная тревожность		0,65	0,51	0,57	0,53

Условные обозначения: 1. – взаимоотношения тренера и спортсмена, 2. – оценка; 3. – активность; 4. – сила; 5. – срабатываемость

Перейдем к анализу взаимосвязей между показателями однородности эмоциональных свойств личности, взаимоотношений и срабатываемости спортсменов и тренеров (таблица 13). Данные показывают, что отсутствие различий в выраженности агрессивности, враждебности, тревожности определяет высокую срабатываемость тренера и спортсмена. При этом однородность по агрессивности и враждебности определяет взаимоотношения в паре (поскольку эти показатели находятся на невысоком уровне выраженности как у спортсменов, так и у тренеров, это означает, что оба члена пары имеют одинаково низкий их уровень). Сходство по уровню враждебности и тревожности определяет однородность взаимных оценок позитивных личностных свойств. Однако в наибольшей степени на отношения и срабатываемость тренера со спортсменом влияет личностная тревожность.

Таблица 14

Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности коммуникативных свойств, взаимоотношений и срабатываемости тренеров со спортсменами

($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$;
при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Показатели однородности	Показатели взаимоотношений и срабатываемости				
	1	2	3	4	5
Авторитарность	-0,52		-0,53	-0,55	-0,56
Эгоистичность	0,56	0,55			0,52
Агрессивность				0,51	
Подозрительность	0,55	0,60			0,57
Подчиненность	-0,53				-0,53
Зависимость		-0,65			
Дружелюбие	0,75	0,74	0,62	0,63	0,68
Альтруизм	0,71		0,56		

Условные обозначения: 1. – взаимоотношения тренера и спортсмена, 2. – оценка; 3. – активность; 4. – сила; 5. – срабатываемость

Обратимся к таблице 14, в которой показаны корреляции между показателями однородности по коммуникативным качествам, отношений и срабатываемости спортсменов с тренерами. Данные показывают, что в наибольшей степени на показатели отношений и срабатываемости оказывает влияние авторитарность и дружелюбие; причем, наиболее конструктивные отношения и сходство межличностного восприятия прослеживается в парах, разнородных по авторитарности и сходных по дружелюбию. Сходный уровень эгоистичности и подозрительности (по результатам качественного анализа, это одинаково низкий уровень) определяет позитивный характер отношений и сходство межличностного восприятия социально желательных качеств личности друг друга; одинаковая агрессивность влияет на взаимное восприятие силы личности тренером и спортсменом. Разнородность по подчиненности опосредует позитивные отношения и срабатываемость тренера со спортсменом. Разнородные по зависимости тренеры и спортсмены поле позитивно оценивают друг друга. Сходство по альтруизму определяет взаимоотношения и близость взаимных оценок коммуникативной активности.

Перейдем к анализу корреляций однородности в мотивационной сфере с характеристиками отношений и срабатываемости. Как видно из таблицы 15, наибольшее влияние на эти характеристики оказывает близость выраженности мотивации на спортивные результаты. При этом сходство взаимных оценок социально желательных личностных качеств определяется близостью мотивации на процесс, результат деятельности, самосовершенствование. Кроме того, сходство в межличностном восприятии по фактору активности определяется однородностью мотивации на долженствование, достижения; по фактору силы – однородностью мотивации на долженствование. Срабатываемость обеспечивается единством мотивации на процесс и результат спортивной деятельности, вознаграждение, достижения.

Таблица 15

Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности мотивации, взаимоотношений и срабатываемости тренеров со спортсменами
($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$;
при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Показатели однородности	Показатели взаимоотношений и срабатываемости				
	1	2	3	4	5
Мотивация на процесс занятий	0,77	0,65			0,60
Мотивация на результаты	0,81	0,63	0,69	0,61	0,62
Мотивация на самосовершенствование	0,56	0,67			
Мотивация на общение	0,52				
Мотивация на долженствование			0,55	0,62	
Мотивация на материальное вознаграждение	0,54				0,58
Мотивация достижения	0,80		0,58		0,61

Условные обозначения: 1. – взаимоотношения тренера и спортсмена, 2. – оценка; 3. – активность; 4. – сила; 5. – срабатываемость

В наибольшей степени мотивационная однородность опосредует характер взаимоотношений спортсмена с тренером.

В таблице 16 представлены значимые корреляции между показателями однородности в сфере ценностных ориентаций, отношений и

срабатываемости. Так, позитивные взаимоотношения тренера и спортсмена зависят от сходства ценностных ориентаций на материальный успех, здоровье, интересную работу, профессиональные и нравственные качества. Тренеры и спортсмены, для которых одинаково важны ценности ярких впечатлений, свободы, нравственных качеств, сходным образом оценивают наличие друг у друга позитивных качеств личности.

Таблица 16

Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности ценностных ориентаций, взаимоотношений и срабатываемости тренеров со спортсменами
($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$;
при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Показатели однородности	Показатели взаимоотношений и срабатываемости				
	1	2	3	4	5
Материальный успех	0,51			0,52	0,50
Здоровье	0,55				
Яркие впечатления от жизни		0,62			
Свобода, открытость и демократия в обществе		0,61		0,51	
Интересная работа	0,63		0,65	0,50	
Профессиональные качества	0,58			0,54	0,53
Нравственные качества	0,61	0,53	0,66		0,55
Межличностные контакты и общение			0,68		0,58
Известность			0,62		

Условные обозначения: 1. – взаимоотношения тренера и спортсмена, 2. – оценка; 3. – активность; 4. – сила; 5. – срабатываемость

Одинаковая значимость ценностей интересной работы, нравственных качеств, общения, известности обеспечивает единство взаимных оценок активности. Сходное восприятие силы личности друг друга тренером и спортсменом зависит от однородности в сфере таких ценностей, как материальный успех, свобода, интересная работа, профессиональные качества. Наибольшая срабатываемость определяется сход-

ной значимостью таких ценностей, как материальный успех, профессиональные и нравственные качества, общение. В наибольшей степени ценностное единство влияет на гармоничность взаимоотношений спортсмена и тренера. При этом решающее влияние на характеристики отношений и срабатываемости оказывает сходная для тренера и спортсмена значимость ценности нравственных качеств личности.

Рассмотрим характер влияния показателей психологической однородности на успешность совместной деятельности тренеров и спортсменов.

Таблица 17

Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности свойств темперамента и успешности совместной деятельности тренеров со спортсменами
($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$;
при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Показатели однородности	Показатели успешности						
	1	2	3	4	5	6	7
Сила возбуждения				0,62	0,59	-0,57	0,62
Сила торможения				0,60	0,58	-0,59	
Подвижность		0,57			0,52	-0,50	0,61
Уравновешенность	0,56			0,66	0,51	-0,54	0,60
Экстраверсия	0,54						0,63
Нейротизм			-0,58	-0,61		-0,55	

Условные обозначения: 1. – Воспитательный эффект совместной деятельности; 2. -Образовательный эффект совместной деятельности; 3. – Оздоровительный эффект совместной деятельности; 4. – Соревновательный эффект совместной деятельности; 5.- Общий показатель успешности совместной деятельности; 6. – Экспертная оценка успешности совместной деятельности; 7. – Удовлетворенность спортсменов и тренеров совместной деятельностью.

В таблице 17 представлены статистически значимые корреляционные связи между показателями однородности свойств темперамента и успешности деятельности тренеров со спортсменами. Наибольшее влияние однородность темперамента оказывает на интегральные показатели успешности. Это общая согласованность ее оце-

нок тренерами и спортсменами и экспертная оценка успешности. Поскольку все показатели однородности и успешности, кроме экспертной оценки, выражают разность между индивидуальными результатами в парах «тренер – спортсмен», здесь и далее отрицательная взаимосвязь этих показателей с экспертными оценками означает, что уменьшение разнородности свойства влечет за собой увеличение оценки успешности деятельности экспертами. Так общая успешность совместной деятельности тренеров и спортсменов опосредована их однородностью по силе возбуждения и торможения, подвижности, уравновешенности, нейротизма. При этом воспитательный эффект более выражен при сходстве тренеров и спортсменов по уравновешенности и экстраверсии. Сходный уровень подвижности нервных процессов обеспечивает образовательный эффект деятельности. Одинаково выраженный нейротизм обеспечивает ее оздоровительный эффект. Соревновательный эффект обеспечивается однородностью силы нервной системы, уравновешенности и нейротизма. Если у тренера и спортсмена близкие показатели силы возбуждения, подвижности, уравновешенности и экстраверсии, они в большей степени удовлетворены совместной работой. Таким образом, наибольшее влияние на успешность деятельности тренера и спортсмена оказывает однородность по уравновешенности нервной системы. Сходство свойств темперамента, в первую очередь, опосредует общую успешность их совместной работы.

В таблице 18 даны значимые взаимосвязи однородности волевых свойств и успешности деятельности. Из таблицы видно, что близость уровня выраженности волевых свойств позитивно влияет на объективную результативность совместной работы тренера и спортсмена (значимые корреляции получены по всем свойствам). Большинство показателей однородности волевой сферы влияет на единство в оценках продуктивности работы тренером и спортсменом, выраженность соревновательного эффекта. Воспитательный эффект обеспечивается единством самообладания, настойчивости, целеустремленности, организованности наставника и ученика. При этом однородность последних трех качеств опосредует и образовательный эффект деятельности. Оздоровительный эффект выше у тренеров со сходным уровнем самообладания и инициативности.

Таблица 18

Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности волевых свойств и успешности совместной деятельности тренеров со спортсменами
($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$;
при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Показатели однородности	Показатели успешности						
	1	2	3	4	5	6	7
Целеустремленность	0,61	0,58		0,60	0,62	-0,60	0,56
Смелость				0,52	0,64	-0,59	0,51
Настойчивость	0,65	0,62		0,53	0,60	-0,63	
Самообладание	0,61		0,57	0,55	0,62	-0,61	0,53
Инициативность			0,55			-0,57	0,55
Организованность	0,63	0,60		0,51	0,58	-0,54	

Условные обозначения: 1. – Воспитательный эффект совместной деятельности; 2. -Образовательный эффект совместной деятельности; 3. – Оздоровительный эффект совместной деятельности; 4. – Соревновательный эффект совместной деятельности; 5.- Общий показатель успешности совместной деятельности; 6. – Экспертная оценка успешности совместной деятельности; 7. – Удовлетворенность спортсменов и тренеров совместной деятельностью.

То есть, можно констатировать, что однородность всех исследуемых волевых качеств тренера и спортсмена оказывает значительное позитивное влияние на успешность их деятельности. Особенно важную роль в этом плане играют сходство по целеустремленности и самообладанию.

Обратимся к таблице 19, которая содержит значимые корреляции показателей однородности нравственных и интеллектуальных свойств личности с показателями успешности совместной деятельности. Так, наибольшее влияние на успешность оказывают нравственные качества: честность, трудолюбие, коллективизм. Они опосредуют воспитательный эффект и общую объективную оценку успешности совместной работы тренера со спортсменом.

Таблица 19

Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности нравственных и интеллектуальных свойств, успешности совместной деятельности тренеров со спортсменами
($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$;
при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Показатели однородности	Показатели успешности						
	1	2	3	4	5	6	7
Честность	0,70				0,58	-0,57	0,61
Трудолюбие	0,68	0,65		0,69	0,53	-0,55	
Коллективизм	0,59		0,57			-0,52	0,60
Любознательность		0,64					

Условные обозначения: 1. – Воспитательный эффект совместной деятельности; 2. -Образовательный эффект совместной деятельности; 3. – Оздоровительный эффект совместной деятельности; 4. – Соревновательный эффект совместной деятельности; 5.- Общий показатель успешности совместной деятельности; 6. – Экспертная оценка успешности совместной деятельности; 7. – Удовлетворенность спортсменов и тренеров совместной деятельностью.

Образовательный эффект выше в парах «тренер – спортсмен» со сходным уровнем трудолюбия и любознательности, оздоровительный – с близостью по уровню коллективизма. Однородность по трудолюбию также влияет на соревновательный эффект деятельности. При сходном уровне честности и коллективизма тренер и спортсмен получают больше позитивных эмоций от совместной работы. Таким образом, на успешность совместной деятельности тренера и спортсмена в наибольшей степени влияет трудолюбие. Однородность нравственных качеств опосредует общую продуктивность работы и ее воспитательный эффект.

Перейдем к анализу влияния однородности эмоциональных свойств на успешность деятельности тренера и спортсмена (таблица 20).

