



ТАРТУСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

Сильвия Оя

ИЗБРАННЫЕ ЛЕКЦИИ  
ПО ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

ТАРТУ 1973

ТАРТУСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Физкультурный факультет

Факультет повышения квалификации

Сильвия Оя

ИЗБРАННЫЕ ЛЕКЦИИ ПО ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

Тарту 1973

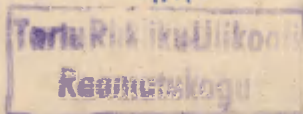
Настоящее учебное пособие предназначено для студентов физкультурного факультета и слушателей факультета повышения квалификации при изучении курса психологии спорта.

Учебное пособие содержит две лекции, из которых в первой дается обзор предмета и задачи психологии спорта, а также обзор развития психологии спорта.

Во второй лекции освещаются вопросы возникновения и развития интереса к спорту у школьников и студентов. Так как теоретические вопросы интереса изложены в учебниках, то в начале лекции дается лишь краткий обзор (в виде введения к проблеме) о понятии и сущности интереса. В основном, в лекции дается обзор конкретных результатов исследований по теме интереса к спорту.

При составлении лекции были использованы многие литературные источники, которые указываются в тексте. Материал лекций в представленном виде облегчает читателю ознакомление с самими источниками, при желании более глубокого изучения соответствующей темы.

Арх.



2711 2662

KUSTUTATUD

## Лекция: "ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА"

При составлении I, 2, 3 части данной лекции мы использовали в основном материалы П.А. Рудика (25, 38, 39, 40), материалы сборников "Проблемы психологии спорта" (25, 26, 27, 28, 29, 30, 31), конференций по психологии спорта (15, 19, 33, 44, 43).

При составлении 4 части лекции использовались в основном данные, опубликованные М. Ванеком (53), данные материалов международных съездов и конференций (17, 18, 19, 48, 50), сборников по психологии спорта (23, 24) и др. Для избежания перегрузки списка использованной литературы указываются только общие данные сборника, а не отдельно все статьи.

### I. Предмет психологии спорта и его общая характеристика

Психология спорта является сравнительно молодой специальной отраслью советской психологической науки. Она начала развиваться лишь после Великой Октябрьской Революции, когда в нашей стране начали уделять большое внимание физическому воспитанию и спорту. Можно сказать, что возникновение и развитие психологии спорта связано с развитием физического воспитания и спорта, а также с развитием советской психологической науки.

Общая психология, опираясь на марксистско-ленинскую теорию отражения и учение И.П. Павлова о высшей нервной деятельности, раскрывает наиболее общие законы развития и проявления психики человека, изучает пути формирования сознания людей, выясняет условия развития личности в целом. Общая психология выявляет то общее в развитии психики человека, в формировании личности в целом, что присуще каждому человеку, независимо от того, каким видом деятельности он занимается.

Изучением особенностей развития и проявления психики человека в условиях конкретной деятельности занимаются отдельные отрасли психологической науки: педагогическая психология, психология труда, социальная психология, патопсихология, инженерная психология, психология спорта и др.

Психология спорта изучает особенности развития и проявления психики человека в условиях спортивной деятельности. Другими словами, психология спорта — это наука, раскрывающая закономерности развития и проявления психики человека в условиях конкретной спортивной деятельности. Параллельно с этим психология спорта выясняет влияние спортивной деятельности на развитие психики человека (22). Актуальность и значение предмета психологии спорта вытекают из основных положений материалистического учения И. Сеченова о психике (42).

И. Сеченов в своей работе "Рефлексы головного мозга" писал о том, что психика человека, как правило, внешне проявляется в мышечном движении. С другой стороны, специально организованное мышечное движение в виде физических упражнений в свою очередь влияет на психику человека, на работу его мозга. Это влияние, очевидно, будет тем полнее, чем эффективнее и разностороннее будет сама мышечная деятельность.

Совершенно очевидно, что спортивная деятельность может рассматриваться как результат работы мозга и как мощный фактор развития психической деятельности человека. Изучение влияния спортивной деятельности на развитие психики человека является одной из центральных проблем психологии спорта.

Как было уже сказано выше, психология спорта как самостоятельная отрасль психологической науки в Советском Союзе получила свое наиболее полное развитие лишь в годы Советской власти, хотя история этой науки уходит в дореволюционное прошлое. На необходимость научной разработки психологических основ физических упражнений указывал еще известный русский ученый П.Ф. Лесгафт. В 1901 году вышла в

свет вторая часть его труда "Руководство по физическому образованию детей школьного возраста" (13), где целая глава была посвящена вопросу психологии движений (более подробно точка зрения П.Ф. Лесгафта излагается в 3 части лекции). П.Ф. Лесгафт рассматривал вопросы психологии спорта теоретически, не проводя экспериментальных исследований, но все то, что им теоретически высказано в этой области, является ценным материалом, требующим глубокого изучения (13).

Первые экспериментальные и глубоко научные исследования по психологии спорта были выполнены лишь после двадцатых годов П.А. Рудиком (в настоящее время профессор, доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии ГЦОЛИФКа) и А.Ц. Пуни (в настоящее время профессор, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой психологии ГДЖИКа), заслуги которых в развитии психологии спорта и в подготовке специалистов неопределимы. В настоящее время психологией спорта занимаются многие учебные и научные институты физкультуры. Исследования в психологии спорта содействуют более глубокому выяснению отдельных проблем общей психологии и помогают решению конкретных вопросов практики спортивной деятельности.

На Всесоюзном совещании по общей психологии, которое состоялось в Москве в 1955 г., отмечалось, что психология спорта представляет собой большую отрасль психологической науки со своим предметом исследования, а также задачами и приемами работы (22). То, что "область исследования по психологии спорта простирается далеко за рамки "стадиона", подчеркивал в одном из своих выступлений и президент первого всемирного съезда по психологии спорта профессор Ф. Антонелли (50). По его мнению, именно в этом и состоит ценность психологии спорта.

Говоря о развитии психологии спорта, нужно отметить, что на ее развитие оказали вредное влияние возникшие тенденции, представители которых распределились в основном на две группы: недооценивающие и переоценивающие значение психологических факторов. Первые из них придерживаются точ-

ки зрения, что успехи в спорте зависят лишь от физической и технической подготовки спортсменов. И если спортсмен физически здоров, то у него не может возникнуть никаких отрицательных эмоций. Нетрудно доказать ошибочность таких мнений, если учесть, что психические и физические функции человека составляют единое целое. Представители второй тенденции переоценивают значение психологических факторов и психологической подготовки. Они обращают основное внимание на психологическую подготовку спортсмена. Обе тенденции неправильны, но особенно вредна для развития психологии спорта вторая точка зрения.

Можно подчеркнуть, что при обучении физическим упражнениям и в процессе спортивной тренировки необходимо учитывать психические процессы и функции человека, потому что:

1) образование и развитие, например, таких физических качеств, как сила и выносливость, зависят во многом от структуры волевых качеств, в частности, от целеустремленности и упорства;

2) скорость образования и переучивания новых двигательных навыков зависит от скорости образования динамического стереотипа, от точности мышечно-двигательных ощущений и восприятий, от динамичности и подвижности нервной системы и пр.;

3) тактическая деятельность спортсмена зависит от индивидуальных особенностей приема и переработки информации, от оперативного мышления и пр.;

4) слабое выступление на соревнованиях не всегда обусловлено недостаточной физической подготовленностью, а зачастую тем, что спортсмен не в состоянии мобилизовать свои силы, из-за отсутствия готовности выдержать непривычное психическое напряжение (на роли психических факторов мы останавливаемся более подробно в лекциях "Эмоции в спорте" и "Психологическая подготовка спортсмена").

## 2. Задачи и проблемы психологии спорта

Психология спорта, как и всякая другая наука, имеет свои конкретные задачи. Следует иметь в виду, что их решение тесно связано с раскрытием и обоснованием идейной направленности советского спорта. Разнообразие задач и проблем психологии спорта обусловлено многосторонностью спортивной деятельности. Психическая и физическая нагрузка в спортивной деятельности большая, особенно в тех видах спорта, которые требуют сложной двигательной координации, риска, смелости и др. (например, прыжки в воду, акробатика и т.д.). При этом наибольшая психическая нагрузка появляется на соревнованиях.

С точки зрения психологии имеют значение следующие специфические особенности спортивной деятельности:

1) спортивная деятельность не требует от занимающихся лишь мышечной активности, а эта активность носит всегда соревновательный характер. В спорте всегда существует соревнование, и спортсмены всегда стремятся к победе;

2) спортивная деятельность связана с сильным эмоциональным напряжением, редко встречающимся в ежедневной жизни человека;

3) спорт, в отличие от других видов человеческой деятельности, требует от человека максимальных мышечных и волевых усилий, бывающих по продолжительности в разных видах спорта очень разными. Все остальные виды человеческой деятельности, как правило, требуют от человека оптимального напряжения (учение, труд и т.д.);

4) занятия спортом являются деятельностью, которой человек начинает заниматься добровольно;

5) спортивная деятельность в отличие от других видов человеческой деятельности направлена на развитие человеческих способностей, а не на производство материальных вещей;

6) спортивная деятельность требует систематической подготовки-тренировки, без которой не может быть успеха,

а это является для спортсмена большим трудом и связано с большой физической и психической нагрузкой;

7) автоматичность движений имеет в спортивной деятельности другое значение, чем в других видах человеческой деятельности. В спорте даже самые совершенные движения не выполняются полностью автоматически. Только благодаря представлениям о движениях спортсмен может выполнить очень сложные упражнения и достигнуть успеха. В этом плане идеомоторика спортсмена имеет большое значение.

И.М. Онищенко (22) в своей лекции представляет следующие важнейшие задачи психологии спорта:

1) выяснение наиболее эффективных путей формирования положительных свойств личности советского спортсмена: коммунистической идейности, коллективизма, товарищества, разносторонних интересов, любви к спорту, правильных взглядов на общественную значимость занятий спортом и т.п.;

2) выявление взаимосвязи между спортивной и трудовой деятельностью и на этой основе разработка научных рекомендаций по широкому использованию средств физической культуры и спорта для подготовки подрастающего поколения к успешному овладению современными трудовыми процессами;

3) психологическое обоснование обучения и тренировки в спорте и раскрытие путей достижения высокого уровня физического совершенства в процессе занятий самыми разнообразными видами спорта;

4) психологический анализ соревнований и отдельных видов спорта, выяснение их воспитательного потенциала и дидактической направленности каждого вида спорта;

5) раскрытие психологических основ спортивного мастерства с целью определения путей достижения самых высоких результатов в избранном виде спорта;

6) выяснение путей развития и совершенствования познавательных психических процессов под влиянием занятий физическими упражнениями;

Решение этой задачи направлено на расширение возможностей сознательного управления важнейшими психическими фун-

кциями человека;

7) определение средств, обеспечивающих необходимый уровень развития эмоционально-волевой сферы человека в условиях регулярных занятий спортом и совершенствования волевых черт характера на этой основе;

8) психологическое обоснование физического воспитания дошкольников и детей школьного возраста;

9) разработка средств и методов психологической подготовки спортсмена, важнейшими конкретными задачами которой являются:

а) повышение уровня сознательного управления спортсменом наибольшим количеством своих двигательных действий, физическими качествами и важнейшими функциями организма;

б) овладение приемами сознательного управления психическими функциями организма;

в) создание оптимальных условий для эффективного использования резервных возможностей каждого спортсмена;

г) формирование умения добиваться победы в сложных условиях соревнования.

Психология спорта, как и общая психология, разрабатывает свои проблемы в тесной связи с задачами культурного строительства в нашей стране и решает все вопросы в свете марксистско-ленинской методологии.

На Международной конференции, состоявшейся в августе 1968 г. в Москве, профессор П.А. Рудик (18) изложил следующие основные проблемы психологии спорта в СССР:

1) психологический анализ основных видов спортивной деятельности;

2) динамика развития психических функций в процессе тренировки и спортивных соревнований;

3) формы и методы психологической подготовки спортсмена;

4) психологические основы волевой подготовки спортсмена;

5) психологические аспекты готовности спортсмена к выполнению спортивного действия в соревновании;

- 6) личность и спорт;
- 7) вопросы сенсомоторики и формирования современных двигательных навыков;

8) психологические проблемы юношеского спорта.

Профессор А.Ц. Пуни (18) считает важнейшими проблемами:

1) онтогенетическую эволюцию и инволюцию психического и психомоторного развития человека в связи с занятиями физической культурой и спортом;

2) психопрофилактическое и психотерапевтическое значение физической культуры и спорта в предупреждении и лечении спортивных травм;

3) психологию спортивного соревнования;

4) психологические особенности соревновательной борьбы в разных видах спорта;

5) управление эмоциональными состояниями как проявление личности в саморегулирующейся системе.

Так как "решение многих научных и практических задач, постоянно встающих перед психологами спорта, например, задачи эффективной подготовки спортсмена к предстоящему соревнованию, может быть достигнуто только при том условии, если оно будет опираться на деятельную психологическую характеристику данного вида спорта как целостного процесса" (41, с. 826), представляем в конце этой части лекции элементы психологической структуры спортивной деятельности (41):

1) направленность спортивной деятельности, ее осознаваемое спортсменом общественное значение и личностный смысл для него самого;

2) рабочие операции (техника спорта), предъявляющие специальные требования к психике спортсмена;

3) содержание, объем и глубина (обстоятельность) знаний, которые обязательно проявляются в данном виде деятельности и без которых она не может быть успешной;

4) эмоциональный тонус, необходимый для успешного выполнения данной деятельности;

5) поведенческие аспекты, в частности характерные для данной деятельности отношения, выдвигающие определенные требования к поступкам спортсмена, как члена спортивной группы.

### 3. Краткий обзор развития психологии спорта в СССР

Психология спорта, как это было уже выше сказано, является относительно молодой отраслью психологической науки, которая стала бурно развиваться лишь в течение последних пятнадцати-двадцати лет.

П.Ф. Лесгафт в своем труде, опубликованном в начале настоящего столетия (13), уже указывал на психические процессы, которые происходят при выполнении физических упражнений. П.Ф. Лесгафт рассматривал физическое воспитание (он называл его "физическое образование"), как один из важнейших разделов педагогической работы. Он писал, что физическое воспитание приучает ребенка владеть собой, знакомит его с пространственными отношениями и распределением своей работы по времени, развивает его мышление и волю, повышает энергию его деятельности. Он подчеркнул, что особо важную роль играет физическое воспитание в развитии зрительных, осязательных, мышечно-двигательных ощущений, а также восприятий пространства и времени.

П.Ф. Лесгафт писал, что органы чувств имеют такое прямое и непосредственное отношение к сознательной деятельности человека, что образование его совершенно немислимо без возможно большего упражнения этих органов... Поэтому насколько развиты пальцы (осязание), глаз, ухо и все воспринимающие извне органы, настолько же развит и ум человека и настолько человек в состоянии самостоятельно действовать. Дальше он показал, что развитие всех указанных способностей достигается исключительно упражнением и составляет одну из главных задач физического образования. Из этого возникает настоятельная необходимость для учителя познакомиться с психологией движений.

Нужно подчеркнуть, что П.Ф. Лесгафт не только выступал за использование физических упражнений для развития психики, но и придавал особенно большое значение физическим упражнениям в развитии человека вообще, в развитии его органов чувств, в частности и он выступал за определенную систему в их применении.