Таблица 20

Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности эмоциональных свойств, успешности совместной деятельности тренеров со спортсменами

($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$;
при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Показатели однородности	Показатели успешности						
	1	2	3	4	5	6	7
Агрессивность				0,59	0,52		0,51
Враждебность	0,52				0,51		0,50
Личностная тревожность	0,51	0,55	0,54	0,50	0,60	-0,63	

Условные обозначения: 1. – Воспитательный эффект совместной деятельности; 2. -Образовательный эффект совместной деятельности; 3. – Оздоровительный эффект совместной деятельности; 4. – Соревновательный эффект совместной деятельности; 5.- Общий показатель успешности совместной деятельности; 6. – Экспертная оценка успешности совместной деятельности; 7. – Удовлетворенность спортсменов и тренеров совместной деятельностью.

Данные показывают, что наибольшее влияние на все показатели успешности, кроме удовлетворенности деятельностью, оказывает сходство по уровню личностной тревожности. Удовлетворенность же совместной работой больше зависит от сходства по выраженности агрессивных и враждебных реакций. Кроме того, отсутствие различий в выражении враждебности к людям влияет на воспитательный эффект деятельности; в уровне агрессии – на соревновательный эффект. Общая оценка успешности тренером и спортсменом их работы опосредована единством по всем изучаемым показателям эмоциональной сферы. Таким образом, эмоциональная однородность, в особенности, сходство по личностной тревожности, оказывает значимое позитивное влияние на успешность деятельности тренера и спортсмена.

Влияние однородности коммуникативных свойств личности на успешность совместной деятельности является более сложным (таблица 21).

Таблица 21

Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности коммуникативных свойств и успешности совместной деятельности тренеров со спортсменами

(n = 43; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$;
при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Показатели однородности	Показатели успешности						
	1	2	3	4	5	6	7
Авторитарность		-0,63		-0,59	-0,56	0,60	
Агрессивность	-0,65						
Подозрительность			0,61				
Подчиненность	-0,54	-0,52		-0,51	-0,57	0,52	
Дружелюбие	0,55	0,60	0,62	0,64	0,63	-0,64	0,56
Альтруизм	0,58						0,59

Условные обозначения: 1. – Воспитательный эффект совместной деятельности; 2. -Образовательный эффект совместной деятельности; 3. – Оздоровительный эффект совместной деятельности; 4. – Соревновательный эффект совместной деятельности; 5.- Общий показатель успешности совместной деятельности; 6. – Экспертная оценка успешности совместной деятельности; 7. – Удовлетворенность спортсменов и тренеров совместной деятельностью.

Так, воспитательный эффект деятельности обеспечивается сходством по дружелюбию и альтруизму и разнородностью по коммуникативной агрессии и подчиненности. Образовательный и соревновательный эффекты, общий показатель успешности и ее экспертная оценка зависят от сходства по дружелюбию и различий по подчиненности и авторитарности. Сходный уровень как дружелюбия, так и подозрительности обеспечивает оздоровительный эффект. Однородность по дружелюбию и альтруизму определяют удовлетворенность тренеров и спортсменов совместной работой. Таким образом, на успешность совместной деятельности влияют разнородность тренеров и спортсменов по уровню авторитарности, коммуникативной агрессии и подчиненность и однородность – по дружелюбию и альтруизму. Наибольшее значение в этом плане имеет сходство уровня дружелюбия.

Таблица 22

Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности мотивации и успешности совместной деятельности тренеров со спортсменами
(n = 43; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$;
при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Показатели однородности	Показатели успешности						
	1	2	3	4	5	6	7
Мотивация на процесс занятий	0,58	0,61			0,56	-0,55	0,54
Мотивация на результаты	0,69	0,60			0,51	-0,54	0,56
Мотивация на самосовершенствование	0,56		0,66				
Мотивация на материальное вознаграждение							0,53
Мотивация достижения				0,60	0,57	-0,59	0,58

Условные обозначения: 1. – Воспитательный эффект совместной деятельности; 2. -Образовательный эффект совместной деятельности; 3. – Оздоровительный эффект совместной деятельности; 4. – Соревновательный эффект совместной деятельности; 5.- Общий показатель успешности совместной деятельности; 6. – Экспертная оценка успешности совместной деятельности; 7. – Удовлетворенность спортсменов и тренеров совместной деятельностью.

Проанализируем характер влияния однородности в мотивационной сфере на успешность совместной деятельности (таблица 22). Так, единство выраженности мотивации на процесс и результат в спорте опосредует успешность воспитательного и образовательного эффектов, общий уровень успешности деятельности в оценках спортсмена и тренера, его экспертную оценку, удовлетворенность совместной работой. Сходство мотивации на самосовершенствование определяет воспитательный и оздоровительный эффекты.

Таблица 23

Статистически достоверные взаимосвязи показателей однородности ценностных ориентаций и успешности совместной деятельности тренеров со спортсменами

($n = 43$; при $p \leq 0,05$ $\rho = 0,30$; при $p \leq 0,01$ $\rho = 0,43$;
при $p \leq 0,001$ $\rho = 0,47$)

Показатели однородности	Показатели успешности						
	1	2	3	4	5	6	7
Здоровье	0,62		0,61		0,64	-0,55	0,52
Материальный успех				0,63			
Яркие впечатления от жизни	0,60		0,58				
Интересная работа		0,63		0,62	0,58	-0,53	
Профессиональные качества		0,61		0,65	0,57	-0,58	
Нравственные качества	0,69					-0,54	0,50
Межличностные контакты и общение	0,58					-0,51	0,56

Условные обозначения: 1. – Воспитательный эффект совместной деятельности; 2. -Образовательный эффект совместной деятельности; 3. – Оздоровительный эффект совместной деятельности; 4. – Соревновательный эффект совместной деятельности; 5.- Общий показатель успешности совместной деятельности; 6. – Экспертная оценка успешности совместной деятельности; 7. – Удовлетворенность спортсменов и тренеров совместной деятельностью.

Одинаковая мотивация на материальное вознаграждение опосредует удовлетворенность совместной деятельностью. Сходство мотивации достижения позитивно влияет на соревновательный эффект, общую оценку успешности тренерами, спортсменами и экспертами и удовлетворенность деятельностью. Таким образом, единство ведущих мотивов обеспечивает успешность совместной работы тренера и спортсмена. В особенности, это касается однородности мотивации на процесс и результат спортивной деятельности.

В таблице 23 представлены корреляционные связи показателей однородности в сфере ценностных ориентаций и успешности деятельности тренера и спортсмена. Так, сходная значимость ценности здоровья обеспечивает воспитательный и оздоровительный эффекты совместной деятельности, ее общую успешность в оценках спортсменов и тренеров, а также экспертов, и удовлетворенность ею. Сходство по ценности материального успеха позитивно влияет на соревновательный эффект. Ориентация на яркие впечатления от жизни опосредует воспитательный и оздоровительный эффекты. Одинаковая ценность интересной работы и профессиональных качеств влияет на образовательный и соревновательный эффекты деятельности, общую оценку ее успешности тренерами, спортсменами и экспертами. Близость по ценностям общения и нравственных качеств опосредует воспитательный эффект, экспертную оценку продуктивности и удовлетворенность совместной работой спортсмена и тренера. Иными словами, ценностное единство тренера и спортсмена также оказывает значительное влияние на успешность деятельности. Наибольший вклад в успешность вносит однородность выраженности ценностей здоровья, интересной работы и профессиональных качеств.

Таким образом, результаты констатирующего исследования показали, что психологическая однородность – разнородность являются значимым фактором, определяющим характер взаимоотношений тренера и спортсмена, их срабатываемость, успешность совместной деятельности. При этом показатели однородности тренеров и спортсменов по большинству качеств находятся на умеренном уровне. Это доказывает необходимость разработки психолого-педагогической технологии, направленной на оптимизацию психологической однородности тренера и спортсмена с целью повышения успешности их совместной работы и улучшения их межличностных отношений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ работ в области социальной и педагогической психологии позволил нам дать комплексное определение совместной деятельности. Совместная деятельность – это деятельность коллективного субъекта, состоящего из двух и более людей, имеющих общие мотивы и цели, которая осуществляется посредством активного взаимодействия и общения всех участников, предполагает координацию усилий, распределение обязанностей и ролей, интеграцию индивидуальных вкладов в достижение общего результата, стимулирует становление позитивных межличностных отношений и индивидуальное развитие личности участников.

Обобщение литературы, посвященной деятельности тренера и спортсмена, позволило нам систематизировать основные признаки ее совместности.

Данная деятельность имеет коллективного субъекта, систему «тренер – спортсмен». Совместный характер анализируемой деятельности состоит, прежде всего, в наличии у них единой цели. Такой общей для спортсмена и тренера целью выступает всестороннее гармоничное физическое и личностное развитие спортсмена, достижение высоких результатов в спорте, победы на соревнованиях, раскрытие резервных возможностей психики и организма. Результат деятельности также является общим, достигается в совокупности взаимных усилий всех ее участников. Результатом совместной деятельности тренера и спортсмена выступают четыре основных ее компонента (эффекта), отражающие единство спортивной подготовленности, спортивных достижений, развития личности спортсмена, повышения уровня его здоровья. Кроме того, совместная деятельность, как было указано выше, имеет собственный уникальный эффект, входящий в ее целостный результат. Это развитие сплоченности спортивной команды, оптимизация социально-психологического климата в спортивном коллективе.

Совместная деятельность тренера и спортсмена регулируется их общением, межличностной коммуникацией. Общение выступает связующим звеном в организации деятельности, напрямую определяет ее эффективность. Успешность деятельности тренера и спортсмена определяется различными способами и формами их взаимодействия. В совместной деятельности тренера и спортсмена наблюдается интегрированность и координированность их функций, четкое разделение различных действий, операций, функций при их согласованности и

направленности на общий результат. Для достижения ее высокой эффективности важным является сотрудничество, партнерское взаимодействие, предполагающее взаимопонимание, единство целей и ценностей, уважение личности друг друга, совместное творчество.

Исходя из выделенных нами основных характеристик совместной деятельности тренера и спортсмена, мы можем выделить основные критерии ее успешности. Во-первых, это результативный критерий: выраженность основных эффектов, составляющих результат совместной деятельности: образовательного, оздоровительного, воспитательного и соревновательного; во-вторых, это процессуальный критерий: оценка успешности общения и взаимодействия тренера и спортсмена в процессе деятельности.

Ключевым фактором успешности совместной деятельности являются конструктивные, гуманистические отношения тренера и спортсмена. Конструктивные отношения с тренером способствуют повышению качества знаний спортсмена, развитию устойчивой мотивации спортивной деятельности, возрастанию их спортивного мастерства. Отношения в системе тренер-спортмен тесно взаимосвязаны с их психологической совместимостью, личностной близостью, которая определяется степенью однородности – разнородности их психофизиологических психологических характеристик.

Психологическая однородность – одна из существенных характеристик группы или диады взаимодействующих людей, выступающая значимым фактором их совместной деятельности. Она заключается в сходстве, близости или одинаковом уровне выраженности психофизиологических, личностных, социально-психологических качеств личности, опосредующих легкость вступления в контакты, взаимопонимания, эффективности совместных действий партнеров. Психологическая однородность выступает основой взаимных симпатий, межличностных аттракций в общении, обуславливает переживание внутреннего единства, определяет удовлетворенность субъектов взаимодействием и совместной деятельностью. Однородность психологических характеристик партнеров выступает основой их психологической совместимости и срабатываемости.

Индивидуальные особенности людей, включенных во взаимодействие и совместную деятельность, образуют потенциал их возможностей, которыми обладает каждый участник и вкладывает их в общий результат. Степень близости или противоположности качеств создает подобие и общность людей. При этом значимость определенного полюса континуума однородности – разнородности для достижения

успеха зависит от характера деятельности. Для одних видов деятельности в большей степени важно подобие и сходство, для других контраст и взаимодополнение.

Однородность – разнородность психологических качеств субъектов играет значимую роль в обеспечении совместимости и срабатываемости, опосредует успешность построения позитивных межличностных отношений. Все это оказывает существенное влияние на эффективность деятельности. В то же время, однородность в области личностных качеств, социально-психологических характеристик партнеров может быть сформирована в процессе самой деятельности, повышается в зависимости от ее длительности и степени успешности.

Однако, несмотря на значимую роль данного параметра в достижении совместного успеха, необходимо отметить, что проблема однородности – разнородности, как в парах, так и в группах, является малоизученной в современной психологии. В большинстве работ в области социальной, семейной, педагогической психологии и психологии труда необходимость достижения группового единства, близости личностных свойств лишь констатируется как некоторая аксиома. Вопросы о том, как именно однородность – разнородность проявляется в различных видах совместной деятельности, насколько она может быть сформирована, какие психологические механизмы опосредуют близость – контрастность качеств участников, не имеют однозначного решения. В этом плане оптимальной моделью для изучения однородности – разнородности и ее вклада в успешность совместной деятельности является спорт.

Важнейшую роль в достижении успехов в спорте играет психологическая однородность – разнородность спортсмена и тренера. Успешность взаимодействия спортсменов с тренером является значимым фактором оптимизации отношений в команде, и эффективности спортивной деятельности.

Психофизиологические и личностные качества спортсменов и тренеров, проявляясь в их взаимодействии, могут оказывать различное влияние на успешность деятельности. Их взаимовлияние зависит от конкретных ситуаций, от характера совместной деятельности, от стажа совместной работы и многих других факторов. Близость или взаимодополняемость психологических характеристик тренера и спортсмена обуславливает их межличностные отношения, принятие спортсменом тренера как лидера и наставника, формирует спортивную мотивацию. При высокой однородности их качеств общение протекает спокойно и

конструктивно, конфликты либо не возникают, либо эффективно преодолеваются. Это выступает основой для взаимопонимания, открытости в выражении своего мнения как тренером, так и спортсменом, способствует личностному развитию спортсменов.

В то же время, несмотря на значительное количество работ, посвященных анализу успешности тренерской деятельности, проблема психологической совместимости тренера и спортсмена, ее обусловленности однородностью их психологических характеристик изучена в очень малой степени. Вопрос о том, как психологическая однородность – разнородность их качеств обуславливает достижение совместного результата, необходимо изучать на эмпирическом уровне, что и составляет одну из основных задач нашей работы. Кроме того, необходимо выявить влияние однородности на срабатываемость тренера и спортсмена, а также на характер их межличностных отношений.

Результаты констатирующего исследования показали, что психологическая однородность – разнородность являются значимым фактором, определяющим характер взаимоотношений тренера и спортсмена, их срабатываемость, успешность совместной деятельности. При этом показатели однородности тренеров и спортсменов по большинству качеств находятся на умеренном уровне.

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Однородность – разнородность в парах «тренер-спортсмен» по различным психологическим характеристикам обладает различной выраженностью и вариативностью:

- тренеры и спортсмены наиболее однородны по свойствам темперамента; умеренно однородны – по волевым и эмоциональным свойствам, мотивам деятельности; и разнородны по коммуникативным свойствам и ценностным ориентациям;

- наибольшую вариативность в парах «тренер – спортсмен» имеют однородность-разнородность характеристик экстраверсии и нейротизма, коллективизма, любознательности, эстетического развития, личностной тревожности; подозрительности, мотивации на процесс и результат деятельности; значимости ценностей здоровья, духовно-религиозной жизни, любви, ярких впечатлений от жизни.

2. В структуре характеристик психологической однородности тренеров и спортсменов системообразующими характеристиками выступают уравновешенность нервных процессов, настойчивость, самообладание, организованность, честность и трудолюбие, дружелюбие и аль-

труизм, мотивация на процесс и результат деятельности, мотивация достижения; ориентация на ценности здоровья, интересной работы, развития профессиональных качеств.

3. Взаимоотношения тренеров со спортсменами носят позитивный характер; при этом они сходным образом оценивают друг друга по волевым качествам и различным образом по социально желательным свойствам личности и коммуникативной активности; срабатываемость тренеров со спортсменами выражена умеренно и имеет высокую вариативность.

4. Успешность совместной деятельности тренера и спортсмена включает в себя достижение образовательного, оздоровительного, воспитательного и соревновательного эффектов, объективную оценку продуктивности их работы и взаимную удовлетворенность деятельностью; показатели успешности совместной деятельности в парах «тренер-спортсмен» находятся на умеренном уровне.

5. Психологическая однородность опосредует характер взаимоотношений тренеров и их срабатываемость: позитивные отношения и высокая срабатываемость в наибольшей степени проявляется в парах «тренер-спортсмен», однородных по свойствам темперамента, по таким качествам, как целеустремленность, организованность, трудолюбие, дружелюбие, разнородных – по уровню авторитарности; сходных по выраженности мотивации на спортивные результаты и значимостью ценности нравственных качеств личности.

6. Психологическая однородность-разнородность оказывает влияние на успешность совместной деятельности тренеров и спортсменов, при этом наибольшее влияние на нее оказывает однородность по уравновешенности нервной системы, целеустремленности и самообладанию, трудолюбию, личностной тревожности, дружелюбию, мотивации на процесс и результат деятельности, ориентации на ценности здоровья, интересной работы и нравственных качеств.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айви, А.Е. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство / А.Е.Айви, М.Б.Айви, Л. Саймэн-Даунинг. М., Психотерапевтический колледж, 2000. – 487 с.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2004. – 376с.
3. Антонов, В.Н. Выбор брачного партнёра и супружеская совместимость / В.Н. Антонов, М.М.Садриев, Т.А.Сафаров. – Уфа, 1998. – 148 с.
4. Арт-терапия. Ред.-сост. А.И.Копытин. СПб., Питер, 2001. – 320 с.
5. Бабушкин, Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в различных видах спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин/ Теория и практика физической культуры. – 2005, №10. – с. 28-30.
6. Бек, А. Методы работы с суицидальным пациентом / А. Бек // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. № 1. – с 54-58.
7. Бек, А. Техники когнитивной психотерапии / А. Бек // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. № 3. С. 49-68.
8. Бек, А. Техники когнитивной психотерапии // Психологическое консультирование и психологическая терапия. Хрестоматия. Т.1./под ред. А.Б. Фенько, Н.С. Бек А., Фримен А. Когнитивная терапия пограничного расстройства личности / А. Бек // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. № 2.
9. Бихевиорально-когнитивная психотерапия детей и подростков/ Под общей редакцией проф. Ю.С.Шевченко. – СПб.: Речь, 2003. – 552 с. .
10. Бишоп, С. Тренинг ассертивности / С. Бишоп. – СПб.: Питер, 2001. – 208 с.
11. Богданович, В. Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы / В. Богданович. – М., Золотое Сечение, 2008. – 224 с.
12. Бодалев, А.А. Восприятие и понимание человека человеком / А.А. Бодалев. – М., МГУ, 1992. – 199 с.
13. Бойко, В.В. Социально-психологический климат коллектива и личность / В.В. Бойко, А.Г. Ковалев, В.Н. Панферов.- М.: Мысль, 1998 – 207 с.

14. Бордовская, Н.В. Реан А.А. Педагогика / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. СПб., СПбГУ, 2000. – 304 с.
15. Братусь, Б.С. К проблеме человека в психологии Б.С. Братусь // Вопросы психологии. – 1997, №5. – с. 3-7.
16. Братченко, С.Л. Диагностика личностно-развивающего потенциала педагога / С.Л. Братченко. – Псков, 1997. – 82 с.
17. Гомельская, Т. В. Структура и содержание психолого-педагогических взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен». Дисс. ... канд. пед. наук / Т.В. Гомельская. – Москва, 2005. – 132 с.
18. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: ФиС, 1986. – 208 с.
19. Гринь, Л.В. Некоторые аспекты педагогического мастерства тренера-преподавателя / Л.В. Гринь // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002, №7. – с. 58 – 63.
20. Гуленко, В.В. Структурно-функциональная соционика: Разработка метода комбинаторики полярностей. – Ч.1 / В.В. Гуленко. – Киев: «Транспорт України», 1999. – 187 с.
21. Гуменюк, Н.П. Психология физического воспитания и спорта / Н.П. Гуменюк, В.В. Клименко – Киев, 1985. – 311 с.
22. Давыдов, В. В. Проблемы развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М., 1986.
23. Давыдов, В.В. Учебная деятельность и развивающее обучение // Давыдов В.В. Последние выступления. Рига, 1998. – с.49-68.
24. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев – М.: ФиС, 1981. – 376 с.
25. Деркач, А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев – М.: ФиС, 1982. – 239 с.
26. Донцов, А. И. К проблеме целостности субъекта коллективной деятельности / А.И. Донцов // Вопросы психологии. – 1979. № 3. – с. 25 – 34.
27. Донцов, А. И. Разработка критериев анализа совместной деятельности / А.И. Донцов, Е. М. Дубовская, И. М. Улановская // Вопросы психологии. – 1998. – № 2. – с. 61- 67.
28. Донцов, А.И. Проблемы групповой сплоченности / А.И. Донцов.- М., МГУ, 1979. – 416 с.
29. Донцов, А.И. Психология коллектива / А.И. Донцов. – М.: МГУ, 1984 – 106 с.
30. Елканов, С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего педагога /С.Б. Елканов. – М., 1989. – 108 с.

31. Журавлев, А.Л., Совместная деятельность как объект социально-психологического исследования. / Журавлев А.Л. // Совместная деятельность: методология, теория, практика. Отв. ред. А.Л. Журавлев, П.Н. Шихирев, Е.В. Шорохова. – М.: Наука, 1988. с. 19-36.
32. Журавлев, А.Л., Социальная психология / А.Л. Журавлев – М.: Пер Сэ, 2002. –351с.
33. Загвязинский, В.И. Педагогическое творчество педагога / В.И. Загвязинский. – М., Педагогика, 1986. – 56 с.
34. Зимняя, И.А. Педагогическая психология \ И.А. Зимняя. М., Логос, 2002. – 480с.
35. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Путь к волшебству, Теория и практика арттерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб., Златоуст, 2005. – 312 с.
36. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П.Ильин. – СПб.. Речь, 2010. – 352 с.
37. Кан-Калик, В.А. Учителю о педагогическом общении / В.А. Канн-калик. – М., Педагогика, 1987. – 273с.
38. Кан-Калик, В.А., Ковалев Г.А. Педагогическое общение как предмет теоретического и прикладного исследования / В.А.Кан-Калик, Г.А. Ковалев // Вопросы психологи. – 1985. – №4. – с. 9-17.
39. Кардялис, К. Конфликтность и сплоченность спортивных команд: диагностика и оптимизация межличностных отношений / К.Кардялис, Б. Александровичюте // Психологический журнал. – 2005, №1. – с. 71-78
40. Кашлев, С. С. Организация рефлексивной деятельности студентов педагогического ВУЗа / С. С. Кашлев // Вышэйшая школа, 1998. №2. С. 19–23.
41. Кашлев, С. С. Современные технологии педагогического процесса: Пособие для педагогов / С. С. Кашлев. – 2-е изд. – Минск: Университетское, 2001. – 95 с.
42. Кваснюк Л.Я. Исследование творческой стратегии поведения тренеров по спорту. Дисс...канд. психол.наук / Л.Я. Кваснюк. СПб., 1997. – 170 с.
43. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена / Ю.Я. Киселев. М., Советский спорт, 2009. – 276 с.;
44. Климов, Е.А. Общая психология. Общеобразовательный курс: Учеб. пособие для вузов / Е.А. Климов. – М: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 511 с.

45. Кожуховская, Л. С. Рефлексивные техники, методы и приемы / Л. С.Кожуховская, И. В. Позняк. – «Народная асвета», 2009, №4. – с. 42-50.
46. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде – Ю. А. Коломейцев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.
47. Кондратьева, О.В. Психологический тип личности педагога как условие формирования профессионального стиля деятельности: Автореф. дис... канд. психол. наук / О.В. Кондратьева. – Н. Новгород, 1996. – 18 с.
48. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия – Минск: Наука и техника, 1993 – С.383.
49. Корнеева, Е.Н. Активные методы социально-психологического обучения \ Е.Н. Корнеева. – Ярославль, ГОУ ВПО Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2009 – 63 с..
50. Котова, Е.И. Разновозрастное учебное сотрудничество при обучении русскому языку / Е.И. Котова, Г.А. Цукерман // Русский язык в школе. 1987. № 3. с. 17-23.
51. Крейз, Р. Релаксация: эффективные методы расслабления / Р. Крейз. М., Научно-популярная и образовательная литература, 2002. – 381 с.
52. Кретти, Брайент Дж. Психология в современном спорте/ Б.Дж. Кретти. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. – М., «Физкультура и спорт», 1978. – 224 с.
53. Кричевский, Р. Л. Межличностная совместимость в игровом спортивном коллективе / Р.Л. Кричевский // Теория и практика физической культуры. – 1980, № 3. – с. 5 – 8.;
54. Кричевский, Р. Л. Мотивационный потенциал руководителя как фактор мотивации групповой деятельности и удовлетворенности подчиненных групповым членством /Р.Л. Кричевский // Новые исследования в психологии. – 1974. № 1 (9). – с. 11 – 18.
55. Кричевский, Р.Л. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе / Р.Л.Кричевский, М.М.Рыжак. – М.: Изд-во МГУ, 1985. – 224 с.
56. Кузьмин, Е. С. Основы социальной психологии / Е.С. Кузьмин. – Л., ЛГУ, 1967. – 146 с.
57. Кузьмина Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н.В. Кузьмина. – М.: Высшая школа. – 1990. – 119 с.