Вместе с тем он указывал, что совершенствование органов чувств будет протекать наиболее успешно в том случае, если для этой цели будут использоваться специально подобранные физические упражнения. Такими упражнениями, по мнению П.Ф. Лесгафта, могут быть только естественные движения в виде простейших упражнений с отягощением, упражнения метания в цель, упражнения в ходьбе и беге и др.

При этом простейшие упражнения с отягощением предназначались для развития точности оценки веса, упражнения метания в цель — для развития точности глазомера, упражнения в ходьбе и беге — для изучения пространственных отношений и распределения работы во времени.

П.Ф. Лесгафт указывал еще, что физические упражнения, являющиеся сознательными движениями, представляют собой сложный психический акт. Можно сказать, что П.Ф. Лесгафт тесно связывал разработку вопросов физического воспитания с изучением особенностей развития психики человека в процессе занятий физическими упражнениями. Он требовал, чтобы каждый педагог по физическому воспитанию хорошо знал психологию.

Профессор П.А. Рудик (39, с. 6) пишет: "... в дореволюционный период специальных психологических исследований в области спорта в России не проводилось. Начало таких исследований относится к первым годам советской власти и связано с учреждением специальных высших учебных заведений по подготовке кадров для физической культуры и спорта".

Как отмечает П.А. Рудик (39), психологические исследования были с самого начала в тесной связи с физиологическими исследованиями, но вместе с тем они имели ясно выраженную психологическую направленность. Первые психологические исследования в процессе физического воспитания и спорта бы-

ли, в основном, направлены на анализ структурных особенностей процесса формирования двигательных навыков в их общей форме, а также на изучение особенностей процесса реагирования при занятиях физическими упражнениями. (39). Так, П.А. Рудик выявил в 1925 г. в экспериментальном исследовании, проведенном в лабораторных условиях, закономерности кривой упражнения, выявил роль повторений в процессе образования навыка и возникновения плато. Это исследование не проводилось еще на спортивном материале, но полученные результаты вскрывали общие психологические закономерности процесса формирования навыков. Результаты исследования были в дальнейшем перенесены и в область двигательных навыков в спорте. (40).

В это же время уделяли внимание и изучению латентного времени двигательной реакции. Исследования, проведенные П.А. Рудиком, показали, что скорость реакции при старте у квалифицированных бегунов часто равна 0,80 - 0,70 сек. Эту быстроту протекания латентного периода реакции П.А. Рудик объясняет ее моторным характером: в предварительном периоде (от сигнала "Внимание!" до пускового сигнала) сознание спортсмена полностью сосредоточено на подготавливаемом движении. Одновременно было отмечено, что запаздывание на старте почти всегда объясняется сенсорным типом реакции, при котором спортсмен в предварительном периоде сосредоточивается на ожидании сигнала и не готовит ответное движение.

Было выявлено также, что скорость реакции является характерным моментом для анализа состояния спортсмена во время соревнования. При наличии состояния спортивной формы реакции спортсмена не только быстры и правильны, но и мало-вариативны, а в состоянии перетренированности время реакции увеличивается и является более вариабильным (39).

В 1926 г. была опубликована работа А.П. Нечаева "Психология физической культуры", в которой рассматривалось влияние физической культуры на развитие процессов восприятия, памяти, внимания, воображения, а также ее значение в формировании характера человека.

В 1928 г. появились работы З.И. Чучмарева "К вопросу о влиянии уроков физкультуры в школе на управление собой" и "Влияние уроков физкультуры на продукцию некоторых интеллектуальных функций учащихся семилетки". В том же году была опубликована и работа Т. Кудиша "Физкультура и ее влияние на психику просвещенцев", а в 1929 г. появилась работа А.Ц. Пуни "Опыт изучения влияния лыжных соревнований на психику лыжников" (39).

Все эти исследования носили пока еще разобщенный характер и по своей тематике являлись в значительной степени случайными: еще не были уточнены ни специальная проблематика психологии спорта, ни особенности методики исследовательской работы в этой области психологии (38).

Если первые исследования были направлены на выяснение влияния физического воспитания на интеллектуальные функции, волевые качества, то поздние исследования были посвящены больше анализу самой спортивной деятельности (40).

Положительное влияние на развитие психологии спорта оказала организация в 1925 г. при Государственном центральном институте физической культуры в Москве научного отдела, возглавляемого профессором В.В. Гориневским. В задачи этого отдела наряду с другими входила разработка методов комплексного исследования физкультурников и того влияния, которое оказывают на спортсмена систематические занятия физическими упражнениями. В этом комплексе наряду с физиологическими, биометрическими и врачебно-контрольными методами большое место занимала и методика психологических измерений. Она состояла из специально подобранных в связи с особенностями спорта методов исследования процессов восприятия, внимания, памяти, реакций и др. Комплексную методику исследования разработал П.А. Рудик (38, 39). Проведенные по этой комплексной методике исследования многочисленных контингентов спортсменов и начинающих физкультурников позволили более точно определять характер и степень влияния физических упражнений и спортивных соревнований на течение психических процессов. В дальнейшем комплексные

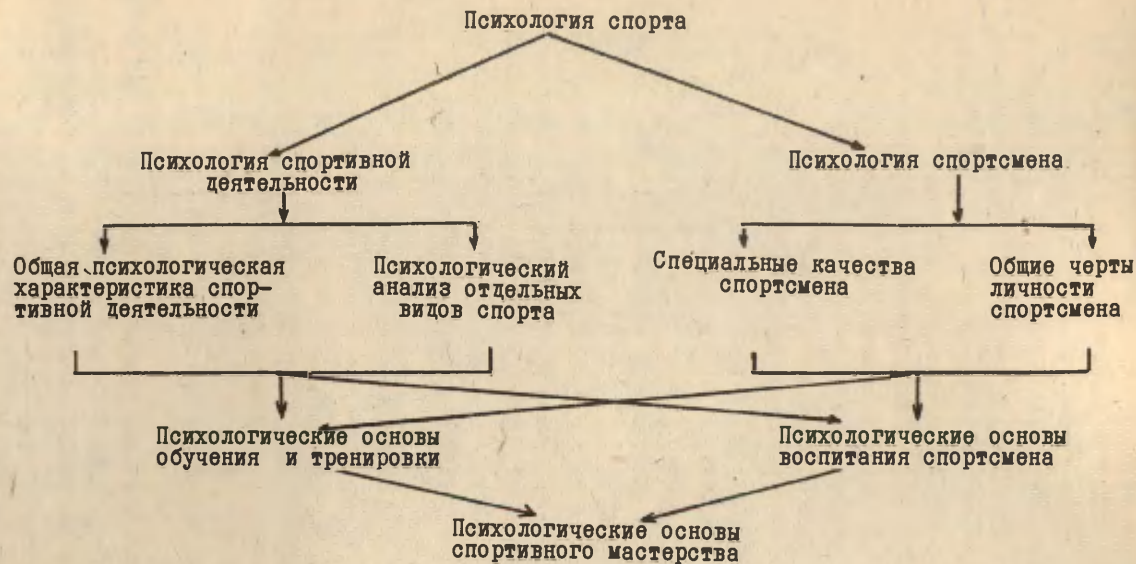
исследования получили широкое применение при изучении влияния физических упражнений на повышение работоспособности человека в различных видах труда. В качестве показателей работоспособности были объем, распределение и устойчивость внимания, точность и быстрота восприятий, точность движений, правильность и быстрота мышления. В процессе этих исследований, имевших в основном практическое значение, был накоплен большой материал, позволивший уточнить структуру и проблематику психологии спорта и развернуть систематическую исследовательскую работу уже в области спортивной психологии. Изучались эмоционально-волевые особенности при спортивной деятельности, значение зрительных и двигательных восприятий при выполнении гимнастических упражнений и пр. Особое внимание было уделено изучению психологических особенностей, процессов обучения и тренировки в спорте. Были изучены особенности формирования двигательных навыков в спорте и уточнено само понятие навыка.

Ряд исследований имел своей целью изучение характерных особенностей эмоционально-волевых процессов у спортсменов во время соревнований, как особенности эмоциональных процессов при "стартовой лихорадке" (О.А. Черникова, 1937 г.), психологическая характеристика предстартовых состояний (А.Ц. Пуни, 1949 г.).

Большую группу исследований составили работы, задачей которых была разработка психологической характеристики отдельных видов спорта, таких как плавание, бега на различные дистанции, классической борьбы, тенниса, футбола.

Все эти исследования ставили перед собой, с одной стороны, практические задачи, а с другой стороны, их целью было развитие психологии спорта как специальной отрасли психологической науки.

"Разработанная усилиями советских психологов общая структура психологии спорта как специальной отрасли психологической науки представилась к этому времени в следующем виде" (39, с. 12):



Структура психологии спорта

Рис. I

Самое бурное развитие психологии спорта, как было уже выше сказано, произошло в основном в течение последних пятнадцати-двадцати лет. Созданы научно-исследовательские лаборатории по психологии спорта, в некоторых сборных командах работают психологи, выработаны комплексные методики для изучения состояния спортсменов и др. С 1956 года проводятся регулярно всесоюзные конференции по психологии спорта и стали выходить специальные сборники "Проблемы психологии спорта". Можно сказать, что большое значение для развития психологии спорта оказали регулярно проводимые всесоюзные совещания по психологии спорта, так как там принимают участие представители разных городов и республик. Для характеристики развития психологии спорта в течение последних пятнадцати лет кратко остановимся на состоявшихся совещаниях и на их проблематике.

Первое всесоюзное совещание по психологии спорта состоялось в 1956 г. с 17 - 19 января в Ленинграде. (25). В работе этого совещания участвовали преподаватели кафедр психологии Московского, Ленинградского, Киевского, Львовского, Грузинского, Армянского, Киргизского, Казахского, Белорусского и Смоленского институтов физической культуры. Выступил 21 человек с докладами. Обсуждались вопросы организации научно-исследовательской и учебной работы по психологии спорта, утверждались программы по психологии спорта для студентов институтов физической культуры. В ходе совещания был принят ряд важных решений, на которых во многом базируется дальнейшее развитие психологии спорта (25), в связи с этим принято решение (25, с. 14-16). В целях дальнейшего развития научных работ в области психологии спорта, а также улучшения преподавания психологии в институтах и техникумах физической культуры совещание постановило:

1) Проблематика исследований в области психологии спорта должна строиться с учетом запросов практики советского спорта, а также с установкой на издание крупных теоретических работ, обогащающих не только психологию спорта, но и общую психологию.

2) Основными проблемами, требующими дальнейшего решения на основах марксистского философского материализма и физиологического учения И.П. Павлова, следует отметить следующие:

а) психологический анализ спортивной тренировки (психологические вопросы технической, тактической, физической и морально-волевой подготовки спортсмена);

б) психологические особенности спортивных соревнований;

в) психологическая характеристика личности спортсмена (с уделением особого внимания изучению проблемы формирования характера);

г) психологическая характеристика конкретных видов спортивной деятельности;

д) психологический анализ процесса физического воспитания в дошкольном и школьном возрасте.

Совещание предложило руководителям кафедр психологии в институтах физической культуры принять меры для совместной разработки и уточнения тематики конкретных исследований по каждой из таких проблем в связи с уточнением уже намеченных тематических планов научно-исследовательской работы в области психологии спорта.

3) В целях направления, координации научной работы в области психологии, ее планирования и т.д. возникает неотложная необходимость создать при Президиуме НМС Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР специальную комиссию по психологии спорта, подобно существующей уже комиссии по физиологии спорта.

4) Следует уделить большее внимание изучению зарубежных работ по психологии спорта как с целью учета положительного их содержания, так и с целью их критической оценки.

5) Необходимо в кратчайшие сроки решить вопрос об активном участии психологов, работающих в институтах и техникумах, в научных исследованиях по психологии спорта.

6) Нужно также продуктивно решить вопрос о комплексных исследованиях проблем психологии спорта совместно со спортивными кафедрами, кафедрами физиологии, кафедрами теории физического воспитания, а также о согласованной разработке однородных проблем и тем с кафедрами психологии и педагогики других институтов. Особенно важно наладить совместную с тренерами и спортсменами разработку конкретных вопросов технической, тактической, физической, моральной подготовки и подготовки спортсменов к соревнованиям.

7) Следует широко пропагандировать результаты исследований в области психологии спорта через печать: создавать сборники, монографии и научно-популярные брошюры по психологии спорта; авторским коллективам и авторам обеспечить подготовку намеченных плановыми предложениями на 1956-1960 годы учебников и пособий по общей психологии и психологии спорта.

8) Важнейшей задачей является создание научных психологических лабораторий при кафедрах психологии физкультурных вузов и научно-исследовательских институтов физической культуры и оснащение их новейшей экспериментальной аппаратурой.

9) Необходимо привлечь к научно-исследовательской работе в области психологии физического воспитания детей дошкольного возраста и учащихся психологов, которые работают на факультетах физического воспитания педвузов.

10) Собрание считает важнейшей задачей кафедр психологии институтов физической культуры создание и выпуск в свет в кратчайшие сроки учебников по общей психологии и психологии спорта.

11) В целях обеспечения необходимых условий для успешной постановки учебного процесса по психологии в институтах и техникумах физической культуры Собрание ходатайствует перед Комитетом:

а) о доведении с 1956-1957 гг. числа учебных часов по психологии до 120, из них 80 часов на курс общей психологии и 40 часов на курс психологии спорта;

б) о восстановлении в техникумах физической культуры курса психологии в количестве 70–80 часов и планирование этой дисциплины в учебном плане после курса физиологии.

12) Собрание ходатайствует перед Комитетом о введении:

а) в учебный план институтов физической культуры наряду с экзаменом и одного зачета;

б) в учебный план техникумов физической культуры экзаменов по психологии.

13) Учитывая положительный опыт участия кафедры психологии ГЦОЛИФК в проведении педагогической практики, Собрание считает необходимым распространить этот опыт и на другие институты физической культуры. Собрание ходатайствует перед Комитетом о создании необходимых условий для этого.

14) В целях лучшей постановки лабораторных занятий по психологии Собрание считает необходимым оснащение кафедр институтов и техникумов современными учебными пособиями и аппаратурой и просит Комитет организовать центральное изготовление такой аппаратуры и пособий.

15) Необходимо научное общение психологов делать систематически. Для этого и в будущем организовывать собрания, подобные настоящему, и научные конференции.

16) Учитывая положительный опыт в проведении курсов усовершенствования преподавателей психологии институтов и техникумов физической культуры, а также факультетов физического воспитания педагогических институтов, Собрание ходатайствует перед Комитетом о систематическом проведении таких курсов один раз в два года.

17) Организовать обмен опытом работы научных студенческих кружков по психологии, а также взаимный обмен рукописными трудами научных студенческих обществ институтов физической культуры.

Второе всесоюзное собрание по психологии спорта состоялось через 2 года, в 1958 г. 23–25 июня в Москве. Здесь также обсуждались вопросы, связанные с организацией учебной работы. Наряду с этим были заслушаны и научно-исследователь-

ские доклады. Всего заслушали и обсудили 27 докладов, большинство из которых опубликовано в сборнике: "Проблемы психологии спорта № I" (25). Собрание приняло решение, направленное на улучшение научно-исследовательской и педагогической работы по психологии в институтах физической культуры.