58. Кузьмина, Н.В. Очерки психологии труда учителя / Н.В. Кузьмина. – Л.: ЛГУ. –1967. – 112 с.
59. Кузьмина, Н.В. Профессионализм педагогической деятельности / Н.В.Кузьмина, А.А. Реан. – М., Педагогика, 1995. – 273с.
60. Кузьмина, Н.В. Профессионализм педагогической деятельности / Н.В.Кузьмина, А.А. Реан. – М., Высшая школа. – 1995. – 273 с.
61. Кузьмина, Н.В. Способности, одаренность, талант учителя. / Н.В. Кузьмина. – Л., ЛГУ, 1985. – 251 с.
62. Лалаян, А.А. Требования к управлению спортсменом и командой. / А.А. Лалаян, А.В. Родионов // Психология спорта высших достижений. М., 1979.
63. Лебедева, Л. Д. Арт-терапия в педагогике / Л.Д. Лебедева. М., Педагогика, 2000 – 209 с.
64. Леонтьев, А.А. Педагогическое общение /А.А. Леонтьев. – М., Знание, 1979. – 63 с.
65. Ляудис В. Я. Продуктивная совместная деятельность учителя с учениками как метод формирования личности // Активные методы обучения педагогическому общению и его оптимизации / Под ред. В. Я. Ляудис. М., 1984. С. 64 – 73.
66. Лях, В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990, № 9. – с. 10-14.
67. Мальчиков, А. В. Психологическая однородность и разнородность спортивных команд как фактор и как результат сыгранности: Автореф. дис.... канд. психол. наук / А.В. Мальчиков. Л., 1983. – 16 с.
68. Маркова, А.К. Психология труда учителя / А.К. Маркова. – М., Просвещение, 1993. – 192с.
69. Матвеев, А.П. Физическая культура: физкультура и развитие человека? / А.П.Матвеев, В.Н. Непопалов // Теория и практика физической культуры».– 1995. – №5. – С. 2–5.
70. Мясищев, В.Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии// Психология отношений. – Москва – Воронеж, 1995. – 153 с.
71. Немов, Р.С. Психологические условия и критерии эффективности работы коллектива / Р.С. Немов. – М., 1982.
72. Никифоров, Ю.Б. Аутотренинг + физкультура (Физкультура для здоровья) / Ю.Б. Никифоров. – М.: Советский спорт, 1989. – 44 с.
73. Никишин, И.В. Индивидуальный подход в физическом воспитании студентов / И.В. Никишин, В.Д. Сонькин // Физическая культура индивида: Сборник трудов лаборатории моделирования и комплексного тестирования ВНИИФК.- М.,1994.- с.21-34.

74. Николаев, А.Н. Конспект лекций: социальная и спортивная психология / А.Н. Николаев. – СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2001. – 33 с.
75. Николаев, А.Н.. Психология тренера в детско-юношеском спорте / А.Н. Николаев. – СПб., СПБАПО, 2005. – 344 с.
76. Обозов, Н. Н. Психические процессы и функции в условиях индивидуальной и совместной деятельности /Н.Н. Обозов // Проблема общения в психологии / Под ред. Б. Ф. Ломова. – М., Наука, 1981. – с. 24 – 44.
77. Обозов, Н.Н. О факторах, регулирующих социально-психологический климат в коллективе/ Н.Н. Обозов //Социально-психологический климат коллектива. М., 1979.
78. Обозов, Н.Н. Психология межличностных отношений / Н.Н. Обозов. – К.: «Лыбидь», 1990. – 192с.
79. Ольшанский, Д.В. Политическая психология / Д.В. Ольшанский. – СПб., Питер, 2002 – 576 с.
80. Остапец, А.А. В походе юные / А.А. Остапец. – М., Просвещение, 1978. – 54 с.
81. Педагогика физической культуры и спорта / Под ред. Неверковича С.Д. М., Физическая культура, 2006. – 528 с.
82. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических вузов и педагогических колледжей / Под ред. П.И. Пидкасистого. – М., Педагогическое общество России, 1998. – 640 с..
83. Педагогика: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А.Сластенин, И.Ф.Исаев, А.И.Мищенко, Е.Н.Шиянов. – М.: Школа-Пресс, 1997. – 512 с.
84. Перлз Ф. Гештальт-семинары. Гештальт-терапия дословно / Ф. Перлз. – Институт Общегуманитарных исследований, 1998. – 326с.
85. Перлз, Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии / Ф. Перлз. – М., 1996. – 240 с.
86. Петровская, Л.А., Спиваковская А.С. Воспитание как общение и диалог / Л.А. Петровская, А.С. Спиваковская // Вопросы психологии. – 1983, №2. – с. 85 – 89.
87. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии / А.В. Петровский. М.Г. Ярошевский. – М., Инфра-М. – 1998. – 527 с.
88. Петровский, А.В. Личность. Деятельность. Коллектив / А.В. Петровский. – М., 1982. – 255 с.

89. Петровский, А.В. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.В.Петровский, М.Г. Ярошевский– 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 512 с.
90. Платонов, К. К. О системе психологии / К.К. Платонов. – М., 1974. – с. 30.
91. Поливанова, Н.И. Принципы и формы организации совместной учебной деятельности / Н.И. Поливанова, И.В. Ривина //Психологическая наука и образование. – 1996. – №2. – с.43-53.
92. Почебут, Л.Г. Организационная социальная психология / Л.Г. Почебут, В.А. Чикер. – СПб., Речь, 2002. – 297 с.
93. Прохоров, В.Н. Полифункциональность деятельности тренера: автореф. канд. дисс. / В.Н. Прохоров – Л., 1982. – 18 с.
94. Психологическая подготовка баскетбольной команды мастеров в подготовительный и соревновательный периоды: методические рекомендации (для преподавателей и тренеров баскетбольных команд высших учебных заведений). / Сост. Башкатова Н.В., – Харьков: ХНАГХ, 2009. – 24 с.
95. Решетень, И.Н. Вопросы педагогического мастерства тренера / И.Н.Решетень, М.И. Фролова. Малаховка, 1978. – 43 с.
96. Роботова, А.С. Введение в педагогическую деятельность / А.С. Роботова. – М., Педагогика, 2000. – 208 с.
97. Роджерс, К., Фрейберг Д. Свобода учиться / К.Роджерс, Д. Фрейберг. – М., Смысл, 2002. – 527 с.
98. Рыжов, В.В. Психологические основы коммуникативной подготовки педагога / В.В. Рыжов. – Нижний Новгород, 1994. – 72 с.
99. Савенков, Г.И. Педагогические способности тренеров / Г.И. Савенков – Волгоград: ВГИФК, 1979. – 49 с.
100. Саная, М.В.. Психологические особенности деятельности и личности тренера: Лекции для студентов / М.В. Саная. – М., РГАФК, РГАФК.ВООК, 1997. – 27 с.
101. Сигал Н.С. Индивидуально-психологические особенности как фактор психологической совместимости игровых связок волейболистов / Сигал Н.С. – Слобожанський науково-спортивний вісник: сб. наук.пр. Харків: ХДАФК, 2006.- № 9. – С. 172 – 175.
102. Собчик, Л. Н. Диагностика психологической совместимости / Л.Н. Собчик. – СПб., Речь, 2002. -80 с.
103. Социальная психология. Словарь. Под общей редакцией Петровского А.В. Редактор-составитель Карпенко Л. А., под ред. Кондратьева М.Ю. – М., ПЕР СЭ, 2005.

104. Социальная психология: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А.Н. Сухов, А.А. Бодалев, В.Н. Казанцев и др.; Под ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 600 с.
105. Спортивное фехтование : учеб. для вузов физ. культуры / Ред. Тышлер Д.А. – М.: ФОН, 1997. – 389 с.
106. Станиславская, И.Г. Проявление способностей к тренерской деятельности: дисс... канд. психол. наук / И.Г. Станиславская – Л., 1994. –147 с.
107. Тейлор, Ш. Социальная психология / Ш. Тейлор, Л. Пипло, Д. Сирс. – СПб., 2004. – с. 398 – 399.
108. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания \ А.А. Тер-Ованесян. -М., ФиС, 1978.
109. Травина, А. П. Игровое взаимопонимание в спортивных командах: Автореф. дис.... канд. пед. наук / А.П. Травина . М, 1983. – 18 с.
110. Трунов, Д. Рефлексивный метод в психотерапии / Д. Трунов // Практическая психология – 98: Материалы конференции. Пермь, 1999. с. 57-60.
111. Ушхо Ю. Д. Формирование основ авторитета тренера – преподавателя в процессе профессиональной подготовки (на примере футбола) автореф.... дисс. канд. пед. наук. / Ю.Д. Ушхо. – Майкоп, 2007 – 23 с.
112. Федоров, А.П. Когнитивная психотерапия. Методические материалы для специалистов / А.П. Федоров. – СПб, 1997.
113. Федоров, А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия / А.П. Федоров. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.
114. Филин, В.П. На пути к спортивному мастерству / В.П. Филин, Н.А.Фомин. – М.: ФиС, 1986. – 159 с.
115. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А.Фомин. – М.: ФиС, 1985. – 255 с.
116. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин . – М., ФиС, 1980. – 208 с.
117. Хигир, Б.Ю Психологический анализ в большом футболе /Б.Ю. Хигир. – М., Советский спорт, 2008. – 260 с.
118. Хрестоматия по гуманистической психотерапии. / Составитель М. Папуш. – М., 1995, с. 201-300;
119. Цукерман, Г. А. Предметность совместной учебной деятельности/ Г.А. Цукерман // Вопросы психологии. – 1990. – №1. – с. 41-50.
120. Шеин, С.А. Диалог как основа педагогического общения / С.А. Шеин // Вопросы психологии. 1991. №1. – с.44 -52.

121. Шепель, В.М. Управленческая психология / В.М. Шепель. – М.: Финансы и статистика, 1993
122. Шпалинский, В.В. Экспериментально-психологическое исследование групповой сплоченности: дис. ...канд. психол. н. / В.В. Шпалинский. – М., 1973.
123. Щербо, Н. П. Особенности индивидуального и группового решения задач в условиях совместной деятельности / Н.П. Щербо // Вопросы психологии 1984. – № 2. – с. 107 – 112.
124. Якиманская, И.С. Разработка технологии личностно-ориентированного обучения / И.С. Якиманская // Вопросы психологии. – 1995, № 2. – с. 13-21.
125. Ярошевский, М. Г. Руководитель в ролевой структуре первичного коллектива / М.Г. Ярошевский // Проблемы руководства научным коллективом. – М., 1982. – С. 50 – 73.
126. Яценко, Т.С. Активная социально – психологическая подготовка педагога к общению с учащимися / Т.С. Яценко. – Киев, Освіта, 1993. – 208с.
127. Alexeev, N.G. Reflection and routine patterns of thinking. Proceedings of the first Finnish-Soviet symposium on creativity. Helsinki, 1986.
128. Carron, A.V., Hausenblas HA. Group dynamics in sport. Second edition. USA: BookCrafters, 1998.
129. Martens, R. Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, 1987.
130. Silverman, J. Diadic interaction and conversation induction: A test of Piaget's equilibration model / J. Silverman, E. Jeiringer // Child Devel. 1973. V. 48. N 4. – P. 815 – 820.
131. Slavin R. When does cooperative learning increase student achievement? // Psychol. Bull. 1983. V. 94. N 3. P. 429 – 446.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

Опросник свойств темперамента Я. Стреляу.

Инструкция: «Вам будет предложено несколько вопросов об особенностях Вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Полученные результаты будут использованы в насущных целях, поэтому мы заинтересованы в правдивых ответах. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Работайте быстро, не тратьте слишком много времени на обдумывание ответа – наиболее интересна Ваша первая реакция. На вопрос можно ответить «Да», «Нет», «Не знаю». Отвечайте «Не знаю» лишь в тех случаях, когда Вам трудно ответить «Да» или «Нет». Выбранный Вами ответ на каждый вопрос следует обвести кружком. Не пропустите какого-нибудь вопроса. Начинайте!»

1. Достаточно ли Вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?
2. Воздерживаетесь ли Вы во время спора от неделовых, эмоциональных аргументов?
3. Легко ли Вы сходитесь с новыми людьми?
4. Умеете ли Вы работать в неблагоприятных условиях?
5. Умеете ли Вы хранить тайну, если Вас об этом просят?
6. Засыпаете ли Вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?
7. Способны ли Вы переносить поражения?
8. Легко ли Вы приспосабливаете свою походку или манеру к походке или манере людей более медлительных?
9. Легко ли Вам возвращаться к работе, которой Вы не занимались несколько недель или месяцев?
10. Легко ли Вы переносите длительные многочасовые тренировки?
11. Легко ли Вам сдержаться от замечания товарищу по команде, если он допустил ошибку?
12. Вызывает ли у Вас монотонная работа скуку или сонливость?
13. Можете ли Вы выполнить упражнение в конце тренировки так же легко и свободно как в ее начале?

14. Легко ли Вам сдерживать себя и не ответить на резкое замечание партнера, тренера?
15. Умеете ли Вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
16. Любите ли Вы интенсивные тренировки?
17. Легко ли Вам придерживаться обычного режима в дни соревнований?
18. Верно ли, что у Вас не вызывают раздражение неожиданные изменения в расписании тренировок и графика соревнований?
19. Легко ли Вам продолжать соревнования, если в самом начале их потерпели неудачу, допустили ошибку?
20. В состоянии ли Вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?
21. Просыпаетесь ли Вы обычно быстро и без труда?
22. Любите ли Вы деятельность, требующую больших усилий?
23. Умеете ли Вы владеть собой в трудных жизненных ситуациях?
24. Быстро ли вы привыкаете к новому месту тренировок, сборов, соревнований?
25. В состоянии ли Вы длительное время сосредоточивать внимание на выполнении определенной задачи?
26. В состоянии ли Вы, если это необходимо, спокойно кончить работу, зная, что Ваши товарищи развлекаются или ждут Вас?
27. Верно ли, что для Вас не имеет значение постоянное место в раздевалке, в спортивном зале, на дорожке, трассе во время тренировок?
28. Можете ли Вы нормально работать, не выспавшись?
29. Терпеливы ли Вы?
30. Быстро ли Вам надоедают однообразные тренировочные или другие занятия?
31. В состоянии ли Вы работать длительное время без перерыва?
32. Можете ли Вы сразу же прервать свою речь, если это требуется?
33. Быстро ли Вы просматриваете газеты и другие тексты?
34. Любите ли Вы интенсивно работать?
35. В состоянии ли Вы спокойно долго ждать, например в очереди?
36. Любите ли Вы часто менять места тренировок и соревнований?
37. Охотно ли Вы выполняете на тренировках упражнения большими сериями?
38. В состоянии ли Вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?

39. Охотно ли Вы меняете места развлечений, отдыха?
40. Охотно ли Вы исполняете ответственную работу?
41. Соблюдаете ли Вы без особых затруднений обязательные в Вашей среде правила поведения?
42. Трудно ли Вам привыкнуть к новому распорядку дня?
43. Верно ли, что Вы редко отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?
44. Легко ли Вам по указанию тренера быстро успокоиться и «взять себя в руки»?
45. Вы быстро отвечаете на неожиданные вопросы?

Оценка степени выраженности каждого свойства (силы процессов возбуждения и торможения, а также их подвижности) производится путем суммирования баллов, полученных за ответы «Да». Если ответ испытуемого совпадает с кодом, то он оценивается в 2 балла; если не совпадает, то испытуемый получает нулевую оценку; ответ «Не знаю» оценивается в 1 балл.

Приложение 2.

Личностный опросник Г. Айзенка

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли Вам трудно отказываться от своих намерений?
5. Вы обдумываете свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?
7. Часто у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Вы обычно действуете и говорите без долгого обдумывания?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор Вы сделали бы почти все, что угодно?
11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который симпатичен Вам?

12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-либо, чего не следовало?
15. Вы обычно предпочитаете чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что Вас легко обидеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у Вас мысли, которыми Вам хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что Вы иногда настолько полны энергии, что все «горит» в руках, а иногда совсем вялы?
20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Вы много мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
23. Вас часто беспокоит чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и повеселиться в компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержаны, когда находитесь среди людей?
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Верно ли, что Вы предпочтете узнать о чем-то в книге, нежели спросить об этом у других людей?
33. Бывают ли у Вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли Вам работа, требующая напряженного внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Верно ли, что Вы раздражительны?

39. Нравится ли Вам работа, требующая быстроты действия?
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или работу?
43. Вам часто снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Вы сильно бы огорчились, если бы долго не смогли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или недостатков Вашей работы?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Вы легко бы сумели внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Вы любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Приложение 3.

Методика самооценки волевых качеств Н.Б. Стамбуловой

Инструкция: «Прочтите внимательно каждое суждение. Подумайте, насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выберите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и его номер поставьте в протоколе напротив номера соответствующего суждения».

Варианты для ответов: 1 - «Так не бывает», 2 - «Пожалуй, неверно», 3 - «Может быть», 4 - «Наверное, да», 5 - «Уверен, что да».

Целеустремленность.

1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего я хочу достичь.
2. Неудача в выступлении учеников побуждает меня работать с удвоенной энергией.
3. Мои интересы неустойчивы, не могу пока определить, к чему мне стремиться в жизни.
4. Я отчетливо представляю себе, чему хочу еще научиться.
5. Во время занятия мне быстро надоедает работать строго в соответствии с планом.
6. Если уж ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, как бы ни было трудно.
7. Когда готовлюсь к занятию, всегда ставлю перед собой конкретные задачи.
8. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.
9. Четкое планирование учебной работы не характерно для меня.
10. Редко задумываюсь над тем, как можно применить знания в практической работе.
11. Не люблю проявлять инициативу в постановке новых целей, лучше следовать указаниям.
12. Обычно под влиянием разных препятствий мое стремление к цели значительно слабеет.
13. У меня есть главная цель жизни.
14. После неудачи на экзамене долго не могу заставить себя работать в полную силу.
15. К общественной работе отношусь с меньшей ответственностью, чем к основной.
16. Как правило, заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.
17. Постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.
18. Начиная новое дело, не всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться; обычно надеюсь, что это прояснится по ходу работы.
19. Всегда стараюсь до конца выполнить любое поручение своего руководителя.
20. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что достигну поставленной цели.

Смелость и решительность.

1. Принимая какое-нибудь решение, всегда реально оцениваю свои возможности.

2. Не боюсь вмешаться в ситуацию на улице, если нужно предотвратить несчастный случай.

3. Мне трудно выполнять свои обещания.

4. Высказываю свое мнение, несмотря на возможность конфликта.

5. Сознание, что почти все знают материал лучше - серьезное препятствие на экзамене.

6. Легко освобождаюсь от тревоги, опасений, страха.

7. Установив для себя распорядок дня, четко его придерживаюсь.

8. Меня часто мучают сомнения.

9. Мне больше по душе, если ответственность за совместное дело несут другие, а не я.

10. Вряд ли смогу рискнуть предотвратить несчастный случай.

11. Когда анализирую свои поступки, часто прихожу к выводу, что недостаточно хорошо продумал и спланировал свои действия.

12. Как правило, избегаю рискованных ситуаций.

13. Не испытываю страха перед сильными соперниками в публичном выступлении.

14. Много раз решал с завтрашнего дня начать «новую жизнь», но с утра все шло по-старому.

15. Возможность конфликта заставляет меня держать свое мнение при себе.

16. Обычно мне легко удается справиться со своими мнениями.

17. Постоянно чувствую ответственность за свои дела и поступки.

18. С трудом преодолеваю страх.

19. Для меня исключительный случай, если я не смог сдержать слово.

20. Возможность рискнуть доставляет мне радость.

Настойчивость и упорство.

1. Начиная любое дело, уверен, что сделаю все возможное для его выполнения.

2. Всегда до конца отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.

3. Я не в состоянии принудить себя продолжать свою работу на фоне усталости.

4. Считаю, что в ответственный момент надо бороться изо всех сил до последнего мгновения.

5. Мне трудно доводить до конца общественные дела.

6. Для меня характерны планомерность, систематичность в работе.

7. Обычно заставляю себя полностью выполнить свой план на день, даже если очень устал.

8. Часто бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес к ним.

9. Мне больше по душе легкие, пусть даже менее результативные, пути к цели.

10. Не могу заставить себя выполнять работу планомерно, особенно по ее «трудным» направлениям.

11. Обычно не знаю, хватит ли у меня желания и сил завершить начатое дело.

12. У меня никогда не появляется желание поставить перед собой труднодостижимую цель.

13. Систематически готовлюсь к занятиям в институте.

14. Неудачный ответ на занятии резко снижает мою активность и настроение.

15. В споре чаще всего уступаю другим.

16. До конца выполняю даже скучную и однообразную работу, если это необходимо.

17. Испытываю особое удовлетворение, если успех достался с большим трудом.

18. Не могу заставить себя работать систематически.

19. Выполняя общественные поручения, всегда добиваюсь того, что необходимо.

20. Довольно часто испытываю потребность проверить себя в трудных делах.

Инициативность и самостоятельность.

1. Как правило, все важные решения принимаю без посторонней помощи.

2. Мне легко удается первым завязать разговор с незнакомым человеком.

3. Никогда по собственной инициативе не берусь за выполнение общественных дел.

4. При подготовке к занятиям довольно часто читаю дополнительную литературу.

5. Отсутствие поддержки значимых людей значительно снижает мои оценки.

6. Больше всего мне нравится пробовать свои силы в творческой деятельности.

7. На занятиях стараюсь выдвигать новые мысли и решения.

8. Чувствую себя спокойно и уверенно, если кто-то руководит мною.

9. Прежде чем что-то сделать, всегда советуюсь с кем-нибудь из знакомых.

10. В разговоре или при знакомстве стремлюсь предоставить инициативу другому.

11. Для меня удобнее всего выполнять работу по точно известному образцу.

12. Обычно отказываюсь от своих планов, намерений, если другие находят их неудачными.

13. К общественной работе отношусь серьезно, стараюсь сделать интересной.

14. При изучении какого-то вопроса не всегда возможно выходить за рамки программы.

15. Обычно не задумываюсь над планом практического занятия.

16. Стремлюсь быть организатором новых дел в группе.

17. Если уверен, что прав, всегда поступаю по-своему.

18. В учебе (как нужно учиться) уже все придумано.

19. Результаты моей деятельности практически не зависят от присутствия важных людей (преподавателей, близких).

20. В любую работу стремлюсь внести что-то новое, иначе мне не интересно.

Самообладание и выдержка.

1. Я легко могу заставить себя долго ждать, если это необходимо.

2. В споре мне обычно удается сохранять спокойствие и объективность.

3. Не могу нормально работать, если меня что-то тревожит.

4. В течение экзамена четко контролирую свои мысли, чувства, поведение.

5. Совершенно не переношу боли.

6. Мне удастся сохранять ясность мысли даже в самых сложных жизненных ситуациях.

7. Неприятности дома не снижают качества моей учебы.

8. Долгое ожидание очень мучительно для меня.

9. Бывает, когда я встревожен, волнуюсь, совершенно теряю контроль над собой.

10. Когда нахожусь в состоянии стресса, часто не могу реагировать быстро и правильно.

11. Считаю, что умение владеть собой не является главным в человеке.

12. Если у меня плохое настроение, никогда не могу этого скрыть от других.

13. В стрессовой ситуации могу мобилизоваться и действую не хуже, чем обычно.

14. Не могу сдержаться, чтобы на грубость не ответить тем же.

15. В процессе экзамена с трудом владею собой.

16. Мне легко заставить себя сдерживать смех, если чувствую, что он неуместен.

17. Сильное волнение, как правило, не сказывается на моих действиях и поведении.

18. В сложной ситуации обычно теряюсь, не могу быстро принять нужное решение.

19. Могу заставить себя действовать, преодолевая боль, если это крайне необходимо.

20. Специально учусь владеть собой.

Приложение 4.

Методика изучения основных свойств личности (ОТКЛЭ)

Н.И. Рейенвальда

Вам будет предложен список утверждений, касающихся различных сторон жизни. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с каждым из них. Для этого, напротив каждого из утверждений или на специальном бланке сделайте отметку: либо «Да» (+), либо «Нет» (-). Не следует тратить много времени на обдумывание вопросов. Дайте тот ответ, который первым приходит в голову. Отвечайте на все вопросы, ничего не пропуская. Чем искреннее Вы это сделаете, тем точнее и правильнее сможете изучить свои качества.