В результате широкого обсуждения заслушанных докладов Собрание приняло решение, в начале которого констатируется, что достигнуты заметные успехи по психологии спорта, но вместе с тем в научной разработке раздела психологии спорта, в научной деятельности кафедр психологии и педагогики имеются и существенные недостатки.

В целях дальнейшего расширения фронта научных исследований и дальнейшего приближения их к запросам практики физического воспитания и спорта Собрание постановило:

По научно-исследовательской работе:

1) Признать необходимым разработку согласованной проблематики и тематики исследований в области психологии спорта на ближайшие 5-7 лет, исходя при этом из основных потребностей практики в научном изучении и обоснования системы подготовки советских спортсменов к крупным соревнованиям (в частности, психологических вопросов спортивной тренировки и спортивного соревнования), а также в разработке научно обоснованной системы воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей организма юных спортсменов, физического воспитания детей и учащихся в целом.

2) Считать, что на ближайшие годы первоочередными проблемами исследований в области психологии спорта должны стать проблемы: волевая подготовка спортсмена, психологические основы тактической подготовки; психология спортивного соревнования, психология обучения и воспитания детей и учащихся в процессе занятий гимнастикой, играми и спортом; развитие психики детей и учащихся в процессе физического воспитания.

3) Признать необходимым координировать научную работу кафедр психологии и педагогики в области психологии спорта. Просить Отдел физкультурных учебных заведений Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР возло-

жить функции координирования на существующую предметную комиссию по психологии. Поручить комиссии разработать план научных исследований в области психологии спорта на ближайшие 5-7 лет и мероприятия по разработке намеченной проблематики и тематики кафедрами психологии и педагогики институтов физической культуры, а также мероприятия по скорейшему продвижению законченных и заканчиваемых работ в практику.

4) Просить Отдел физкультурных учебных заведений Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР:

а) поставить вопрос перед министерством просвещения РСФСР и других союзных республик о возложении на психологов, ведущих учебную работу на факультетах физического воспитания педагогических институтов, неременной обязанности вести научную разработку вопросов психологии физического воспитания детей и учащихся;

б) поставить перед министерством просвещения РСФСР, УССР и Грузинской ССР вопрос об организации систематической разработки проблем психологии физического воспитания детей и учащихся институтами психологии;

в) дать указания институтам физической культуры о размножении заканчиваемых научных исследований по психологии спорта и рассылке их в порядке взаимного обмена всем другим институтам физической культуры;

г) совместно с соответствующими управлениями и отделами Комитета по видам спорта дать указания об обязательном включении в программы всех учебных и учебно-тренировочных сборов тренеров и спортсменов лекций и докладов по психологии спорта, чтение которых должно обеспечиваться кафедрами психологии и педагогики институтов физической культуры.

По учебной работе:

5) Считать необходимым дальнейшее углубление и совершенствование преподавания психологии в институтах физической культуры и его всемерное приближение к практическим задачам физического воспитания и спорта.

6) Считать целесообразным выделение психологии спорта в отдельный курс, читаемый в 5-6 семестрах, с зачетом или экзаменом по этому курсу.

7) Считать необходимым дальнейшее совершенствование практических занятий по психологии. Совещание с удовлетворением отмечает плодотворную разработку специальных заданий для лабораторных работ по психологии спорта, осуществленную кафедрой педагогики и психологии Киевского института физической культуры. Признать желательным опубликование разработанных Киевским институтом материалов по лабораторным занятиям.

8) Ввиду большого значения, которое в настоящее время приобретают вопросы педагогической психологии, считать целесообразным включение в учебные планы институтов физической культуры специального курса по педагогической психологии в объеме до 40 учебных часов, читаемого на 3-4 семестрах.

9) Доложенную на Совещании новую программу по психологии спорта, разработанную кафедрой психологии ГЦОЛИФК, рекомендовать к рассмотрению на предметной комиссии по психологии".

Третье Всесоюзное совещание состоялось в 1960 году с 7-11 июня в Ленинграде. Оно было посвящено проблемам волевой подготовки спортсменов. На совещании было заслушано 11 докладов, посвященных психологическим вопросам проблем воли и методики формирования волевых качеств личности. Шесть докладов были посвящены проблеме физиологических основ волевой подготовки в спорте. Остальные 27 докладов были посвящены психологическому анализу специальных вопросов волевой подготовки спортсменов в разных видах спорта. В докладах последней группы был дан не только психологический анализ волевых проявлений спортсмена в данном виде спорта, но также и практические выводы к методике волевой подготовки; материалы докладов и выводы из них строились на основании обобщения передового опыта учебно-воспитательной

работы спортсменов; во многих случаях эти материалы были получены путем анализа тренировочных занятий и соревнований сборных команд СССР по отдельным видам спорта.

Совещание показало, что психологические исследования в области волевой подготовки охватывают широкий круг важнейших видов спорта и ведутся в тесном сотрудничестве психологов и тренеров; большинство докладов по специальным вопросам волевой подготовки было сделано преподавателями физической культуры, тренерами (26).

Кроме научных докладов, на совещании были заслушаны сообщения профессора А.Ц. Пуни: "Рекомендации к методике волевой подготовки спортсмена" и профессора П.А. Рудика: "Проект плана научно-исследовательской работы по психологии спорта на 1961 г. и указания к методике исследований".

Совещание признало положительным то, что в работе совещания участвовали не только психологи, а и тренера, педагоги и физиологи спорта. Подчеркивалось, что уровень психологических исследований в области спорта значительно повысился.

Совещание указало, что в дальнейшей работе необходимо обратить самое серьезное внимание на разностороннее изучение не только вопросов волевой подготовки, но также следующих проблем: психология спортивного соревнования (в частности, вопросы психологической подготовки спортсмена к соревнованию); психология спортивной тренировки; психология физического воспитания школьников (26).

Материалы совещания опубликованы в сборнике "Проблемы психологии спорта № 2". (26).

Четвертое Всесоюзное совещание по психологии спорта состоялось в Ленинграде, где обсуждались вопросы психологии спорта — подготовки спортсменов и вопросы физического воспитания.

Пятое Всесоюзное совещание по психологии спорта проводилось в 1965 году в июне, в Волгограде. Обсуждались три проблемы: 1) психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям; 2) психологические особенности спортивной тре-

нировки; 3) психологические особенности физического воспитания в школе. Всего заслушали 71 плановый доклад советских психологов и 3 внеплановых доклада представителей Болгарской и Польской Народных Республик. На пленарном заседании выступали с докладами профессора П.А. Рудик и А.Ц. Пуни. Опираясь на литературные данные, они дали ряд практических рекомендаций о проведении психологической подготовки. С интересным докладом выступила болгарский психолог Е. Генова. Она рассказала об исследовании повышения самоуверенности борцов Болгарской сборной команды на Токийских Олимпийских играх. Представитель Польской НР доктор Родкевич выступил с докладом, в котором говорил о своем опыте применения аутогенной тренировки для регулирования эмоционального состояния спортсмена. Также провел и наглядный сеанс аутогенной тренировки (15).

Шестое Всесоюзное совещание по психологии спорта состоялось в 1967 г. 2-5 октября в Тбилиси. Большинство докладов были посвящены психологической подготовке спортсменов для выступления на соревнованиях в условиях среднегогорья (43).

Вопросы психологии спорта обсуждались и на Всесоюзных съездах по психологии. На 18 Международном конгрессе по психологии, состоявшемся в августе 1966 года в Москве, выступал ряд психологов спорта с интересными докладами. В Киеве, в 1968 году на Третьем Всесоюзном съезде по психологии было специальное заседание, посвященное проблемам психологии спорта. Темы заслушанных докладов были, в основном, посвящены вопросам психологической подготовки спортсменов. В 1971 году в июне состоялся в Тбилиси четвертый Всесоюзный съезд по психологии, где на специальном заседании обсуждались и вопросы психологии спорта.

В Советском Союзе были проведены две Международные конференции психологов спорта социалистических стран. Из них первая состоялась в конце 1968 г. в Москве, в которой участвовали представители Советского Союза, Болгарской

Венгерской, Румынской, Польской Народных Республик и Германской ДР. Основной доклад был сделан профессором П.А. Рудинком. Выступали и представители разных стран. Темы докладов, в основном, были посвящены развитию и направлению психологии спорта в разных странах. Обсуждались также перспективы дальнейшей совместной работы по психологии спорта.

Вторая Международная конференция психологов спорта состоялась в декабре 1970 года в Москве. В работе конференции принимали участие психологи Советского Союза, Болгарской, Венгерской, Румынской и Польской Народных Республик, ЧССР, ГДР и Республики Куба. Работа состояла из 4 симпозиумов. Темы симпозиумов:

1) Вопросам психологии личности спортсмена было посвящено 17 докладов (19).

2) Моделированию психической деятельности спортсмена — 42 доклада. Доклады второго симпозиума разделились еще на две подгруппы: а) исследование закономерностей психической деятельности спортсмена методом моделирования и б) вопросы психологического тестирования в спорте (19);

3) Психической готовности к соревнованиям и регуляции психических состояний спортсменов были посвящены 24 доклада (19);

4) Психическим вопросам обучения спортивной тренировке и соревнованиям — 16 докладов (19).

В первый день конференции состоялось и пленарное заседание, в программе которого было три доклада (19).

Седьмое Всесоюзное совещание по психологии физического воспитания и спорта проведено в марте 1973 года в г. Ленинграде. В программу совещания были включены доклады по следующим направлениям разработки проблем психологии физического воспитания и спорта;

1) психологические основы физического воспитания населения СССР (онтопсихологические проблемы физического воспитания);

2) вопросы психологической теории спортивной деятельности;

- 3) личность и спорт;
- 4) социально-психологические проблемы физического воспитания и спорта;
- 5) психологические проблемы спортивного соревнования;
- 6) психологические аспекты подготовки спортсменов к соревнованиям в спорте;
- 7) психические состояния в экстремальных условиях спортивной деятельности;
- 8) психологические аспекты обучения, воспитания и развития в процессе технической, тактической, физической и волевой подготовки спортсмена;
- 9) психодиагностика в спорте;
- 10) научно-практическая работа психологов в спортивных командах;
- 11) история психологии физического воспитания и спорта;
- 12) методы и аппаратура для психологических исследований в спорте.

В течение последних лет опубликован ряд брошюр по психологии спорта. Начиная с 1960 г. регулярно выходит сборник "Проблемы психологии спорта" (25, 26, 27, 28, 29, 30, 31).

Вырабатывается комплексная методика для оценки психических состояний спортсменов.

При Всесоюзном Комитете по физической культуре и спорту создана комиссия, задачей которой является координация работы по психологии спорта. Руководящим центром психологии спорта является кафедра психологии ГЦОЛИФКа (во главе с профессором П.А. Рудиком) и ГДОИФКа (во главе с профессором А.Ц. Пуни).

#### 4. Важнейшие международные события в области психологии спорта

А. Международные события в области психологии спорта.

Одним из важнейших событий в истории психологии спорта был I Всемирный съезд по психологии спорта, состоявшийся

20-24 апреля 1965 г. в Риме (50).

Идея организации съезда возникла в 1963 г. в Барселоне на съезде международной федерации спортивной медицины. Обязанности организации I Всемирного съезда были возложены на федерацию спортивной медицины Италии. Председателем оргкомитета выбрали психиатра Римского университета, профессора Ф. Антонелли. В организации съезда активно участвовали Международный совет физического воспитания и спорта, Международная федерация физического воспитания и спорта, Международная федерация спортивной медицины. Одной из задач съезда было создание международной организации, которая организовывала бы и направляла соответствующую научную работу.

20 апреля 1965 г. в Риме основали Международную федерацию по психологии спорта, президентом которой выбрали итальянского профессора Ф. Антонелли, вице-президентом - представителя Скандинавских стран, норвежца Альфреда Моргана Олсена, председателем стран, говорящих на английском языке, американца А.Т. Слатер-Хаммел и секретарем - испанца И. Феррер-Хомбравелла. Членами президиума избрали представителей Франции, Австрии, США, Бразилии, ЧССР. Вступление в члены Федерации является добровольным и разрешено всем желающим.

#### Статут Международной федерации психологов спорта: (50)

##### Пункт 1.

Международная федерация психологии спорта создана в научных целях.

##### Пункт 2.

Международная федерация психологии спорта имеет следующие цели:

а) поддерживать и способствовать научно-исследовательской работе и развивать научные контакты между психологами спорта;

б) созывать международные съезды;

в) создавать контакты с однородными национальными организациями и международными организациями спортивной медицины, психологии, медицины и пр.;

г) активно распространять информацию по психологии спорта;

д) одобрять создание национальных федераций в рамках международной федерации;

#### Пункт 3.

Географическое местонахождение федерации там, где находится президент федерации.

#### Пункт 4.

Федерация состоит:

а) из ординарных членов, включая всех лиц, имеющих специальное образование и интересующихся психологией спорта;

б) из почетных членов, которые выбираются руководящим органом по рекомендации членов федерации.

#### Пункт 5.

Федерация имеет следующие органы:

а) Совет членов, который собирается в виде Съезда и которым руководит президент федерации. Совет членов обсуждает и оценивает отчет президента, выбирает президента и членов руководящего совета, имеет право дополнить статут федерации.

Совет членов правомочен при наличии кворума, не менее 1/3 состава совета, принимать свои решения большинством голосов. Каждый ординарный член имеет один голос.

Каждый член федерации имеет право предложить в повестку дня тему по своему мнению, объявляя об этом секретарю не позднее двух месяцев до заседания.

б) Руководящий совет, в состав которого входят президент и восемь ординарных членов, назначенных членским советом. Члены руководящего совета избираются на 4 года, затем они могут снова избираться. Из этого же состава членов выбираются два вице-президента и секретарь. Руководящий совет принимает новых членов; выбирает почетных членов; принимает решение об исключении и временном устранении от должности; устраивает научно-исследовательские выставки и назначает ответственного за выставку члена, который проживает в том же

городе, где состоится конференция. Руководящий совет может принимать решения, при простом голосовании, в присутствии не менее 5 членов.

В настоящее время в состав федерации входят более 1400 членов. Первой задачей Международной федерации было найти место и определить время проведения II Всемирного съезда психологов спорта. На заседании федерации было решено, что II Всемирный Съезд психологов спорта состоится в 1968 г. в США.

В работе I Всемирного Съезда принимали участие 400 делегатов из 34 разных стран. Участие принимали и представители социалистических стран (из Советского Союза, из Чехословакии, Польши, Болгарии, Венгрии, Румынии и Югославии). Съезд вызвал большой интерес среди психологов, спортсменов и мед. работников. Представители ГДР не получили визу на приезд в Италию. В ходе съезда заслушали 240 научных докладов и кратких сообщений. Работа велась в шести секциях (50).

Основными проблемами были:

I. "Психофизиология спортивной деятельности". По этой проблеме заслушали 13 основных докладов и 6 коротких сообщений, среди которых были два от представителей Советского Союза (профессор П.А. Рудик и профессор А.Ц. Пуни).

II. "Психодинамика спортивного соревнования". Заслушали 8 основных докладов и 10 информационных сообщений, из них 6 от итальянцев, 3 от испанцев, 2 от болгар, 2 от чехов и от представителей других стран по одному.