1. С вечера я планирую свои дела на будущий день.

2. Черновую работу (мытьё посуды, вскапывание огорода и т. д.) выполняю с неохотой.

3. Жизнь группы проходит мимо меня.

4. Прочитываю к занятию не только основную, но и часть дополнительной литературы.

5. Я люблю петь.

6. Я всегда радуюсь успехам других людей.

7. Люблю наводить порядок у себя дома (в общежитии).

8. Возражаю, когда меня выбирают на руководящие должности.

9. У меня не хватает времени следить за книжными новинками.
10. Встретившись с произведением искусства (книгой, музыкой, спектаклем и т. д.), могу расчувствоваться до слез.
11. Часто мне не удается сделать то, что я наметил.
12. Свои обещания я всегда выполняю.
13. Мне постоянно приходится кому-нибудь помогать.
14. Из источников информации предпочитаю телевидение и кино.
15. Мое тело откликается на танцевальную музыку.
16. Считаю, что готовиться ко всем практическим (семинарским) занятиям невозможно.
17. Могу несколько часов подряд заниматься эффективно физической работой, физическими упражнениями.
18. Никогда не упускаю возможности побывать в театре, музее.
19. Трудную задачу предпочитаю списать у соседа, а не решить самому.
20. Бывает, что во время театрального действия я ем конфеты, мороженое.
21. На моем рабочем столе обычно порядок.
22. Главное для меня – сделать работу в срок, а качество – как выйдет.
23. Несдержанность и повышенный тон простительны, если отстаиваешь свою правоту.
24. Иногда я говорю вслух не то, что думаю.
24. Принимаю участие в художественной самодеятельности.
26. Я, как правило, затягиваю ответ на полученное письмо.
27. Ухаживаю за животными.
28. У меня постоянно возникают идеи о том, что можно сделать в группе.
29. Занимаясь умственной работой, могу жертвовать развлечениями, отдыхом.
30. Несколько раз в жизни мне пришлось солгать.
31. Вернувшись домой в грязной обуви, я сразу же привожу ее в порядок.
32. В период вынужденной бездеятельности (ожидание чего-либо, болезнь и т. д.) нахожу себе занятие.
33. Если человек со связями, я стараюсь завязать с ним дружбу.
34. Случается, что на занятии я высказываю спорную точку зрения, выражаю расхождение с мнением студентов, преподавателя.
35. Меня волнует игра актеров на сцене.

36. Иногда я только делаю вид, что понимаю собеседника, чтобы не показаться неумным.
37. Часто у меня не хватает терпения довести начатое дело до конца.
38. Выполнение общественных обязанностей в группе приносит мне удовлетворение.
39. Уровень моих умственных достижений вполне достаточен.
40. Во время танца для меня главное — просто двигаться.
41. Не откладываю на завтра то, что могу сделать сегодня.
42. Правила поведения в общественных местах я всегда выполняю.
43. На собрании предпочитаю молчать, хотя имею свою точку зрения.
44. Мои интересы требуют терпения, усидчивости.
45. Есть полотна живописи, перед которыми я простоял не одну минуту.
46. Занятость общественной, домашней работой, спортом и т. п. неблагоприятно сказывается на моей учебе.
47. Плохо выполненная работа не дает мне спокойно отдыхать.
48. Я всегда радуюсь, получая трудное задание.
49. Ради собственного маленького открытия часами, неделями решаю одну и ту же проблему.
50. Я тщательно слежу за своей внешностью.
51. Ситуация, когда на один день выпадает три практических занятия, не застает меня врасплох, так как подготовку к ним я планирую заранее.
52. Если на воскреснике меня не обеспечили орудиями труда, я использую подручные средства.
53. Если мой товарищ отстает в учебе, работе, нахожу возможность, чтобы помочь ему.
54. Не пропускаю ни одного нового мероприятия в культурной жизни города.
55. Если передают классическую музыку, а не эстрадную, я выключаю приемник.
56. Часто я убегаю на занятия, не успев позавтракать.
57. Домашний труд меня обременяет.
58. Не выношу критических замечаний.
59. Учебника мне вполне достаточно, чтобы подготовиться к занятию.
60. Я всегда перехожу улицу в положенном месте.
61. Могу пропустить занятие без веских оснований.

62. Иногда я выбрасываю мелкий мусор из окна.
63. Во время ссоры не выбираю выражений, могу употребить грубое слово.
64. Когда товарищи обмениваются интересной научной информацией, я, как правило, только слушаю.
65. Я собираю пластинки с классической музыкой.
66. В моей жизни были ситуации (моменты), которые мне не хочется вспоминать.
67. Могу несколько часов подряд эффективно заниматься умственной работой.
68. Если отвечающий на занятия не может связать двух слов, мне смешно.
69. Не зная ответа на вопрос, надеюсь на подсказку.
70. Мне нравится гулять с громко включенным магнитофоном, транзистором.
71. Если наступила полоса невезения в учебе, у меня пропадает охота заниматься.
72. Я всегда бываю согласен с той оценкой, которую дает преподаватель.
73. Постоянно имею какие-нибудь общественные поручения.
74. Я люблю учиться.
75. Собираю книги по искусству, репродукции.
76. Каждую вещь я сразу кладу на место.
77. Выполнение черновой работы считаю унижением личности.
78. Могу поддержать разговор на любую тему.
79. На занятии меня так и тянет задать по теме вопрос преподавателю.
80. Всем подаркам предпочитаю цветы.
81. Когда приходится пропускать занятия, мне как-то не по себе.
82. Люблю возиться с растениями.
83. Пожилые люди раздражают меня своей ворчливостью, медлительностью.
84. При любых обстоятельствах предпочитаю работу развлечениям.
85. Красиво сделанная вещь наталкивает меня на создание чего-то подобного.
86. Мой стиль — ликвидировать пробелы в знаниях в период подготовки к экзамену.
87. Люблю оттягивать работу в надежде на то, что мне помогут.
88. Если меня покритикуют, в долгу не останусь.

89. Мне достаточно общего знакомства с явлениями, пусть другие докапываются до их сути.
90. Не успевая выполнить то, что наметил, нахожу себе оправдание.
91. Я прихожу минут за десять до начала занятий.
92. Люблю длительные перерывы в занятиях, работе.
93. Я соглашусь на бесплатную дополнительную работу после выполнения задания.
94. Жизнь кажется мне серой и скучной.
95. Когда я присутствую на концерте, у меня возникает желание тоже стать исполнителем.
96. Я делаю утреннюю зарядку.
97. Меня тяготит необходимость терять время на неинтересную, хотя и нужную черновую работу.
98. Уважаю людей, которые могут доставать фирменные вещи.
99. Я часто увлекаюсь новым делом, но вскоре остываю.
100. У меня не хватает терпения досмотреть фильм, снятый по произведению классической литературы.
101. Если я основательно готовлюсь к семинару по философии (политэкономии), то остальные практические занятия остаются неподготовленными.
102. Взявшись за работу, делаю ее как можно лучше.
103. Люблю подшутить над отвечающим товарищем: подсказать не попад, соорудить гримасу и т. д.
104. Новую информацию предпочитаю черпать у других людей, а не из книг.
105. Иногда я щелкаю «семечки, ем что-нибудь на лекции, в кино, в трамвае.
106. Порой я убегаю на занятия, не успев застелить постель.
107. При выполнении хозяйственных дел, например во время похода, я чувствую себя неуверенно.
108. Если на субботнике не подготовлен фронт работ, я беру это на себя.
109. Храню вырезки, выписки из газет, журналов.
110. Читая книгу, я, как правило, пропускаю описание природы.
111. Общественные поручения выполняю без напоминания.
112. Во время сельхозработ думаю об отдыхе, стараюсь побыстрее выполнить задание.
113. Если я вижу в аудитории беспорядок (грязная доска, мусор, стулья не на месте и пр.), то тут же устраниваю его.

114. Во время подготовки к занятиям товарищи обращаются ко мне с просьбой объяснить непонятное.

115. В свободное время рисую, вышиваю, занимаюсь поделками, играю на музыкальном инструменте.

Приложение 5.

Методика диагностики состояния агрессии Басса и Дарки.

Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.

2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведения друзей, я даю им это почувствовать.
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня первым, я не отвечу ему.
19. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.

23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят нас, стоят, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости я иногда бываю мрачен,
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, но иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем в последствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.

52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне надо применить физическую силу, применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
72. Последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь о чем-либо, чем стану спорить.

Шкала самооценки Спилбергера – Ханина.

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и обведите соответствующую цифру справа в зависимости от того, **как Вы себя чувствуете в данный момент.** Над ответом долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Я спокоен..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Я испытываю сожаление..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Я расстроен..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Я чувствую себя отдохнувшим..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Я встревожен..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Я уверен в себе..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Я взвинчен..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Я не чувствую скованности, напряженности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Я доволен..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Мне приятно..... | 1 | 2 | 3 | 4 |

Инструкция:

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, **как Вы себя чувствуете ОБЫЧНО.** Над ответами долго не задумывайтесь.

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 21. Я испытываю удовольствие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Я очень быстро устаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Я легко могу заплакать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |

25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26. Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30. Я вполне счастлив	1	2	3	4
31. Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33. Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35. У меня бывает хандра	1	2	3	4
36. Я доволен	1	2	3	4
37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39. Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Приложение 7.

Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири

Инструкция: Поставьте знак + против тех определений, которые соответствуют Вашему представлению о себе (если нет полной уверенности, знак + не ставьте).

1. Другие думают о нем благосклонно
2. Производит впечатление на окружающих
- I.** 3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем
5. Обладает чувством собственного достоинства
6. Независимый
- II.** 7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявить безразличие
9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый

- III.** 11. Может быть искренним
12. Критичен к другим
13. Любит поплакаться
14. Часто печален
- IV.** 15. Способен проявить недоверие
16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
- V.** 19. Охотно подчиняется
20. Уступчивый
21. Благородный
22. Восхищающийся и склонный к подражанию
- VI.** 23. Уважительный
24. Ищущий одобрения
25. Способен к сотрудничеству
26. Стремится ужиться с другими
- VII.** 27. Дружелюбный, доброжелательный
28. Внимательный и ласковый
29. Деликатный
30. Одобряющий
- VIII.** 31. Отзывчивый к призывам о помощи
32. Бескорыстный
33. Способен вызвать восхищение
34. Пользуется уважением у других
- I.** 35. Обладает талантом руководителя
36. Любит ответственность
37. Уверен в себе
38. Самоуверен и напорист
- II.** 39. Деловит и практичен
40. Любит соревноваться
41. Строгий и крутой, где надо
42. Неумолимый, но беспристрастный.
- III.** 43. Раздражительный
44. Открытый и прямолинейный
45. Не терпит, чтобы им командовали
46. Скептичен
- IV.** 47. На него трудно произвести впечатление
48. Обидчивый, щепетильный
49. Легко смущается
50. Не уверен в себе

- V.** 51. Уступчивый
52. Скромный
53. Часто прибегает к помощи других
54. Очень почитает авторитеты
- VI.** 55. Охотно принимает советы
56. Доверчив и стремится радовать других
57. Всегда любезен в общении
58. Дорожит мнением окружающих
- VII.** 59. Общительный и уживчивый
60. Добросердечный
61. Добрый, вселяющий уверенность
62. Нежный и мягкосердечный
- VIII.** 63. Любит заботиться о других
64. Бескорыстный, щедрый
65. Любит давать советы
66. Производит впечатление значимости
- I.** 67. Начальственно-повелительный
68. Властный
69. Хвастливый
70. Надменный и самодовольный
- II.** 71. Думает только о себе
72. Хитрый и расчетливый
73. Нетерпим к ошибкам других
74. Свокорыстный
- III.** 75. Откровенный
76. Часто недружелюбен
77. Озлобленный
78. Жалобщик
- IV.** 79. Ревнивый
80. Долго помнит обиды
81. Склонный к самобичеванию
82. Застенчивый
- V.** 83. Безынициативный
84. Кроткий
85. Зависимый, несамостоятельный
86. Любит подчиняться
- VI.** 87. Предоставляет другим принимать решения
88. Легко попадает впросак
89. Легко попадает под влияние друзей
90. Готов довериться любому

- VII.** 91. Благорасположен ко всем без разбору
92. Всем симпатизирует
93. Прощает все
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
- VIII.** 95. Великодушен и терпим к недостаткам
96. Стремится покровительствовать
97. Стремится к успеху
98. Ожидает восхищения от каждого
- I.** 99. Распоряжается другими
100. Деспотичный
101. Сноб (судит о людях по рангу и личным качествам)
102. Тщеславный
- II.** 103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый
105. Язвительный, насмешливый
106. Злобный, жестокий
- III.** 107. Часто гневливый
108. Бесчувственный, равнодушный
109. Злопамятный
110. Проникнут духом противоречия
- IV.** 111. Упрямый
112. Недоверчивый и подозрительный
113. Робкий
114. Стыдливый
- V.** 115. Отличается чрезмерной готовностью
116. Мягкотелый
117. Почти никогда и никому не возражает
118. Ненавязчивый
- VI.** 119. Любит, чтобы его опекали
120. Чрезмерно доверчив
121. Стремится снискать расположение каждого
122. Со всеми соглашается
- VII.** 123. Всегда дружелюбен
124. Всех любит
125. Слишком снисходителен к окружающим
126. Стараются утешить каждого
- VIII.** 127. Заботится о других в ущерб себе
128. Портит людей чрезмерной добротой

Методика диагностики мотивации в спорте Николаева А.Н.

Инструкция: Оцените, что Вас привлекает в занятии спортом. Выберите нужный ответ и соответствующий балл впишите в графу «Баллы».

Варианты ответов:

- 1 – Совершенно не согласен(на)
- 2 – Не согласен(на).
- 3 – Не согласен(на), хотя и не уверен(а) в этом.
- 4 – Скорее не согласен(на), чем согласен(на).
- 5 – Скорее согласен(на), чем не согласен(на)
- 6 – Согласен(на), но с большими оговорками.
- 7 – В основном согласен(на).
- 8 – Согласен(на).
- 9 – Совершенно согласен(на).

Вариант для спортсменов:

В занятии спортом меня привлекает:

- 1 сам процесс тренировок («занимаюсь потому, что мне это нравится»)
- 2 возможность получения спортивного разряда
- 3 возможность укрепить здоровье
- 4 возможность общения с друзьями по команде
- 5 возможность соответствовать настояниям близких и знакомых
- 6 возможность получения спортивной формы и инвентаря
- 7 участие в соревнованиях (ощущения спортивного праздника)
- 8 возможность стать чемпионом школы, региона, города и т.д.
- 9 возможность улучшить фигуру
- 10 возможность общения с конкретным человеком
- 11 возможность поддержать команду («если не я, то кто?»)
- 12 возможность поездок на сборы или на соревнования в другие города или страны
- 13 возможность выступить лучше, чем кто-то из знакомых
- 14 возможность развить физические качества
- 15 возможность встреч и знакомств с новыми людьми
- 16 освобождение от учебы или работы
- 17 возможность воспитать в себе характер, волю и др.
- 18 ощущение того, что здесь меня уважают

19 возможность заработать (в т.ч. получение премиальных, талонов на питание и др.)

20 ощущение того, что здесь - мои друзья

Вариант для тренеров:

Работать тренером меня побуждает то, что эта профессия дает:

1 Делать то, что нравится – проводить учебно-тренировочные занятия

2 Престиж в обществе

3 Возможность постоянно поддерживать собственное здоровье

4 Частые встречи и знакомства с новыми людьми

5 Смирение с тем, как сложились обстоятельства

6 Неплохую заработную плату

7 Возможность остаться в спорте после окончания собственной спортивной карьеры

8 Возможность получения тренерской категории и других званий

9 Возможность сохранять спортивный вид (фигуру, движения)

10 Возможность широкого общения со спортсменами

11 Возможность приносить пользу занимающимся спортом

12 Возможность в дальнейшем заработать большие деньги

13 Возможность проявления творчества в деятельности

14 Возможность «вырастить» чемпионов школы, региона, города и т.п.

15 Возможность оставаться «волевым», не расслабляться

16 Возможность встреч с давними знакомыми по спорту

17 Возможность реализовать семейные традиции

18 Возможность бесплатного получения спортивной формы, инвентаря

19 Ощущения спортивного праздника на соревнованиях

20 Авторитет среди родственников, друзей, знакомых

21 Возможность постоянно поддерживать на достаточном уровне собственную спортивную форму

22 Возможность широкого общения с коллегами

23 Возможность защищать спортивную честь района, города, страны

24 Возможность поездок на сборы или соревнования в другие города и страны

Методика диагностики мотивации достижения и боязни неудачи
Реана А.А.

Инструкция

Прочитайте ниже перечисленные мотивы профессиональной деятельности и дайте оценку значимости для вас по пятибалльной шкале: 1 – значимо в очень незначительной мере, 2 – в незначительной мере, 3 – в не большой, но и не в малой мере, 4 – в достаточной мере, 5 – в очень большой мере.

Мотивы:

1. Денежный заработок.
2. Стремление к продвижению по работе.
3. Стремление избежать критики со стороны руководителя или коллег.
4. Стремление избежать возможных наказаний или неприятностей.
5. Потребность в достижении социального престижа и уважения со стороны других.
6. Удовлетворение от самого процесса и результата работы.
7. Возможность наиболее полной самореализации именно в данной деятельности.

Обработка результатов предполагает сравнение средних арифметических внутренней мотивации деятельности (утверждения 6, 7), внешней положительной (1, 2, 5) и внешней отрицательной (3, 4) составляющих мотивации.

Приложение 10.

Методика диагностики ценностных ориентаций личности (МИЦО). Автор - Николаев А.Н.

Список качеств:

1. Иметь возможность делать то, что Вы считаете важным и интересным.
2. Жить в обществе, свободном от преступлений и насилия.
3. Осознавать всю глубину интеллектуального и эстетического богатства человеческой культуры.
4. Любить Бога и жить в соответствии с его волей.
5. Оказывать существенное влияние на других людей.
6. Иметь крепкое здоровье.
7. Быть человеком, которым многие восхищаются.
8. Получать удовольствие от процесса труда.
9. Быть образованным, с широким кругозором и высоким интеллектом.

10. Достичь финансового благополучия.
11. Иметь много хороших и интересных знакомств.
12. Уважать других людей, быть чутким к их взглядам и привычкам.
13. Выступать с лекциями и беседами, нести идеи и знания в массы.
14. Успевать за модой в одежде и причёске.
15. Разделять жизнь с любимым человеком.
16. Стать хорошим специалистом.
17. Жить в открытом и демократическом обществе.
18. Работать на благо общества.
19. Вести жизнь полную удовольствия и развлечений.
20. Быть хозяином своей судьбы.
21. Быть свободным от жесткого контроля со стороны других.
22. Жить в предсказуемой среде.
23. Находить духовное обогащение в работах великих мыслителей, писателей и художников.
24. Говорить и думать о Боге.
25. Быть сильной и доминирующей личностью.
26. Сравнительно мало болеть.
27. Стать знаменитым.
28. Сознать, понимать общественную полезность своего труда.
29. Овладеть прикладными умениями - водить автомобиль, пользоваться компьютером.
30. Иметь множество дорогих вещей, автомашину, компьютер.
31. Иметь верных и надежных друзей.
32. Быть готовым словом и делом помочь другим людям.
33. Работать в выборных органах партийной или общественной организации.
34. Часто слышать от окружающих комплименты по поводу своей внешности.
35. Любить и быть любимым.
36. Иметь профессиональные способности.
37. Иметь свободу слова.
38. Помогать нуждающимся.
39. Постоянно открывать для себя различные стороны секса.
40. Возможность много путешествовать.
41. Быть инициативным и самостоятельным в решении профессиональных задач.
42. Быть защищенным от зла.

43. Как можно чаще посещать музеи, художественные галереи и выставки.
44. Участвовать в религиозных обрядах с людьми одной с Вами веры.
45. Быть лидером и организатором.
46. Быть довольным своим физическим состоянием.
47. Достичь того, чтобы Ваше имя было известно многим людям.
48. Творчество в деятельности.
49. Реализовывать все свои способности и задатки.
50. Иметь свою благоустроенную квартиру.
51. Принадлежать к определенной социально-психологической группе.
52. Быть требовательным к себе.
53. Выполнять отдельные общественные поручения по месту работы и жительства.
54. Быть внешне привлекательным человеком.
55. Быть окруженным заботливыми людьми, на которых можно положиться.
56. Быть выносливым, способным напряженно и долго трудиться.
57. Быть гарантированным от незаконного преследования со стороны органов власти.
58. Помочь людям сделать свою жизнь счастливее.
59. Приобретать новый чувственный опыт (еда, вино, наркотики и т.п.).
60. Приключения.

Приложение 11.

11. Методика диагностики отношений в паре «Тренер-спортсмен». Инструкция: Оцените, пожалуйста, ваши взаимоотношения с тренером (спортсменом), пользуясь следующими шкалами.

- | | | |
|--------------------|-----------------|----------------------|
| Дружелюбие | 1 2 3 4 5 6 7 8 | Враждебность |
| Согласие | 1 2 3 4 5 6 7 8 | Несогласие |
| Удовлетворенность | 1 2 3 4 5 6 7 8 | Неудовлетворенность |
| Увлеченность | 1 2 3 4 5 6 7 8 | Равнодушие |
| Продуктивность | 1 2 3 4 5 6 7 8 | Непродуктивность |
| Теплота | 1 2 3 4 5 6 7 8 | Холодность |
| Сотрудничество | 1 2 3 4 5 6 7 8 | Индивидуализм |
| Взаимоподдержка | 1 2 3 4 5 6 7 8 | Недоброжелательность |
| Заинтересованность | 1 2 3 4 5 6 7 8 | Скука |
| Успешность | 1 2 3 4 5 6 7 8 | Неуспешность |

12. Методика «Личностный семантический дифференциал».

Вам предлагается список из 21 пар противоположных личностных черт. Оцените, пожалуйста, наличие у себя этих черт, пользуясь шкалой 3 2 1 0 1 2 3. Отметьте на бланке ответов одну из цифр 1, 2, 3 справа или слева в зависимости от того, насколько спортсмену (тренеру) свойственна та или иная черта из пары, или 0, если вы затрудняетесь ответить.

1	О	Обаятельный	3 2 1 0 1 2 3	Непривлекательный
2	С	Слабый	3 2 1 0 1 2 3	Сильный
3	А	Разговорчивый	3 2 1 0 1 2 3	Молчаливый
4	О	Безответственный	3 2 1 0 1 2 3	Добросовестный
5	С	Упрямый	3 2 1 0 1 2 3	Уступчивый
6	А	Замкнутый	3 2 1 0 1 2 3	Открытый
7	О	Добрый	3 2 1 0 1 2 3	Эгоистичный
8	С	Зависимый	3 2 1 0 1 2 3	Независимый
9	А	Деятельный	3 2 1 0 1 2 3	Пассивный
10	О	Черствый	3 2 1 0 1 2 3	Отзывчивый
11	С	Решительный	3 2 1 0 1 2 3	Нерешительный
12	А	Вялый	3 2 1 0 1 2 3	Энергичный
13	О	Справедливый	3 2 1 0 1 2 3	Несправедливый
14	С	Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Напряженный
15	А	Суетливый	3 2 1 0 1 2 3	Спокойный
16	О	Враждебный	3 2 1 0 1 2 3	Дружелюбный
17	С	Уверенный	3 2 1 0 1 2 3	Неуверенный
18	А	Нелюдимый	3 2 1 0 1 2 3	Общительный
19	О	Честный	3 2 1 0 1 2 3	Неискренний
20	С	Несамостоятельный	3 2 1 0 1 2 3	Самостоятельный
21	А	Раздражительный	3 2 1 0 1 2 3	Невозмутимый

Модифицированная «Шкала успешности» А.Е. Певзнера.

Определите, как выражены различные показатели подготовленности. В отношении каждого пункта анкеты выберите наиболее подходящий вариант ответа об общем эффекте тренировочных занятий:

а - пожалуй, эффект снижен; **б** - эффект не заметен; **в** - эффект есть; **г** - эффект существенный.