III. "Психопатология и психотерапия в спорте". Всего было заслушано докладов и коротких сообщений 17.

IV. "Социопсихологические аспекты спорта".

V. "Психологические аспекты военного спорта". Все 6 докладов и 14 коротких сообщений были сделаны итальянцами.

VI. "Психологические аспекты физического воспитания и спорта школьников".

На I съезде, кроме заседаний, посвященных основным проблемам, были организованы еще т.н. "заседания круглого стола". На первом из них обсуждали тему: "Психологические

вопросы женского спорта" и на втором: "Психология спорта как самостоятельная отрасль науки".

На съезде были организованы еще заседания "Бария", где заслушали много разнообразных докладов от представителей многих стран. Вице-президент Международной Федерации А.Морган Олсен рекомендовал в течение периода от I до II всемирных съездов психологии спорта психологам разных стран работать над следующими темами:

- 1) психология спорта как самостоятельная наука со своими специфическими методами исследований;
- 2) психологические особенности разных видов спорта;
- 3) влияние физических упражнений на развитие психики;
- 4) специфические особенности интеллектуального развития спортсменов (50).

II Всемирный международный съезд по психологии спорта состоялся в 1968 г. с 28 октября по 2 ноября в Вашингтоне. Президентом съезда был профессор Ф. Антонелли и вице-президентом профессор П. Куннат из ГДР, профессор А.М. Олсен из Норвегии, Ридейро да Сильва из Бразилии и Мирослав Ванек из Чехословакии. Секретарем съезда был И. Феррер-Хомбравелла из Испании (48).

Основные проблемы, обсуждаемые на съезде:

1. личность спортсмена;
2. спортсмен и окружающая среда;
3. ребенок и его физическая активность (типичный и атипичный ребенок);
4. учение и выполнение моторных задач;
5. методологические вопросы (терминология, методологические вопросы психодиагностики и пр. (48).

В 1969 году была создана Европейская федерация психологии спорта, президентом которой является профессор Эма Герон из Болгарии.

## Б. Развитие психологии спорта в зарубежных странах

Первые ссылки на психологические факторы при спортивной деятельности можно найти еще в 1801 году в опубликованной статье "Психология футбола" и в 1901 г. в опубликованной статье под названием "Психология футбола (53)". Интерес представляла опубликованная в 1913 г. книга De Coubertin "Essays in Sport Psychology", в которой автор трактует спорт как средство эстетического выражения и образования, а также как наилучшее средство достижения эмоциональной устойчивости (53). В течение последних 35 лет как в Европе, так и в США основное внимание психологов спорта обращено на исследование спортсменов высшего класса (53).

В своей лекции мы приводим данные о развитии психологии спорта в разных странах. Более подробно остановимся на социалистических странах и США.

### Болгарская НР

По данным Ф. Генова (18), психология спорта в Болгарии имеет короткую историю. Первые исследования по психологии спорта были проведены в 1948 г. заведующим кафедрой психологии Высшего физкультурного института проф. Д.А. Ошаниным (в настоящее время руководитель лаборатории инженерной психологии АПН в Москве). Сначала внимание было обращено на изучение времени реакции. В течение более чем 20 лет было опубликовано более 200 работ, в том числе ряд учебников и монографий (3, 7, 8, 9, 10, 38). Большинство психологов спорта совершенствовали свои знания в Советском Союзе (Э. Герон, Э. Генова, Ф. Генов, Б. Първанов, С. Димитрова, Ю. Мутаfoва и др.). Как отмечает Ф. Генов (18), большую помощь оказали профессор П.А. Рудик (зав. каф. психологии ГЦОЛИФКа) и профессор А.Ц. Пуни (зав. каф. психологии ГДОИФКа), доктор психологических наук О.А. Черникова из Москвы, профессор А.А. Лалаян из Еревана и др. Научно-исследовательскую работу по психологии спорта проводят в основ-

ном при Институте физической культуры и при научно-исследовательском институте.

Основные направления исследований (18):

- 1) психологическая подготовка спортсменов;
- 2) влияние физических упражнений и спорта на развитие различных психических процессов и качеств спортсменов;
- 3) непосредственная готовность спортсменов к выступлениям. Во время пребывания в аспирантуре и докторантуре в Москве Ф. Генев разработал и исследовал эту тему. Результаты его исследований освещены в его кандидатской и докторской диссертациях (4, 5) и в соответствующей монографии (6);
- 4) воля и волевая подготовка;
- 5) предстартовое состояние судей и тренеров (49, 52).

Исследования проводятся в основном над борцами, штангистами, боксерами, альпинистами, гимнастами, футболистами и над легкоатлетами некоторых видов легкой атлетики. К некоторым сборным командам прикреплены психологи (18). Успешно применяются аутогенные тренировки. По аутогенной тренировке опубликована монография Е. Генова (7).

Психология спорта в Болгарии быстро развивается, психологи энергично участвуют на Международных форумах по психологии спорта в Советском Союзе, а также в капиталистических странах.

### Польская НР

Первые шаги психологии спорта в Польше связаны с созданием Центрального института физической культуры в Варшаве в 1929 г. Первые исследования были, в основном, посвящены выяснению особенностей моторики человека. Были разработаны специальные тесты, с помощью которых можно было изучать и оценивать моторные способности детей.

Польские ученые, занимающиеся вопросами психологии спорта, работают на кафедре психологии Варшавской Академии физической культуры и в отделе психологии научно-исследовательского института физического воспитания, где созданы и

лаборатории психологии. Лаборатории психологии имеются и в Кракове, Познани и Вроцлаве. В Варшаве общими научными учреждениями руководит профессор Е. Геблевич, который является научным консультантом комиссии педагогических и психологических исследований научно-исследовательской группы, составленной для изучения членов Олимпийских сборных команд Польской НР. Названная комиссия занимается в основном вопросами психологии спорта, подготовкой членов сборных команд. В этом направлении начали работать в 1963 г., т.е. тогда, когда вопросы психологической подготовки спортсменов стали актуальными в связи с предстоящими Олимпийскими играми 1964 г. в Токио. Задачами научно-исследовательской работы комиссии педагогики и психологии (руководитель комиссии доктор Ротзкевич) было выяснено: а) как правильно использовать свободное время на тренировочных сборах и во время Олимпийских игр; б) как провести психологическую подготовку таким образом, чтобы спортсмены сами сумели бы управлять своими эмоциями в предстартовом состоянии. Начали с успехом использовать модифицированные варианты аутогенной тренировки доктора Шульца (18).

Научно-исследовательская группа комиссии педагогики и психологии работает в тесном контакте с тренерами. Считается, что психологическая подготовка спортсменов важна для того, чтобы предупредить возникновение эмоциональных кризисов до и после соревнований.

Наряду с вышеотмеченным ведется работа и над следующими проблемами:

- 1) возникновение интереса к спорту и мотивы спортивной деятельности. Изучаются причины, почему интерес к данному виду спорта исчезает (В. Навроцка) и пр. Стараются выяснить влияние мотивов на развитие спортивных результатов;
- 2) структура движений и моторные способности человека. Выясняют методику, которую целесообразно использовать при изучении моторных качеств;

3) социально-психологические проблемы, в частности психологическая совместимость в маленьких спортивных группах. При этом используются социометрические методы. Для польских исследований характерны комплексность и долговременность.

### Румынская НР

Вопросами психологии спорта начали заниматься около 20-25 лет назад. Научно-исследовательская работа по психологии спорта проводится в основном при Институте физической культуры и Академии психологии. В 1967 году в Бухаресте был создан центр и лаборатория психологии спорта. Проводилась конференция, основной задачей которой было выяснить, какое влияние оказывает занятие разными видами спорта на психические процессы занимающихся. Основные направления по психологии спорта (18):

1) изучение основной психологической подготовки, куда входят: а) исследования, касающиеся многостороннего развития спортсмена, как гражданина, активного строителя социализма; б) исследования специальной психологической подготовки, направленные на изучение свойств и качеств психики, имеющих важное значение в том или ином виде спорта; в) изучение психологической подготовки к состязанию, призванной помочь спортсмену сохранить наилучшую спортивную форму для успешного участия в соревнованиях; г) исследования специальной подготовки спортсмена средствами психологии, психосоматики, а в случае необходимости и психиатрии;

2) выяснение психических особенностей личности спортсмена;

3) влияние отрицательных эмоций на спортсмена;

4) исследование мотивации спортивной деятельности спортсменов;

5) психология зрителей;

6) взаимоотношения спортсменов в маленьких группах.

Для регулирования эмоциональных состояний спортсменов применяют аутогенную тренировку, с помощью которой стараются уменьшить влияние отрицательных эмоций и помочь спортсмену достигнуть психического покоя. По словам М. Елурана (18) опыт показывает, что применение аутогенной тренировки оправдало себя. Придерживаются мнения, что аутогенную тренировку не нужно применять для всех спортсменов, а только для тех, у которых встречаются часто признаки перевозбуждения и отрицательных эмоций. При устранении и избегании нервозности, чувства страха, боязни и пр. применение аутогенной тренировки совместно с другими психотерапевтическими методами дает положительный эффект. Румынские психологи спорта придерживаются мнения, что правильное применение психологической подготовки открывает перспективы для достижения новых высоких спортивных результатов.

#### Венгерская НР

На международной конференции по психологии спорта в 1968 г. в Москве, профессор Р. Бюхлер (18) отметил, что психология спорта в Венгрии не имеет примечательной истории и своих особых традиций, но в течение последних лет она начала развиваться. Повысился интерес к психологии спорта. Особо популярными являются работы профессоров А.Ц. Пуни и О.А. Черниковой.

Основные проблемы исследований:

1) разработка специальной методики для возможности определения степени пригодности детей к тому или иному виду спорта;

2) выяснение оптимального возраста, когда целесообразнее начинать регулярные тренировки в разных видах спорта;

3) психодиагностика эмоциональных состояний. Доктор Р. Бюхлер работает над темой "Мотивационные факторы возникновения и протекания предстартового состояния и "мертвой точки";

4) выяснение специфических закономерностей обучения движениям, отличающим его от вербального обучения.

Для оценки состояния спортсменов измеряют частоту тремора руки, времени реакции, кожно-гальваническую реакцию, кровяное давление и пр.

Председателем федерации психологов спорта является профессор Отто Арато.

### Германская ДР

В 1912 году здесь была издана книга Barth "Willens und Charakterbildung durch Leibesübungen", в которой было написано, что с помощью некоторых физических упражнений можно развить характер у лиц, занимающихся спортом. М. Ванек (53) пишет, что в это время в Германии большинство статей о психологии спорта были в большей или меньшей мере фило-софские эссе.

В ГДР, в связи с бурным развитием спорта, в течение последних 10-15 лет начала бурно развиваться и психология спорта. Положительное влияние на развитие психологии спорта оказало постановление от 20 сентября 1968 г. "О задачах физической культуры и спорта в создании развитой общественной системы социализма".

В ГДР считается, что психология спорта является неотделимой частью общей науки спорта. В ГДР созданы лаборатории психологии спорта, оборудованные современной аппаратурой (18).

В 1950 г. Институт физической культуры в Лейпциге был реорганизован в учебный и научно-исследовательский институт. Как учебный, так и научно-исследовательский институты занимаются интенсивно психологическими вопросами. В научно-исследовательском институте создали лабораторию, а в учебном институте - кафедру психологии. Проводятся исследования и в "большом спорте", так как в этом они видят модель для разрешения в ближайшее время всех существенных проблем социалистического спорта на всех уровнях. Концент-

рация исследований по материалам "большого спорта" позволяет наиболее быстро и эффективно познавать закономерности воздействия психологических факторов в процессе работы и одновременно объективировать влияние спортивной деятельности на личность (18).

Основная общественная задача психологии спорта - добиваться дальнейшего роста результатов и повышения их стабильности в соревнованиях (18). В связи с этим анализируются: условия тренировок и соревнований; функциональных особенностей личности; возможности и пути психологической стабилизации личности спортсмена. С помощью такого анализа выясняется - какую роль играют личные, объективные ситуационные и социальные условия; - какие условия более подходящи для одного или другого вида спорта; - какие индивидуальные особенности ярко выражаются в условиях тренировок и соревнований.

По мнению немецких психологов, способность к психологическим нагрузкам, как комплексное структурное свойство личности представляет основную предпосылку, которая позволяет спортсмену управлять своим поведением в трудных условиях и достигать высоких результатов.

Профессор П. Куннат (18) подчеркивает, что при проведении психологических исследований нужно обращать внимание на следующие два вопроса:

1) какие параметры достаточно точно определяют действительное состояние спортсмена,

2) с помощью каких испытаний (тестов) можно точно определить состояние спортсмена в данный момент.

В своих исследованиях они используют тепинг-тест и тремометр, а также тесты для внимания.

Психологи спорта придерживаются мнения, что все исследования в области психологии спорта должны способствовать повышению психической устойчивости и надежности спортсменов в соревнованиях (18).

В ГДР аутогенную тренировку используют в основном с целью ускорения протекания восстановительных процессов.

## Чехословацкая СР

В Чехословакии по данным М. Ванека (53) в докторской диссертации Pechlat было впервые показано, что занятия физическими упражнениями могут помочь психическому развитию индивидуума. В середине 30-х годов этого века чешский спортсмен Karel Chuboda после учебы в США написал монографию, в которой рассматривал вопросы психологической подготовки спортсмена. Эта монография имела философский характер.

В 1950 г. в учебную программу включили курс психологии физического воспитания и спорта. В 1953 г. в Праге создали второй институт физической культуры, который имел подфакультет теории и психологии. В это же время при этом институте организовали научно-исследовательскую лабораторию психологии физического воспитания и спорта (53).

В 1954 г в Праге создали Национальную федерацию психологов спорта, а в Чехе - Будеевиче (Cecke-Budejovice) - консультационные пункты для спортсменов и тренеров, где два раза в неделю можно получить консультации по вопросам психологии спорта.

### Основные проблемы работы:

- 1) моделирование психических процессов;
- 2) спортивная активность и мотивы спортивной деятельности;
- 3) использование психотонических методов;
- 4) классификация психологической подготовки спортсменов.

В последнее время большое внимание уделяют вопросам отбора спортсменов (II).

## Италия

Работа по психологии спорта в Италии связана с психиатрией. Это в большой мере обусловлено тем, что итальянский профессор психиатрии Ф. Антонелли является президентом Всемирной международной федерации психологов спорта, а также инициатором ряда международных событий по психологии спорта.

Основные направления исследований:

- 1) психопатологические состояния в спорте;
- 2) влияние спортивной деятельности на интеллект спортсмена;
- 3) влияние большого спорта на психику женщин (спортсменок);
- 4) психологические вопросы в связи со спортом в армии (50, 53).

## Франция

Во Франции научно-исследовательской лабораторией руководит профессор психологии E. Hiriartbode, интерес которого обращен на психологию исследования ритма. В основном его интересуют особенности воспроизведения ритма и неврологические основы ритмической деятельности.

В 1967 году во Франции создали федерацию психологов спорта, в состав которой входят около 200 психологов, учителей физического воспитания, психиатров и пр. Из членов федерации профессор André Bouvet работает в сборной команде лыжников, а профессор Erik de Winter проводит спортсменам сеансы аутогенной тренировки (23, 24, 50, 53).

Мотивы спортивной деятельности рассматривает M. Bouvet, George Rioux и Raymond Chappuis разрабатывают вопросы психологических основ физического воспитания.

Обращается внимание и на исследование психологической подготовки будущих преподавателей физического воспитания (50).

### Англия

Английские психологи спорта интересуются вопросами личности спортсмена. В этом плане большие заслуги имеет профессор J. Kane (48, 50), который является и членом президиума Международной Федерации психологов спорта. J. Kane исследовал зависимости между личностными физическими качествами спортсмена.

Книга Barbara Knapp "Skills in Sport", изданная в 1963 г., используется в качестве учебника во многих Британских университетах и колледжах, а также и в США (53).

### Федеративная Республика Германия

В 1972 г. в феврале в Кельне состоялся III Европейский съезд психологов спорта. Психологи спорта ФРГ занимаются вопросами психологической подготовки спортсменов. H. Stadel (13) в своих работах рассматривает психологическую подготовку стрелков. Особенно подчеркивает он значение умения сосредоточить внимание и создать идеомоторное представление предстоящего упражнения. Психологическую подготовку и психологические аспекты тренировок стрелков рассматривает и Z. Arnold (1, 2). Предстартовое состояние спортсменов изучают M. Steinbach (51) и H. Rosenfeldt (36, 37). Последним из них дан ряд практических рекомендаций для избежания и предупреждения возникновения чувства страха и боязни при прыжках в воду.

### Испания

В Испании в основном занимаются вопросами личности спортсменов и психодинамикой спортивных групп. Анализируют-

ся психотонические тренировки и мотивы спортивной деятельности. Доктор психиатрии José Ferrer-Hombravella является секретарем Международной федерации психологов спорта. Председателем Национальной федерации психологов спорта является J.M. Gagigal из Мадрида. В своем докладе на II Всемирном Международном съезде психологов спорта José Ferrer-Hombravella подчеркивал, что неправильно считать психологическую подготовку, в которой не используются фармаконы и не нарушаются нормы спортивной этики, допингом (48, 50).

### Скандинавские страны

Под руководством доктора Morgan Olven из Норвегии и доктора Tobjern Stockfeld из Стокгольма создана федерация психологов Скандинавских стран, в которую входят члены из Финляндии, Дании, Норвегии, Швеции. Tobjern Stockfeld исследует мотивацию и уровень интеллигентности лыжников - гонщиков и пловцов высшей спортивной квалификации (53).

### Япония

Психология спорта прогрессирует в Японии быстрыми темпами. Здесь изучаются следующие проблемы:

- 1) влияние спортивной деятельности на личные качества спортсмена; вырабатываются тесты для исследования;
- 2) изучение сенсомоторной деятельности;
- 3) межличностные отношения в спортивных группах;
- 4) психологическая подготовка спортсменов.

У японцев много хороших фильмов, хорошая реклама и разные приемы воздействия на психику соперника (как напр., Ультра-Си и др.) (21).

После Второй Мировой войны в Японии создали федерацию психологов спорта. Так как многие японские психологи учились в США, методы исследований, используемые в Японии, близки методам США.

В Вашингтоне на II Всемирном съезде психологов спорта выступал доктор К. Ikegami с докладом об изменении личности и характера спортсменов (48). Профессор Okhawa из Токио изучает проблемы личности. Он сравнивает личные качества спортсменов и неспортсменов.

Президентом Федерации психологов спорта Японии является профессор J. Matsuda из Токио.

Перед ХУШ Олимпийскими играми создали дополнительно к Федерации японского аматерского спорта специальный комитет, в состав которого входят 70 физиологов, врачей, психологов, выдающихся тренеров. Задачей комитета было исследование членов сборных команд Японии. В работе комитета принимали участие врачебный контроль, техника спорта, методика спортивной тренировки и психология спорта (45).

### Соединенные Штаты Америки

Уже в начале настоящего столетия можно было встретить интерес к вопросам психологии спорта. В начале 1900х. появились мнения, что физическая деятельность может принести пользу не только мышцам человека, а и психическим процессам. Исследования, проведенные Woodworth с 1890 по 1930 гг. вызвали большой интерес к изучению движений человека. В 1920-1930 годах, наряду с философскими проблемами, многие психологи занимались изучением моторного учения. В 1928 г. вышла книга "Psychology of Coaching", автором которой был Coleman Griffith. В этой книге было много практических рекомендаций тренерам. Coleman Griffith создал в Иллинойском университете научно-исследовательскую лабораторию для изучения моторного учения. В это же время и на других отделениях физической культуры университетов были созданы научно-исследовательские лаборатории. В 1930 г. издали книгу Ragsdal "The Psychology of Motor Learning", которая была первой работой в этой области США. В 1930 г. стали уделять больше внимания изучению профессии преподавателя физического воспитания (53).

В 1930-1940-1950 годах было написано много докторских диссертаций, в которых сравнивались качества личностей спортсменов с качествами личностей неспортсменов.

После II Мировой войны доктор Arthur Slater-Hammel, из Индианаского университета, опубликовал ряд интересных данных по изучению различия кинестетического восприятия у спортсменов и неспортсменов.

Психологи-клиницисты Thomas Tutko и Bruce Oglive использовали разные шкалы личности. Под их руководством исследовали членов сборных команд Олимпийских игр США по плаванию и футболу, а также дали их психологический профиль. В результате исследований опубликовали в 1966 г. книгу "Problem Athletes and How to Handle Them" / 53 /.

М. Ванек (53) пишет, что в США занимаются спортсменами высшего класса лишь Thomas Tutko и Bruce Oglive, а остальные психологи занимаются вопросами моторного учения школьников.

В 1965 году создали Федерацию психологов спорта США, (в состав которой вошли в 1968 г. 200 членов), которая провела в 1968 году II Всемирный съезд психологов спорта в Вашингтоне (48, 50).

В своих многолетних исследованиях Jack S. Schendel (48) старается выяснить психологические особенности спортсменов высшей школы.

J.R. Millman (47) в своих работах дает рекомендации тренерам для проведения отбора молодых гимнастов. Много хороших и практических рекомендаций тренерам дает профессор психиатрии J.R. Massimo (46).

В основном изучаются:

- 1) психологические вопросы физического воспитания и спорта детей и молодежи;
- 2) влияние спортивной тренировки на умственную деятельность занимающихся;
- 3) психология в связи с соревновательным спортом и с результатами;
- 4) мотивы спортивной деятельности;
- 5) уровень психических процессов у спортсменов высшего класса (48, 50, 53).

## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Арнольд Э. Психологические аспекты тренировки.- Спорт за рубежом. 1972, 16, с. 6-7.
2. Арнольд Э. Психологические аспекты тренировки стрелков. - Спорт за рубежом. 1972, 7, с. 14-15.
3. Генев Ф. Волевата подготовка на спортсиста. София. Медицина и Физкультура, 1965.
4. Генев Ф. Исследование мобилизационной готовности спортивного действия. Автореф. канд. дисс. М., 1967.
5. Генев Ф. Проблема мобилизационной готовности. Автореф. докт. дисс. М., 1969.
6. Генев Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М., ФиС, 1971.
7. Генова Е. Автогенната тренировка в спорта. София, Медицина и ФиС., 1970, 134с.
8. Герон Е., Димитрова С. Психодиагностика на спортсиста. София, Медгиз, 1969, 174 с.
9. Герон Е. Методы и средства за психичната подготовка на спортсиста. София, 1971, 130 с.
10. Димитрова С. Психологически проблемы на физическаго възпитание в училище. София, 1971, 156 с.
11. Кодым М. Поиск таланта. Проблемы психологического отбора. - Спорт за рубежом. 1970, 7, с.14-15.
12. Информационно-методический бюллетень по пулевой стрельбе. 1971. I, ВНИИФЖ, сектор зарубежного спорта, с. 1-20.

13. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. пед. соч. Т. II. М., ФиС, 1952, с. 110-114.
14. Массимо Л. Психология и гимнаст. - Спорт за рубежом. 1970, 9, с. 10.
15. Материалы У Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта (Волгоград, 1-5 июля 1965 г.) М., 1965.
16. Материалы международной научной конференции социалистических стран по проблемам спортивной тренировки. М., 1967, Том I, П, Ш.
17. Материалы III съезда общества психологов СССР. Том III, вып. 2. Психология физического воспитания и спорта (Киев 9-12 июля 1968) М., мет. каб. ГЦОЛИФКа, 1968.
18. Материалы совещания психологов спорта социалистических стран в Москве 1968 г. 3I.X-4.XI- Теория и практика физической культуры. 1962, 2, с. 7-20.
19. Материалы научной конференции психологов спорта социалистических стран. Пленарное заседание, Симп. I, Симп. II, Симп. III, Симп. IV. М., мет. каб. ГЦОЛИФКа, 1970.
20. Материалы IV Всесоюзного съезда общества психологов (Тбилиси, 21-24 июня 1971 г.) Тбилиси, "Мецниереба", 1971, с. 800-839.
21. Над чем работают японские ученые. - Спорт за рубежом. 1963, 19 (75), с. 6-7.
22. Онищенко М.М. Психология (лекции для студентов-заочников IV курса). Предмет и задачи психологии спорта. М., мет. каб. ГЦОЛИФКа, 1968, с. 3-9.

23. Под ред. Герон Е., Златарева К., Димитровой С. Актуални проблеми на психологията на спорта. София, Медицина и Физкультура, 1968.
24. Под ред. Герон Е., Първанова Б., Димитровой С. Международная научная конференция по въпросите на психичната подготовка на спортиста. Докл. София, Медицина и Физкультура, 1970.
25. Под ред. П.А. Рудика. Проблемы психологии спорта. Сборник ин-тов физ.культ. (Вып. I) М., ФиС, 1960.
26. Под ред. П.А. Рудика, А.Ц. Пуни. Проблемы психологии спорта. Сборник работ ин-тов физ.культ. (Вып. 2) М., ФиС, 1962.
27. Под ред. П.А. Рудика, А.Ц. Пуни. Психологическая подготовка спортсмена. Сборник работ ин-тов физ.культ. (Вып. 3) - Проблемы психологии спорта. М., ФиС., 1965.
28. Под ред. П.А. Рудика, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадова. Психологические вопросы физического воспитания в школе. Сборник работ ин-тов физ.культ. (Вып. 4) - Проблемы психологии спорта. М., ФиС, 1966.
29. Под ред. П.А. Рудика, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадова. Психологические вопросы спортивной тренировки. - Сборник работ ин-тов физ.культ. (Вып. 5) - Проблемы психологии спорта. м., ФиС, 1967.

30. Под ред. П.А. Рудика, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадова. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. Сборник работ ин-тов физ. культ. (Вып. 6). М., 1968.
31. Под ред. П.А. Рудика, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадова. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов. Сборник работ ин-тов физ. культ. (Вып.7) - Проблемы психологии спорта. М., ФИС, 1969.
32. Първанов Б. Някои основи въпроси от психологията на спортните игри. София, Медицина и Физкультура, 1966.
33. Расширенная научная конференция кафедры психологии, посвященная 70-летию профессора А.Ц. Пуни (10-13 декабря 1968 г.). Тезисы докладов. Ленинград, 1968.
34. Раух А. Способный ли вы человек? Реферативный бюллетень 1970, ВНИИФК, сектор зарубежного спорта, 7 (12), с. 15.
35. Раух А. Спорт и способность. - Спорт за рубежом. 1971, 21, с. 14.
36. Розенфельд Х. Страх перед прыжком. Информ. бюллетень по прыжкам в воду. ВНИИФК, сектор зарубежного спорта, М., 1970, с. 6-11.
37. Розенфельд Х. Как преодолеть страх перед прыжком. - Спорт за рубежом. 1971, 11, с. 13.
38. Рудик П.А. Психология. М., ФИС, 1958, с. 351-387.
39. Рудик П.А. Краткий очерк развития советской психологии спорта. М., 1959, с. 5-26.

40. Рудик П.А. Психология спорта в СССР за 50 лет. - Вопросы психологии, 1967. 6, с. 59-75.
41. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности. - Материалы IУ Всесоюзного съезда общества психологов (Тбилиси, 21-24 июня 1971 г.) Тбилиси, "Мецниереба", 1971, с.826-827.
42. Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. Избр. произведения АН СССР. 1952.
43. Тезисы докладов Всесоюзного совещания по психологии физического воспитания и спорта. (Тбилиси, 2-5 октября 1967 г.) М., 1967.
44. Третье Всесоюзное совещание по психологии спорта. (Тезисы докладов) Ленинград, 1960.
45. Япония - страна ХУШ олимпиады. - Спорт за рубежом, 1963, 19 (75), с. 6-7.
46. Massimo, J.L. The Magic of Gymnastics.-Psychology and the Gymnast. Part III. Santa Monica, California, 1970, pp. 31-33.
47. Millman, D.J. The Psychological Side of Gymnastics.- The Modern Gymnast, USA, 1970.
48. Paper read to Second International Congress of Sport Psychology, Washington, B.C., 1968.
49. Parvanov, B., Ilinov, L., Adjarov, G. Recherches Sur L'activite du Juge de Football, Sofia, 1970.
50. Proceedings of the 1-st International Congress of Sports Psychology. Rome, 1965.
51. Steinbach, M. Medizinisch-psychologische Probleme der Wettkampfvorbereitung. Berlin. München. Frankfurt /M. 1.Auflage, 1970.

52. Untersuchungen der Tätigkeit des Fussball-Schiedsrichters. Sofia, Bulgarischer Bund für Körperkultur und Sport, 1970.

53. Vanek, M., B.J.Cratty. Psychology and the Superior Athlete. London - USA, 1970, pp. 3-31.

## Лекция: "ИНТЕРЕС К СПОРТУ"

В начале лекции излагаются некоторые общетеоретические точки зрения о понятии и сущности интереса. Большая часть лекции посвящена освещению состояния данного вопроса в Эстонии и в других республиках, а также в какой-то степени в некоторых зарубежных странах.

По мнению автора, изложение материала таким образом рационально, так как это дает нынешним и будущим учителям физического воспитания и тренерам представление об интересе к спорту в действительности и дает возможность на основании накопленного опыта делать творческие выводы и учитывать их в своей работе.

### I. Понятие и сущность интереса

Интерес является одним из важнейших импульсов человеческой деятельности (24). Интересы стимулируют и активизируют работу, которая соответствует интересам человека.

"Интересы выражают специальную направленность личности на познание определенных явлений окружающей жизни и вместе с тем более или менее постоянную склонность человека к определенным видам деятельности" (36, с. 368).

"Под интересом следует понимать эмоционально окрашенное отношение к предметам и явлениям жизни, выражающихся в стремлении познать эти предметы и явления, овладеть ими" (19, с. 39).

"Интересы возникают на основе потребностей, но не сводятся к ним. Потребность выражает необходимость, интерес выражает личную привязань к какой-то деятельности. Углубившийся и утвердившийся интерес может стать потребностью. Например, интерес к театру может стать органической потребностью и более того, театральная деятельность может стать смыслом жизни" (31, с. 350-351).