№	Показатели эффективности	Вариант ответа
1	Уровень владения техникой движений и специальных приемов	а б в г
2	Уровень тактических умений и мышления	а б в г
3	Рост спортивного мастерства по сравнению с товарищами по команде	а б в г
4	Способность проявить свои умения в соревнованиях	а б в г
5	Успех команды зависит от моей игры	а б в г
6	Уровень общих знаний о теории и практике спорта	а б в г
7	Уровень общих знаний о виде спорта	а б в г
8	Уровень специальных знаний и опыт в виде спорта	а б в г
9	Знание и умение провести эффективную тренировку самостоятельно	а б в г
10	Спортивные знания помогают в жизни и учебе	а б в г
11	Знания о методах и системах оздоровления человека	а б в г
12	Занятия физическими упражнениями дополнительно к тренировкам	а б в г
13	Укрепление общего состояния здоровья	а б в г
14	Предупреждение и отсутствие спортивного травматизма	а б в г
15	Снижение числа случаев и степени общей заболеваемости	а б в г

16	Развитие общего трудолюбия	а	б	в	г
17	Развитие настойчивости, целеустремленности в спорте	а	б	в	г
18	Развитие и воспитание уверенности в себе	а	б	в	г
19	Общее развитие характера	а	б	в	г
20	Развитие спортивных соревновательных качеств	а	б	в	г

Спортсмен	1	2	3	4	Общий

Тренер	1	2	3	4	Общий

Разность	1	2	3	4	Общий

Приложение 14.

Методика экспертной оценки успешности совместной деятельности тренера и спортсмена.

Критерии оценки взаимодействия между тренером и спортсменом в учебно-тренировочном процессе.

А. Спортсмен стремится к всестороннему общению с тренером, полностью выполняет все его указания, проявляя при этом элементы творчества и заинтересованности в общении с тренером.

Б. Охотно поддерживает контакты с тренером, выполняю его указания, но не проявляет при этом особой инициативы.

В. Выполняет задания тренера, не отвергает его советы, но заинтересованности в общении с тренером не проявляет.

Г. К общению с тренером относится негативно, указания выполняет формально, иногда проявляет раздражительность, ищет доводы к тому, чтобы не выполнять указаний тренера.

Д. Стремится избегать контактов с тренером, не желает выполнять его указания, пытается делать по-своему, иногда открыто конфликтует с тренером.

16. Методика диагностики удовлетворенности спортсмена и тренера совместной деятельностью.

Методика «Тренер-спортсмен»

Инструкция для спортсмена: «Для улучшения наших занятий вам предстоит оценить некоторые особенности моего труда. Исследование проводится анонимно, поэтому подписывать листочки не нужно. А сейчас напишите числа от 1 до 24. Я буду зачитывать отдельные суждения. Если вы считаете, что суждение верно и соответствует действительности, поставьте напротив него знак «плюс» (+), если неверно и не соответствует действительности — знак «минус» (—).

1. Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников.
2. Мне трудно ладить с тренером.
3. Тренер — справедливый человек.
4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям.
5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношениях с людьми.
6. Слово тренера для меня — закон.
7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной.
8. Я вполне доволен тренером.
9. Тренер достаточно требователен ко мне.
10. Тренер всегда может дать разумный совет.
11. Я полностью доверяю тренеру.
12. Оценка тренера очень важна для меня.
13. Тренер в основном тренирует по шаблону.
14. Работать с тренером — одно удовольствие.
15. Тренер уделяет мне мало внимания.
16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей.
17. Тренер плохо чувствует мое настроение.
18. Тренер всегда выслушивает мое мнение.
19. У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер.
20. Я не стану делиться с тренером своими сокровенными мыслями.
21. Тренер наказывает меня за малейший проступок.
22. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны.
23. Я хотел бы стать похожим на тренера.
24. У нас тренером чисто деловые отношения.

Инструкция для тренера: «Для улучшения наших занятий вам предстоит оценить некоторые особенности Вашего отношения к каждому из указанных далее спортсменов (называются конкретные ученики). Исследование проводится анонимно, поэтому подписывать ли-

сточки не нужно. А сейчас напишите числа от 1 до 24. Я буду зачитывать отдельные суждения. Если вы считаете, что суждение верно и соответствует действительности, поставьте напротив него знак «плюс» (+), если неверно и не соответствует действительности — знак «минус» (—).

1. Я как тренер умею точно предсказать результаты своего ученика.
2. Ему трудно ладить с тренером.
3. Спортсмен считает, что тренер — справедливый человек.
4. Спортсмен считает, что тренер умело подводит его к соревнованиям.
5. Спортсмену явно не хватает чуткости в отношениях с людьми.
6. Слово тренера для него — закон.
7. Спортсмен тщательно выполняет запланированную тренировочную работу со мной.
8. Я вполне доволен спортсменом.
9. Спортсмен достаточно исполнительен.
10. Спортсмен всегда прислушивается к моим советам, считает их разумными.
11. Я полностью доверяю спортсмену.
12. Моя оценка очень важна для спортсмена.
13. Спортсмен в основном тренируется «по шаблону».
14. Работать с этим спортсменом — одно удовольствие.
15. Спортсмен проявляет внимание ко мне.
16. Я хорошо знаю и учитываю в работе индивидуальные особенности спортсмена.
17. Спортсмен плохо чувствует мое настроение.
18. Спортсмену важно, чтобы я высказал свое мнение по важным для него вопросам.
19. У спортсмена нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые я применяю.
20. Спортсмен не станет делиться со мной своими сокровенными мыслями.
21. Я наказываю спортсмена за малейший проступок.
22. Я хорошо знаю слабые и сильные стороны спортсмена.
23. Думаю, спортсмен хотел бы стать похожим на меня.
24. У нас с этим спортсменом чисто деловые отношения.

Примеры техник, применяемых в технологии

Упражнение «Знакомые незнакомцы»

Упражнение выполняется в парах «тренер-спортсмен». Они выполняют следующие задания по команде ведущего:

Задание 1. В течение четырех минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Каждому из вас дается 4 минуты, в течение которых вы должны рассказать своему собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ надо начинать словами: «Я вижу перед собой...» и дальше говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях человека, например: добрые глаза, умный взгляд и т. п. Сначала один говорит 4 минуты, другой слушает, потом наоборот. Я скажу вам, когда нужно будет поменяться ролями.

Задание 3. Каждому из вас дается 5 минут для того, чтобы рассказать своему собеседнику, каким он (ваш собеседник) был, с вашей точки зрения, когда ему было 5 лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера».

После того как первая пятиминутка завершится, ведущий предлагает тому участнику, который слушал рассказ о себе, в течение 1 минуты сказать рассказчику, что в его рассказе было наиболее точным и что в его жизни было совсем не так.

Далее 5 минут для рассказа дается другому участнику пары, а слушатель в конце рассказа получает 1 минуту для обратной связи.

Задание 4. «Каждому из вас дается 5 минут для того, чтобы рассказать своему партнеру, какой он, с вашей точки зрения, человек. Вы можете говорить обо всем, что соответствует ответу на вопрос: «Какой человек мой собеседник?»»

После этого производится обсуждение. Примерные вопросы: «Что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе?», «Выполнение какого из четырех заданий у вас вызвало наибольшие трудности? «Какие впечатления возникли у вас в ходе выполнения упражнения?».

Техника «Идентификация негативных мыслей в общении и деятельности»

Проводится индивидуально. Участнику предлагается определить свои неконструктивные мысли по поводу деятельности, общения в спорте. Для этого психолог (ведущий технологии) предлагает ответить на следующие вопросы:

- Какие негативные мысли иногда приходят вам в голову на тренировках? В общении с тренером (спортсменом)?
- Вы уверены, ... что это именно так? Это верно? Так, и что заставляет вас так думать?
- Как эти мысли влияют на ваши действия и отношения?
- Действительно ли эти мысли обоснованы?
- В каких ситуациях эти мысли неверны?
- Как обстоят дела на самом деле?
- Представьте, что вы мысленно говорите себе «стоп», когда эти мысли приходят вам в голову.

Упражнение «Лабиринт»

Выполняется в парах «тренер-спортсмен». В каждой паре один из участников (тренер и спортсмен по очереди) с помощью устных указаний-команд «заводит» своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему «ведомому». Всего используется три команды. Первая, обозначающая вход в лабиринт, — «Прямо!». Далее, в зависимости от формы лабиринта, следуют команды «Направо!» или «Налево!», после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть соответственно в правую или левую сторону. Пройдя лабиринт, «ведомый» должен развернуться на 180 градусов и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях (посредством тех же трех команд). В это время «заводящий» по своей схеме контролирует путь партнера. Если «ведомый» справился с заданием успешно, то ему предлагается лабиринт с большим количеством поворотов и так далее. Затем напарники меняются ролями.

Упражнение «Дыхание».

Тренер и спортсмен сидят в креслах. Им дается следующая инструкция: «Расслабиться и закрыть глаза. По команде «Начали!» мягко следить за дыханием. Не управлять дыханием и не нарушать его естественный рисунок. Через 5—15 минут по команде «Стоп!» прекратить упражнение. Перейти к обсуждению».

Упражнение на осознание своего тела и саморегуляцию.

Проводится индивидуально. Участнику дается следующая инструкция:

Примите такое положение тела, чтобы ваша голова была свободна и ни на что не опиралась. С закрытыми глазами попробуйте почувствовать свое лицо изнутри, почувствуйте моменты напряжения, которые возникают. Найдите их, но не расслабляйтесь. Замечайте - что там? С чем это связано? Какое это чувство, эмоция? Какие ассоциации возникают? Мышцы лица тесно связаны с эмоциями и чувствами. Ваше лицо говорит вам, как вы относитесь к ситуации, какие моменты прошлого значимы. Важно найти только несколько секунд, чтобы заметить эту информацию.

2. Оставайтесь в той позе, в которой вы находитесь прямо сейчас. Наблюдайте, где что есть в теле, что с чем связано, что к чему прикасается, где есть напряжение. Найдите 3 - 4 глагола, которые прямо сейчас подсказывает вам ваше тело. Просто дайте этим глаголам проскользнуть в вашу голову, наблюдая за действиями и намерениями тела. Часто то, что делает тело, или что делается с телом, уравнивает или комментирует то, что говорится словами.

3. Выполняйте упражнение на осознание всего, что в данный момент с вами происходит, наблюдайте за этим, озвучивайте, каждый раз начиная фразу со слов «сейчас я осознаю, что».

4. Попробуйте сначала обращать внимание только на внешние события, но без подавление других переживаний. Затем сосредоточьтесь на внутренних процессах - образах, физических ощущениях, мышечных напряжениях, эмоциях, мыслях. Сосредоточьтесь на каждом из них так полно, как только сможете. Следите при этом за всеми возникающими объектами (фигурами).

Важно теперь дифференцировать свой опыт по принципу «тело», «эмоции» и «мышление».

5. Сосредоточьтесь теперь на своих телесных ощущениях в целом. Пройдите внимание все тело. Какие части себя вы чувствуете? Отметьте боли и зажимы, которые вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Определите их точные местоположения. Не пытайтесь вмешиваться в происходящие процессы, ослабляя

напряжение или боль. Заметьте, что знать, где та или иная часть вашего тела и представлять ее там - не то же самое, что чувствовать ее.

Техника «Работа с полярностями».

Выполняется индивидуально. Участнику предлагается написать на листе бумаги то качество личности, которое он не принимает в тренере (спортсмене). Затем назвать противоположное качество. После этого участнику нужно позой, жестами, движениями изобразить поочередно оба качества и осознать свои чувства. По завершении упражнения проводится беседа о том, насколько эти противоположные качества присущи самому спортсмену (тренеру).

Арттерапевтическое упражнение «Рисунок успеха»

Выполняется в парах. Тренеру и спортсмену дается лист бумаги (ватман), краски и кисточки. В течение 30 минут им предлагается, не общаясь словами, нарисовать общий рисунок на тему «Наш успех». После рисования проводится обсуждение, осознание чувств, обратная связь.

Групповая дискуссия «Самые важные качества спортсмена»

Проводится в группе. Участникам предлагается за 30 минут определить 10 самых важных качеств, которыми должен обладать спортсмен. После завершения дискуссии проводится обсуждение ее хода и продуктивности.

Научное издание

Мусхаджиева Тамара Абдуллавна

**Исследование успешности совместной деятельности
тренера и спортсмена в зависимости
от их психологической однородности (разнородности)**

Подготовка оригинал-макета *Магомедова Л.Р.*
Дизайн обложки *Эскаева Г.А.*

Подписано в печать 15.06.2020 г. Формат 60x84¹/₁₆.
Гарнитура «Таймс». Бумага офсетная. Печать ризографная.
Усл. п. л. 8,9. Уч.- изд. л. 7,2. Тираж 500 экз. Заказ №20-06-440.



Отпечатано в типографии АЛЕФ
367002, РД, г. Махачкала, ул. С.Стальского 50, 3 этаж
Тел.: +7 (8722) 935-690, 599-690, +7 (988) 2000-164
www.alefgraf.ru, e-mail: alefgraf@mail.ru