В борьбе за достижение цели имеет большое значение осознанный им интерес. Так, живой интерес учащегося к школе и учению направляет и регулирует жизнь и деятельность этого учащегося (19). "Интерес начинает формироваться довольно рано и выступает в начале в форме любопытства" (13, 145). "Интерес может формироваться стихийно и неосознанно в силу эмоциональной привлекательности объекта, а потом уже приходит сознание его жизненной значимости. Ход формирования интереса может быть и обратный: от сознания жизненной значимости к увлечению" (13, с. 142). "Почему объект привлекает внимание, доставляет радость наслаждение? Потому, что объект по своим свойствам отвечает в какой-то мере психическому настрою или складу личности. Вот почему один и тот же объект не может у всех людей вызывать одни и те же переживания. Правда, одни объекты отвечают общечеловеческой природе человека, другие — его возрастным особенностям, третьи — социально групповым и четвертые — его индивидуальному складу" (13, с. 142).

"В большинстве случаев интересы связаны с развитием и совершенствованием знаний и навыков, с продвижением человека вперед в интересующей его области" (36, с. 68).

"Зная интересы ребенка, мы можем судить о его стремлениях, намерениях, а значит и влиять на формирование личности. Интересы тесно связаны со способностями. Правда, здесь нет полного соответствия, так как проявившийся интерес к чему-нибудь еще не означает "пробуждения" соответствующей способности. Но без интереса способности будут "худосочными" подобно деревцу, растущему в тени" (15, с. 37).

Говоря об интересах, необходимо различать временные интересы и интересы, как черты направленности личности. "Временные интересы" вызывается временным обострением потребности, любопытством, подражанием и другими причинами, не имеющими глубоких корней в личности. Другие интересы характерны для устойчивости направленности данного человека, характеризуют его личность" (19, стр. 40).

"Чтобы заинтересоваться каким-либо предметом, необходимо в какой-то мере понять, представить или хотя бы почувствовать значение этого предмета. Человек никогда не может заинтересоваться тем, что не имеет к нему ни прямого, ни косвенного отношения и что, следовательно, лишено для него всякого значения. Обычно, представляя интересующий его предмет или занимаясь интересным делом, человек переживает чувство удовольствия. Однако иногда приходится интересоваться и неприятным (например, ходом болезни близкого человека). Обычно интерес вызывает желание действовать так, чтобы он был реализован. Таким образом, в интересе всегда имеются стороны познавательная, эмоциональная и волевая, но у различных людей они выступают по-разному: у одних людей интересы имеют эмоциональную, даже страстную форму, у других — более рассудочную" (19, стр. 39-40).

"... Всякий действительный интерес обязательно содержит в себе три стороны:

- 1) знания, которыми человек обладает в интересующей его области;
- 2) практическую деятельность в этой области;
- 3) эмоциональное удовлетворение, которое человек испытывает в связи с этими знаниями в этой деятельности" (36, с. 368).

Различают непосредственный и опосредованный интерес. Непосредственный интерес — это интерес к самому процессу деятельности, а опосредованный интерес — это интерес к результатам деятельности (напр., получение диплома, звания мастера спорта и пр. (13).

"По уровню действительности интересов их можно подразделить на пассивные и активные. Пассивное — это созерцательные интересы, когда человек ограничивается восприятием интересующего объекта" (13, с. 144). Например, любит слушать музыку, смотреть спортивные соревнования, но не проявляет активности к глубокому познанию объекта, овладению им и творчеству в интересующей его области.

"Активный интерес - это интерес действенный, когда человек не ограничивается созерцанием, а действует с целью овладения объектом интереса. Активный интерес - один из побудителей развития личности, формирования знаний и навыков, способностей и характера" (13, с. 144).

## 2. Интерес к спорту у школьников

Область интересов школьников обширная. С расширением круга знаний появляются новые, самые разнообразные интересы. В.А. Крутецкий и Н.С. Лукин (17) пишут, что некоторые школьники каждый год и даже чаще меняют кружки. Наличие одновременно многих интересов и частая смена их в разной степени нежелательна. Учителя должны сдерживать такую "любознательность" и запрещать состоять более чем в двух кружках и часто переходить из кружка в кружок без уважительных причин. Именно учитель должен направлять интересы учеников. Если он передает ученикам свой учебный материал интересно, возникает и интерес к данному предмету. Многие исследования показали, что познавательные интересы возникают и развиваются особенно при выполнении самостоятельных заданий. Это нужно учесть и преподавателям физического воспитания.

В подростковом возрасте возникает живой интерес к спорту. "В этом возрасте большим уважением пользуется сила, ловкость, а следовательно, и спорт как средство приобретения этих качеств" (17).

Многие исследования и практические опыты показывают, что у школьников встречается большой интерес к спорту и физическим упражнениям. "Характер отношения детей к физическому воспитанию, созданному в раннем детстве, обуславливает в значительной мере, в настоящее время, степень работоспособности и детерминирует это отношение взрослых как постоянную черту личности человека" (23, с. 22).

Профессор Р. Kunnath ГДР (49) утверждает, что социальный феномен спорта увеличивается с каждым днем. Особенно можно наблюдать интерес к спорту у молодежи.

Р. Kunnath подчеркивает, что в структуре интересов у молодежи ГДР спорт занимает видное место. Так, из 15-18 летних девочек около 85% и из юношей 90% интересуются спортом.

Исследования G. Rößnitz (59) показывают, что спорт при использовании свободного времени у молодежи ГДР стоит на втором месте после чтения, а в конце недели - на третьем месте после танцев и кино. При этом при использовании свободного времени не наблюдается достоверной разницы между девочками и мальчиками.

Е. Westergren (66) отмечает, что большинство подростков считает физическое воспитание самым интересным предметом в школе.

Исследования Н. Philipp (55), проведенные в Подсдаме у 259 13,3-летних мальчиков и у 245 13,4-летних девочек, показывают, что у мальчиков среди интересов спорт занимает первое место, а у девочек - второе место. Выяснилось, что в свободное время мальчики занимаются спортом больше, чем девочки, у 91,2% из опрошенных мальчиков спорт стоит на втором месте после просмотра телевизионных передач и у 83,7% из девочек - на четвертом месте. При этом мальчики тратят неделю на спорт около 8 часов и 37 минут, а девочки - 5 часов и 14 минут.

В. Petrák (54), изучая интересы чехословацкой молодежи, провел опрос 305 15-18-летних юношей и 285 девушек этого же возраста. Выяснилось, что у молодежи много интересов. Отмечалось, что встречается противоречие между интересами и их применением в практике. Встречается явная тенденция заинтересоваться спортом как зритель. Наблюдается антипатия к организационной работе в области спорта. В. Petrák (54) подчеркивает, что активный интерес к спорту увеличивается в возрасте 12-13 лет, а с 15 лет этот активный интерес к спорту начинает резко падать. Kratky (48) придерживается мнения, что у школьников часто встречающиеся нарушения осанки, искривления позвоночника и плоскостопие обусловлены многими причинами, из которых основными являются: 1) уменьшение интереса к спорту школьников; 2) умень-

Шение интереса к спорту учителей и воспитателей; 3) излишнее внимание большому спорту; 4) неправильная направленность интересов; 5) недостаточность гимнастических залов.

По мнению Т. Eндерт (41), одной из причин уменьшения двигательной активности в 13-15 летнем возрасте является ухудшение двигательной координации в пубертатном возрасте. Это обуславливает и уменьшение интереса к физическим упражнениям. Только у учеников, занимающихся спортом с первого класса, не наблюдается это явление так ярко.

Для выявления интереса к спорту у школьников ЭССР нами проведен анкетный опрос 5028 10-18-летних школьников из разных городов и районов республики (51, 52). По своей спортивной квалификации опрошенный контингент скромный. 60,5% из 5028 опрошенных не являются разрядниками, 15,9% имеют юношеские разряды; 8% третий разряд, 10,9% - второй разряд и 0,9% являются кандидатами в мастера спорта или мастерами спорта. Из анализа данных анкеты выяснилось, что из 5028 опрошенных учеников занимались сверх программы уроками физического воспитания: 52% организовано (в спортшколах, в спортивных обществах, в школьных секциях), 22% - самостоятельно и 26% - не занимались спортом. Сравнение данных мальчиков и девочек показывает некоторую разницу. Так, например, из занимающихся в школьных секциях 65,7% - девочки. Занимающихся в спортивных обществах мало (меньше 100 учеников), но большинство из них мальчики (64,4%). Ученики, занимающиеся в спортшколах, распределяются по полу относительно одинаково. Но нужно отметить, что большинство учеников, не занимающихся спортом сверх уроков физического воспитания, - девочки (67,8%). Наши предыдущие исследования, а также исследования других авторов показали, что мальчики физически более активны, чем девочки (16, 55). Анализируя данные по классам, выясняется, что начиная с 7 - 8 классов начинает значительно уменьшаться количество девочек, занимающихся спортом и в следующих классах эта тенденция продолжается. Но среди мальчиков количество занимающихся спортом начинает уменьшаться несколько позже - начи-

ная с 9 класса и это уменьшение не так заметно, как среди девочек. Н. Markuske (47) из ГДР доказал также, что из 2865 учеников трех школ города Любенау занимаются спортом больше всего ученики 6-8 классов. Начиная с 9 класса процент занимающихся спортом падает. При том среди девочек процент занимающихся спортом меньше, чем среди мальчиков, а в двух последних классах процент занимающихся спортом девушек очень низкий. Из анализа данных нашей анкеты выяснилось, что 24% из 400 опрошенных учеников седьмых и старших классов, а также техникумов не занимались нигде (ни самостоятельно, ни организованно) спортом сверх школьных уроков физического воспитания. Этот факт заставляет нас серьезно подумать. Из остальных опрошенных чаще мальчики начинали заниматься спортом в 9-10, девочки - 11-12-летнем возрасте. Относительно небольшое количество испытуемых начали заниматься спортом в 16-летнем возрасте или раньше в 15-летнем возрасте, или позже (в обоих случаях лишь 4-5%). При том во всех возрастных группах большинство опрошенных начали заниматься спортом организованно, за исключением тех, которые начали заниматься в возрасте 16 лет или позже. Нужно подчеркнуть, что после 15 лет занимаются спортом чаще те, которые начали заниматься спортом в 6-10-летнем возрасте. Так, например, 36% из начинающих заниматься спортом с 6-7 лет, 45% из начинающих заниматься спортом с 8 и 36% из начинающих заниматься спортом с 9-10-летнего возраста продолжали заниматься регулярно спортом и в 15-16-летнем возрасте. В 15-16-летнем возрасте занимается спортом наименьшее количество (24-28%) из тех, которые начали заниматься спортом в 11 лет или позже.

Результаты исследования, проведенные Г. Карповским, Г. Емельяновым и В. Жолдаком в Казани, позволяют утверждать, что многие из учеников старших классов не занимаются спортом (71,7%), объясняя это в большинстве случаев отсутствием свободного времени.

Исследования А.И. Свиридовой (37) у 536 школьников I-IV классов города Киева показывают, что количество зани-

мающихся спортом и в начальных классах небольшое - 19,8%. При этом организовано занимаются спортом 10,5% из I классов, 18,1% из II классов, 26,1% из III классов и 20,4% из IV классов.

#### А). Наиболее популярные виды спорта

Исследования, проведенные в нашей республике, показывают, что первыми видами спорта, которыми начинают заниматься, являются: легкая атлетика (16%), спортивные игры (29,4%), из них большинство предпочитают баскетбол и волейбол, лыжи (14,5%), плавание (13,3%), гимнастика (10%), коньки (8,4) и др. Но сравнение данных по районам и городам показывает, что между ними имеются большие различия. Так, например, многие школьники Таллина и Пярну первым видом спорта выбирают плавание (15%); школьники Таллина, Вильянди и Пярну - конькобежный спорт; Оtepяэ, Выру, Вильянди - ходьбу на лыжах и пр. Анализ результатов показывает, что обычно интерес к первому виду спорта у учеников пропадает.

Во время проведения опроса спортом занимались: 24% - спортивными играми; 19,3% - легкой атлетикой; 22,9% - ходьбой на лыжах и конькобежным спортом; 7,7% - плаванием; 6,2% - гимнастикой; 5,0% - борьбой; боксом и штангой и реже другими видами спорта. Большинству из опрошенных выбранный вид спорта нравится и они довольны своим выбором (из девочек - 95,2% и из мальчиков - 97,2%), так как выбранный вид спорта, по их мнению, интересный, эмоциональный, а также нравится группа и тренер. Но наряду с ними встречаются и школьники, подчеркивающие, что они своим выбором недовольны (из девочек - 4,2%, из мальчиков - 2,1%), встречаются и такие, которые пишут, что они относятся равнодушно к выбранному виду спорта.

По данным А.Я. Свиридовой (37), мальчики из первых четырех классов города Киева занимаются чаще футболом (22% из 536 испытуемых), плаванием (20%), конькобежным спортом (16%), ходьбой на лыжах (11,5%) и др.

Результаты исследования, проведенные В. КузOLEVЫМ (16) со школьниками X-ых классов городов Минска, Борисова, Орши, Гомеля и Бреста, представлены в таблице I.

По данным Е.П. Щербакова (39), любимыми видами спорта у мальчиков являются: футбол - 33,5%; хоккей - 29,5%; баскетбол - 17,2%; плавание - 16,6%; волейбол - 15,3%; борьба - 12,8%; легкая атлетика - 11,5%; бокс - 9,5%; настольный теннис - 9%; велосипедный спорт - 7,2%; лыжный - 6,1%; спортивная гимнастика - 3,8%; конькобежный - 3,7%; тяжелая атлетика - 3,5%; стрельба - 3,3%; у девочек: волейбол - 24,4%; фигурное катание - 20,4%; спортивная гимнастика - 19,4%; плавание - 17,4%; баскетбол - 14,4%; конькобежный - 12,3%; легкая атлетика - 11,4%; лыжный - 10,4%; художественная гимнастика - 9,5%; настольный теннис - 8,4%; акробатика - 3,7%; велосипедный - 3,5%. Е.П. Щербаков подчеркивает, что с годами у мальчиков возрастает интерес к баскетболу, волейболу и борьбе, у девочек - к волейболу и настольному теннису.

Приблизительно такая же очередность любимых видов спорта показана и в работе В. Алипиева (2).

Таким образом, результаты многих исследований показывают, что количество видов спорта, которыми занимаются школьники, большое, но отношение к разным видам спорта у девушек и юношей разное. По данным Н. Маркуке (49), юноши школ Любенау занимаются чаще футболом (63), легкой атлетикой (24%), велоспортом (16%), гандболом (14%), плаванием (12%) и бадминтоном (12%); девушки - бадминтоном (39%), легкой атлетикой (31%), спортивной гимнастикой (16%), плаванием (13%), гандболом (11%). Причин, почему многие школьники не занимаются спортом, много, но чаще подчеркивается отсутствие свободного времени и отсутствие интереса к физическим упражнениям и спорту. Так показали, например, исследования Б. Щербинина (40) со школьниками города Киева: мало времени (30,8% из мальчиков и 28,8% из девушек); много домашних и школьных работ (12,2% из мальчиков и 18,5% из девушек); отсутствие интереса (15,1% из мальчиков и 12% из девушек). Близкие результаты выявила и А.А. Свиридова (37) в своем исследовании

со школьниками младших классов. Причинами, почему опрошенные школьники не занимаются спортом были: отсутствует приятная секция - 37,5%; времени нет - 24,6%; отсутствует интерес к спорту и к физическим упражнениям - 13,7%; слабое здоровье - 5,6%. При этом ряд школьников и родителей отмечают, что спортивные базы находятся слишком далеко от дома. Но интересно то, что 100% родителей поддерживают мнение, что дети должны были заниматься спортом, так как им это полезно.

Таблица I

Популярность видов спорта среди юношей и девушек  
(на каждые 100 из опрошенных) городов Минска,  
Борисова, Орши, Гомеля и Бреста (16)

Вид спорта	Минск		Другие города	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Гимнастика	16	63	7	37
Легкая атлетика	14	28	21	19
Футбол	98	-	61	-
Баскетбол	47	54	42	37
Волейбол	48	82	44	69
Гандбол	17	18	14	12
Ходьба на лыжах	44	61	27	41
Туризм	29	48	29	42
Хоккей	56	-	42	-
Конькобежный	31	71	20	57
Плавание	36	49	29	32
Шахматы-шашки	22	13	10	15
Теннис	18	35	14	20
Гребля	11	7	-	4
Борьба	16	-	11	-
Бокс	28	-	8	-
Тяжелая атлетика	13	-	2	-
Фехтование	3	22	3	6
Стрельба	19	6	9	5

Н.Д. Левитов (18) исследовал профессиональную направленность школьников, их интерес к разным профессиям и также более интересные учебные предметы по их мнению. Под наблюдением были 1472 школьника УШ-ых классов из 36 школ города Москвы: 823 девочки и 644 мальчика.

Таблица 2

Любимые предметы учащихся восьмых классов (18)

Предмет	Мальчики		Девочки		Всего	
Предмет	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Литература	186	11	436	23	622	17
История	257	16	310	16	567	16
Математика	306	19	257	13	536	16
Химия	152	9	196	10	348	9,5
География	160	10	174	9	334	9
Физика	192	12	105	6	297	8,5
Физкультура	145	9	107	6	252	7,5
Иностранный язык	58	3	148	7	206	6
Черчение	61	4	70	4	131	4
Анатомия	30	2	86	5	116	3,5
Машиноведение	89	5	21	1	110	3

Как видно из таблицы 2, физкультура среди 11 учебных предметов занимает седьмое место. Н.Д. Левитов (18) подчеркивает, что отношение к спорту в разных школах разное и во многом зависит от уровня обучения одного или другого учебного предмета в конкретной школе.

Нами проведенный опрос показывает, что большинство из учеников, занимающихся спортом (75,5%), полагает, что занятия спортом не оказывают никакого влияния на их успеваемость, но 15,4% утверждают, что занятия спортом оказыва-

ют положительное, а 7,1% — отрицательное влияние на их успеваемость. При этом большинство из занимающихся спортом (82,3%) убеждены, что занятия спортом оказали положительное влияние на их характер, в частности, на волевые качества (упорство, самообладание, дисциплинированность, смелость и др.). Остальные 17,7% полагают, что занятия спортом не оказали никакого влияния на их характер и волевые качества.

Б. Возникновение и развитие интереса к спорту  
и роль учителя физического воспитания и тренера  
при этом

Интерес к спорту не врожденный, он возникает под действием многих общественных факторов. Интерес к спорту можно формировать и увеличивать. Для того, чтобы делать это более оптимально, нужно точно знать наиболее важные факторы, оказывающие влияние на развитие спортивной ориентации. Можно полагать, что интерес к спорту зависит от наличия спортивных баз и от их технической оснащенности, от наличия педагогов спорта и от их педагогического мастерства, от уровня спортивной пропаганды и пр. В этом плане для нас особый интерес представляло выявление того, под действием каких именно факторов начали заниматься спортом школьники нашей республики. По этому вопросу существует много разных мнений. Собранный нами материал показывает явно, что интерес к одному или другому виду спорта не возникает у школьников от их способностей или от их физических качеств, а от того как один или другой человек сумел пробудить у них интерес к спорту. К такому результату пришел и Е.П. Щербаков (39), который пишет: "Выбор детьми и подростками вида спорта для занятия не зависит от имеющихся у них способностей. Опрос высококвалифицированных легкоатлетов показал, что осознание своих способностей к легкой атлетике побудило заниматься всего 2,3% опрошенных. Основной причиной приобщения к систематическим занятиям данным видом спорта оказалось то, что этому способствовали преподаватель или тренер, привлекавшие

учащихся к тренировкам и соревнованиям". (39, с. II).

А.М. Михеев (22), опираясь на свой педагогический опыт, подчеркивает, что личность тренера (преподавателя), его активность и мастерство играют огромную роль при пробуждении интереса к спорту у трудновоспитуемых подростков.

Таким образом ясно, что при пробуждении интереса к спорту основную роль должен играть человек. Но кем должен быть этот человек? Некоторые утверждают, что таким человеком должен являться тренер, другие - преподаватель физического воспитания и пр., но одно несомненно - роль преподавателя физического воспитания при пробуждении интереса к спорту должна быть огромной. Очень правильно отмечают преподаватели физического воспитания Х. Вайксаар (65) и А. Прикк (56), что с точки зрения пробуждения интереса к спорту у детей, уроки физического воспитания имеют решительное значение. При этом они подчеркивают, что пробуждением интереса к физическим упражнениям детей нужно заниматься с первого школьного дня. Х. Вайксаар отмечает, что интерес к спортивной деятельности школьников нужно в большой мере возбуждать и углублять в школе. Но внешкольные учреждения должны помогать сохранять интерес и привести учеников к спортивному мастерству. Вышеприведенное мнение Х. Вайксаар и А. Прикка о роли учителя физического воспитания при возбуждении интереса к физическим упражнениям подтверждается и в работах W. Hennig и W. Schröer (45), J. Raeder (57), R. J. Smith (60) и др. Но ранее проведенные нами исследования показали, что роль учителя физического воспитания при пробуждении интереса к спорту детей довольно скромна (около 9,9 - 13%). Так, лишь 13% из опрошенных, занимающихся спортом, отмечают, что при возникновении и углублении у них интереса к спорту большую роль играл учитель физического воспитания. У 13% интерес к спорту возбуждали товарищи, у 12% - родители, у 7% - тренер, у 5,3% - сестры или братья и др. Более подробный анализ данных по школам показывает, что роль учителя физического воспитания в разных школах различна. Так оказалось, что в некоторых школах, районах да-

же 35% из опрошенных отмечают, что у них пробудил интерес к спорту учитель физического воспитания, но в других школах и районах этот процент очень маленький (2-3%). То, что роль учителя физического воспитания и тренера при возбуждении интереса к физическим упражнениям часто незначительная, подтверждают и данные исследования Ю.И. Бердического и В.Ф. Мефодовского (4) в Рижской спортивной интернат-школе. Исследования, проведенные Б. Щербининым (40) со школьниками в Волгограде, показывают, что большинство опрошенных начали заниматься спортом по рекомендации товарищей (из мальчиков - 20,6% и из девочек - 23,9%), и лишь небольшая часть по совету учителя физического воспитания или тренера (из мальчиков - 17,7% и из девочек - 13,6%). По данным Е.П. Щербакова (39), роль учителя физического воспитания значительно больше, чем по нашим данным. Причины выбора вида спорта школьниками, по данным Е.П. Щербакова, следующие: влияние учителя физкультуры - 28,3%, способствовали родители - 21,0%; товарищи - 15,7%; сам выбрал - 7,9% и пр.

Конечно, учитель физического воспитания не является единственным человеком, играющим роль при возникновении и образования интереса к спорту у школьников. Несомненно большую роль играют родители. По нашим данным, родители в большинстве случаев относятся положительно к занятиям спортом своих детей. Но наряду с этим 13% из опрошенных, организованно занимающихся спортом, ответили, что их родители не хотят, чтобы они занимались спортом, так как считают это ненужной тратой времени. Значит, имеется противоречие между желаниями родителей и детей, которое несомненно должен помочь решить учитель физического воспитания. Роль родителей при возбуждении интереса к спорту детей показывает исследование Ю. Рипа (35) с 13-15-летними школьниками из Риги. Выяснилось, что интерес детей к спорту находится в прямой зависимости от интереса к спорту их родителей. Так, из числа родителей опрошенных подростков, обучающихся в спортшколах, занимались спортом 44,2% раньше и 27,3% во время опроса. Конечно, при возникновении интереса, в ча-

стности при углублении и развитии интереса к спорту, должен играть большую роль тренер. Еще недостаточно того, что учитель возбуждает интерес у школьников к спорту, проводит на высоком уровне свои уроки и направляет детей учиться в спортшколы. Часто у детей там теряется интерес, так как тренер не обращает внимания на развитие их интереса к спорту. Учитель физического воспитания Х. Вайксаар (65) подчеркивает, что у них в школе удалось возбудить интерес к спорту у многих детей и они смогли направить в спортшколы 75% из учеников V-XI классов, но в зависимости от работы тренера дети стали регулярно заниматься в спортшколах или вовсе прекратили занятия. Х. Вайксаар приводит много положительных, но и много отрицательных примеров. Так же, как и многие авторы, Х. Вайксаар подчеркивает, что мальчики более активны, чем девочки.

Конечно, сохранение и углубление интереса к спорту нелегкая задача. Образование интереса к спорту — это длительный и сложный процесс, где перечисление ценностей спорта не дает еще положительных результатов. Нужно постепенно проводить работу так, чтобы у детей возникла потребность в занятиях спортом.

Образование и углубление интереса у детей к спорту должно быть особой задачей как учителя физического воспитания, так и тренера. При развитии интереса большое значение имеют уроки физического воспитания в школе. Практический опыт показывает, что в тех школах, где уроки физического воспитания проводятся на высоком организационно-методическом уровне, у школьников наблюдается повышенный интерес к физическим упражнениям и к спорту. Наши данные показывают, что из 5028 опрошенных школьников 67% уроки физического воспитания в школе нравятся или даже очень нравятся, 18% опрошенных считают физическое воспитание неприятным предметом и 15% относятся к урокам физического воспитания равнодушно. Мнение школьников можно считать неправильным или необъективным, но с этим нельзя не считаться. Основными причинами, почему физическое воспитание нравится учащимся, являются

"разносторонность урока", "возможность себя напрягать", "возможность бегать", "радость от физических упражнений", "веселый учитель" и пр. Небольшое число ребят в анкетах написали, что "можно развить свои физические качества", "можно активно отдыхать" и пр. Причины, почему уроки физического воспитания не нравятся или к ним относятся равнодушно следующие: "уроки однообразные и скучные", "ничему новому не обучают", "после урока нет возможности помыться", "учитель злой и кажется, что он ждет, чтобы урок быстрее кончился" и пр. Наряду с этим приведены примеры плохих гигиенических условий и плохого оборудования. Но более подробный анализ собранных материалов показывает, что личностные качества учителя, его трудолюбие, знание предмета, энтузиазм играют ведущую роль в том - нравятся школьникам уроки физического воспитания или нет. Наблюдается, что часто дети в восторге от физического воспитания даже при очень плохих условиях - самое главное, как отмечают школьники, чтобы учитель был бы требовательный, веселый и уроки эмоциональные. И наоборот, даже в самых современных гимнастических залах с хорошим оборудованием и с хорошими гигиеническими условиями дети остаются равнодушными или у них наблюдается отрицательное отношение к урокам физического воспитания, если учитель равнодушный и вялый.

Психологи ГДР W. Hennig и W. Schröer (45) подчеркивают, что ребенок начинает относиться к урокам физического воспитания или равнодушно, или отрицательно, если он не может на уроках удовлетворить свои потребности (движения, эмоциональные удовольствия, быть видным, быть равноценным с другими, общаться с другими). Данные В. Кузолева (16), в отличие от наших данных показывают, что школьникам X классов городов Минска, Борисова, Орши, Гомеля и Бреста, всем без исключения нравятся уроки физического воспитания. Опрошенные подчеркивали, что хотели бы три раза в неделю заниматься физкультурой, чтобы на уроках использовалось бы больше музыки и была бы возможность больше заниматься баскетболом, волейболом и гимнастикой.

Для сравнения приведены результаты исследования, проведенные в Софии со школьниками УШ-ХІ классов (2). Всего анкетировали 889 школьников, из них юношей 418 и девушек 471. Результаты опроса показывают, что большинству уроки физического воспитания нравятся, но имеются и такие, кому не нравятся. Особо заметный спад интереса к урокам физического воспитания наблюдается в ХІ классе. Если уроки физического воспитания нравились 82,6% юношей и 88,3% девушек, обучающимся в УШ-Х классах, то в ХІ классе уроки физического воспитания нравились лишь 66% юношей и 73,8% девушек. Те, которым уроки физического воспитания не нравятся, обосновывают это следующими причинами: уроки однородные, мало интересные, имеется мало возможности двигаться. Уроки физического воспитания нравятся мальчикам из УШ класса - 82,6%, из ІХ класса - 85%, из Х класса - 88,3% и из ХІ класса - 66,6%. У девушек соответствующий процент по классам следующий: в УШ классе - 83,3%, в ІХ классе - 88,0%, в Х классе - 79,8%, в ХІ классе - 73,8%.

Большое внимание уделяется вопросу, как увеличить интерес к спорту и к физическим упражнениям у школьников. Распространено мнение, что для увеличения интереса у школьников нужно больше их активизировать и обращать внимание на развитие у них познавательного интереса. Так, подчеркивают П. Левицкий и В. Язюлевский в своем исследовании: "Развитие у школьников познавательного интереса на уроках физической культуры повышает их активность, совершенствует процесс физического воспитания и способствует внедрению физических упражнений и спорта в быт и жизнь учащихся" (20).

По их мнению, для возникновения познавательного интереса нужно: а) пользоваться разнообразными методами; б) объяснить детям влияние физических упражнений на их организм; в) объяснять технику видов спорта с помощью специальных диаграмм и кукол; г) разъяснять детям их недостатки в физическом развитии; д) использовать чаще игровые и соревновательные элементы; е) давать самим школьникам задание делать

физиологический анализ физических упражнений; ж) давать школьникам подсчитывать частоту пульса, измерять быстроту и силу движений.

Учитель физического воспитания восьмилетней школы Ретла Х. Гросс (43) пишет, что в общем школьникам физическое воспитание нравится, но учитель физического воспитания не может быть удовлетворенным, если даже маленькая часть школьников — пассивна. На основании личного опыта он рекомендует:

1). Для активизации школьников на уроке: а) школьникам составлять комплекс упражнений, которые выполняет потом весь класс за одним учеником. Лучшие школьники при этом помогают и исправляют ошибки; б) систематически оценивать школьников; в) давать домашние задания и проверять их выполнение; г) при оценивании школьников в конце учебных четвертей или полугодия повышать или понижать оценку в зависимости от их активности или пассивности;

2). Для активизации школьников во внеклассной работе: а) давать и углублять у школьников умение спорторганизатора. Начиная с 7-8 классов давать школьникам возможность проводить самостоятельно соревнования между классами. При этом участие в соревнованиях должны вдохновлять классные руководители; б) создавать контакты с соседними школами; в) при проведении соревнований обращать больше внимания на их торжественность; г) приглашать для выступлений перед школьниками видных спортсменов и тренеров,

Х. Гросс делает следующие выводы: 1) активность школьников можно увеличить как на уроке, так и во внеклассной и внешкольной работе; 2) активность школьников можно увеличить прежде всего практической деятельностью; 3) физкультурные мероприятия можно организовать так, чтобы школьники принимали участие в них с интересом и чувством коллективизма, а не по принуждению (43). Т. Бондарева (6) имеет мнение, что интерес к обучаемому материалу зависит во многом от того, как сумеет учитель связать материал обучения с задачами сегодняшнего дня и перспективами будущего. Далее

Т. Бондарева отмечает, ( 6 ), что урок (а на уроке учитель) является основным средством воспитания и развития интереса, так как там образуется убеждение, характер школьника. Возникновение и развитие интереса у школьников достигается:

1) с помощью знаний и интересов самого учителя; 2) с помощью используемых на уроках методов; 3) созданием в группе желания к знаниям. Кроме того, Т. Бондарева подчеркивает, что интерес школьников можно увеличить умелой связью учебной и внешкольной работы (6).

Х. Вайдлих (7) рекомендует для увеличения активности школьников разделить их по физическим качествам на три группы: 1) сильные, 2) средние и 3) слабые. В течение учебной четверти оценивать школьников и при определенном количестве очков переводить их в более сильную группу.

М. Козлов (4) убежден, что для активизации школьников нужен индивидуальный подход. Индивидуальный подход помогает уравнивать и лучше развивать физические качества школьников. При этом большую роль играют домашние задания, в частности, для физически отсталых детей, для которых нужно составлять специальные комплексы упражнений. Конечно, интерес и отношение школьников к урокам физического воспитания во многом зависит от того, как учитель подготовился к уроку, на каком уровне он его проводит.

Из наших данных выясняется интересный факт, что школьники, в частности не занимающиеся спортом, подчеркивают, что они хотели бы заниматься спортом, но в том случае, если бы была возможность заниматься спортом при школе, в помещении школы. Такое мнение выражают и многие школьники, занимающиеся спортом, а также многие родители. Это обстоятельство заслуживает большого внимания учителей, тренеров и оргработников.

Одним из показателей интереса к спорту школьников являются их самостоятельные занятия спортом сверх тренировочных уроков в спортшколах.

Анализ наших материалов показывает, что в свободное время школьники занимаются многими видами спорта. Так среди

мальчиков до VIII класса более популярны ходьба на лыжах (25%), спортивные игры (23%), плавание (12%), велоспорт (9) и др. Девушки занимаются больше ходьбой на лыжах (31%), коньками (25%), спортивными играми (16%), плаванием (12%), легкой атлетикой (10%) и др. Начиная с XI класса девушки в свободное время занимаются в основном ходьбой на лыжах, плаванием и спортивными играми, а юноши — ходьбой на лыжах, плаванием и велосипедными походами. При этом, дополнительно к названным видам спорта, у юношей возникает с X класса живой интерес к атлетической гимнастике (15%) и у девушек — к женской гимнастике (15%), которыми группы старшеклассников занимаются регулярно и самостоятельно при наличии свободных помещений и средств в школе. Такие желания и интересы старших школьников учителям надо учитывать и поощрять.

Интересно отметить, что большинство из опрошенных, в том числе и не занимающихся спортом, полагают, что физическими упражнениями необходимо заниматься всем людям для здоровья. Но в ответах встречаются противоречия. С одной стороны, считают, что спортом и физическими упражнениями надо заниматься всем, но с другой стороны, если спросить, почему ты не занимаешься спортом, то ответят (в частности школьники из сельских районов) "не хочу тратить зря времени".

Интерес представляет и изучение пассивного интереса к спорту. Его мы изучали по тому, как регулярно следят школьники за спортивными передачами по радио и телевидению. В таблице 3 представлены соответствующие данные в процентах.

Данные таблицы показывают, что и пассивный интерес к спорту у занимающихся спортом больше, чем у не занимающихся.

Активный и пассивный интерес к спорту исследовали С.Н. Аджемян, В.М. Карамян и О.А. Азатрян (I) у 1500 школьников города Еревана. Из этих данных выяснилось, что в спортшколах учатся лишь 34%, т.е. 510 из опрошенных. Особенно грустная картина наблюдается среди девушек, из которых только 69, т.е. 9% занимаются в спортшколах. Авторы отмечают, что опрошенные ими дети интересуются некоторыми видами спорта, но, к сожалению, этот интерес часто ограничивается

лишь созерцанием (участие в спортивных соревнованиях в качестве зрителя и пр.). Особенно любят опрошенные дети смотреть соревнования по хоккею и фигурному катанию.

Исследования, проведенные М. Рипа (34) со школьниками из школ г. Ваку и Сумгаита, показывают, что многие любят читать в газетах и журналах статьи о спорте, и регулярно смотрят спортивные передачи по телевидению.

Таблица 3

Следят за спортивными передачами по радио и телевидению	Из самостоятельно занимающихся спортом	Из организованно занимающихся спортом	Из не занимающихся спортом
Всегда	63%	72%	51%
По выбору	25%	18%	27%
Редко как случ.	9%	5,5%	10%
Никогда	1%	3%	9%
Не дали ответа	2%	1,5%	3%

Нас интересовал и вопрос занятий параллельно несколькими видами спорта. Наши предыдущие исследования показали, как будто одной из причин отказа от спорта является часто то, что в спортшколах и спортобществах (реже в секциях школы) спортом занимаются слишком односторонне и разрешается посещать тренировки лишь по одному виду спорта. В своем последнем исследовании мы обращали специальное внимание на выяснение этого вопроса.

Анализ данных опроса показывает, что из организованно занимающихся спортом до восьмого класса занимались лишь 48% одним, 27% - двумя, 15% - тремя и 10% - четырьмя видами спорта параллельно. Опрошенные школьники сами находят, что в начале нужно заниматься несколькими ви-

дами спорта, потому что при занятиях одним видом спорта: 1) может возникнуть утомление от одного вида спорта; 2) однажды станет ясно, что твои результаты не улучшаются и у тебя отсутствуют предпосылки к занятиям этим видом спорта и от него придется отказаться, но в 14-15- лет уже поздно выбирать новый вид спорта. Но если заниматься параллельно несколькими видами спорта, то можно из них через несколько лет выбрать себе более подходящий. Исследование показывает, что практически так не делается. Наше исследование показывает, что в первые годы занятий спортом полезно заниматься параллельно в нескольких секциях. Это дает возможность ученику выбрать себе подходящий вид спорта. Наряду с этим наши данные показывают, что те ученики, которые занимались несколькими видами спорта, продолжают заниматься спортом и в старшем школьном возрасте, причем их гораздо больше, чем тех, которые занимались лишь одним видом спорта. На это обстоятельство нужно обратить большое внимание тренеру и учителю.

В школе ученикам часто приходится соревноваться в составе классной или школьной команды. У учителя при составлении команды нередко встречаются трудности. Наши данные показывают, что из опрошенных хотят соревноваться 80% из организованно занимающихся, 58% - из занимающихся самостоятельно спортом и только 42% - из не занимающихся спортом. "Не нравится соревноваться" или "не хочу заниматься" - ответили 13% из организованно занимающихся спортом, 29% - из занимающихся спортом самостоятельно и 41% - из не занимающихся спортом. В каждой группе имеются еще такие, которые особенно не хотят соревноваться, но при необходимости соглашались. Также имеются в каждой группе ученики, которые хотят соревноваться лишь тогда, когда они уверены в своем успехе. Интересно то, что из занимающихся спортом отмечают это 2%, но из незанимающихся - 6%. Наблюдаются и некоторые различия между мнениями девочек и мальчиков, проявляющиеся особенно ярко у незанимающихся спортом. Так, из не занимающихся спортом хотят соревноваться 47% девочек и 38% мальчиков.

Р. Kunnath (48) и G. Rößlitz (59) в своих исследованиях с молодежью ГДР показали, что утверждение, будто интерес к спорту ограничивает другие интересы, не правильно. Их исследование показало, что молодежь, занимающаяся спортом, является часто более восприимчивой и интересуется больше другими видами деятельности, чем другие юноши и девушки. К интересным выводам пришел В. Михеев (22) на основе анализа своих исследований с "трудными" подростками. Он убедительно показал, что интерес к спорту побуждает интерес к политической, культурной, общественной деятельности. Он пишет, что: "... исходя из полученных результатов, можно сказать, что спортивно-трудовые лагеря являются одним из активных средств формирования новых положительных интересов у "трудных" подростков". (22).

Наши данные показывают, что школьники, занимающиеся спортом, являются в общем и более активными. Выяснилось, что основными увлечениями, наряду с учебной работой и занятиями спортом, являются: самодеятельность, коллекционирование (марки, старинные монеты, этикетки и пр.), занятия в технических кружках, математических, биологических, языковых, в кружках рукоделия, литературы, музыки и др. Выяснилось, что многие школьники занимаются несколькими видами деятельности. Одно хобби имеют 37% из не занимающихся спортом и 34% из занимающихся спортом (дополнительно к спорту), два хобби имеют 38% из не занимающихся спортом и 36% - из занимающихся спортом, три хобби имеют 15% из не занимающихся спортом, четыре или пять хобби имеют из не занимающихся спортом 5% и 4% из занимающихся спортом (у занимающихся спортом в качестве хобби не включали спорт). Результаты исследований, близкие к нашим данным, получил Л. Тыниссон (63), где показано, что школьники, хорошо успевающие в школе, являются более активными в общественной работе, чем отстающие в учебе дети. Так, из школьников с неудовлетворительной успеваемостью 15,4% мальчиков и 20% девочек учились в музыкальной школе и 48,6% мальчиков и 33,3% девочек - в спортшколах. У хорошо успевающих школьников соответствующ-

щие проценты - 37,5% и 35,2 (в музыкальной школе) и 63% и 41,8% (в спортшколе).

### 3. Интерес к спорту у студентов

Возникновение и развитие интереса к спорту у студентов является объектом многих исследований. В основном внимание обращается на то, какими видами спорта больше занимаются и хотят заниматься студенты и сколько они тратят времени на занятия спортом. Время, затраченное на физические упражнения, отдельные исследователи рассматривают по-разному. Так, И.И. Зеленев и Ю.И. Тарабыкин (II) находят, что основным критерием интереса и отношения к физической культуре и спорту является время, затраченное на эти занятия в неделю. И.И. Зеленев и Ю.И. Тарабыкин, чтобы найти время, затраченное в неделю на физические упражнения, суммируют время обязательных занятий по физкультуре и время занятий в свободное время. По их данным, студенты Краснодарского педагогического института затрачивают на физическую культуру и спорт в неделю в среднем 6 часов 16 минут, 65,8% студентов читают "Советский спорт" и 80% занимаются утренней зарядкой. Никак нельзя согласиться с И. Зеленовым и Ю. Тарабыкиным в том, что интерес к спорту можно оценивать по затраченному времени, из которого большую часть составляет обязательное физическое воспитание. Можно согласиться с мнением Р.А. Орлова и И.Б. Функта (26), что при исследовании интереса к спорту у студентов нужно из расчета исключить обязательные по учебному плану занятия физическим воспитанием, которые как показатель интереса не имеют существенного значения. По мнению Р.А. Орлова и И.Б. Функта, при оценке интереса к спорту надо учитывать: 1) занятия утренней гимнастикой; 2) тренировки в секциях; 3) участие в соревнованиях; 4) самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом; 5) туристские походы и пр.

Во многом занятия физическими упражнениями студентов зависят от того, занимались ли они до поступления в университет физическими упражнениями и спортом или нет. Данные исследования Х. Руссака (58) показывают, что в разные годы количество студентов, занимающихся раньше спортом, разное. Так, например, в 1955 году из 404 первокурсников Эстонской сельскохозяйственной академии занимались раньше в спортшколах лишь 55, а в 1967 году из 452 первокурсников - 100. Н. Пересветов (30), исследуя суточный бюджет времени у студентов четырех факультетов Уральского педагогического института имени А.С. Пушкина, выяснил, что до поступления в высшее учебное заведение занимались спортом 95% всех опрошенных.

Исследование Н. Gropfer (42) показало, что среди студенческой молодежи спорт не занял еще нужного места, в частности, среди студенток. Выясняется, что пассивный интерес к спорту больше, чем активный интерес. Так, например, 86% студентов медицинского института и 90% студентов педагогического института подчеркивают, что они интересуются спортом, но из них лишь 42% активно занимаются спортом. Из студентов инженерных факультетов спортом интересуются 85%, а активно спортом занимаются лишь 63%. На вопрос "почему вы занимаетесь спортом," - многие студенты отвечали "из-за здоровья" (41,8% студентов и 52,8% студенток), а 38,5% студентов и 25,2% студенток утверждают, что занятия физическими упражнениями приносят им радость. Причинами, почему многие студенты не занимаются спортом, являются следующие: отсутствие времени (21,5% студентов и 54,5% студенток), отсутствие интереса (7,1% студентов), других причин меньше. При этом Н. Gropfer подчеркивает, что отсутствие времени не может быть причиной, из-за чего не занимаются спортом, так как специально проведенное исследование показывает, что из студентов и студенток на спорт тратят гораздо больше времени те студенты, у которых вообще меньше времени, чем у остальных (42). Исследование П.А. Орлова и И.Б. Функта (26) показывают также, что студенты, не занимающиеся спортом,

обосновывают это отсутствием времени. Только 7,3% утверждают, что отсутствует соответствующая интересам секция.

По данным А. Масюка, В. Матяша и И.В. Жильцова (21), 53,3% студентов из университета г. Харькова объясняют, что они не занимаются спортом из-за отсутствия времени, 12,6% - из-за отсутствия физических предпосылок, 20,5% - из-за отсутствия желания заниматься спортом и 8,9% тем, что "никто не приглашал их заниматься спортом". Но И.И. Переверзин (27) показывает, что студенты Московского института стали и сплавов не занимаются спортом по следующим причинам: 1) 43,8% в связи с отсутствием времени, так как подготовка к семинарам требует много времени; 2) 20,4% - нет желания; 3) 15,6% - нет соответствующей секции; 4) 12,7% в связи с состоянием здоровья. Но при этом 76,1% утверждают, что физическими упражнениями необходимо заниматься, так как это оказывает положительное влияние на умственную трудоспособность (29).

По данным Б. Щербинина (40), 22,3% студентов не хотят заниматься спортом. На физические упражнения тратят больше времени студенты политехнического института, чем студенты педагогического и медицинского институтов.

Исследование, проведенное В. Назаровым (25) со студентами Оренбургского педагогического института, показывает, что после II курса резко уменьшается время, затраченное студентами на физические упражнения. Так, студенты III курса на физические упражнения тратят в неделю 4 часа и 34 минуты, IV курса - 3 часа и 9 минут, V курса - 1 час и 54 минуты. Далее В. Назаров отмечает (25), что студенты на занятия физическими упражнениями тратят лишь 1/6 своего свободного времени.

А. Вайксаар и Т. Кырессаар (64) провели исследование с 1488 студентами разных факультетов ТГУ 1967 г. На основании своих исследований они распределили студентов на три группы:

I группа - активно занимающиеся спортом, испытывающие эстетическое наслаждение от этого - 41,6%;

II группа - пассивные, случайно занимающиеся спортом, интересующиеся теоретическими вопросами о выступлениях наших спортсменов - 38,5%,

III группа - отрицательно относящиеся к спорту, занимающиеся физическими упражнениями лишь тогда, когда их заставляют. Ненавидят пропаганду о спорте и считают, что деньги, затраченные в таких целях, потеряны.

Сравнивая данные, выяснилось, что:

	студентов	студенток
В I группе	47,5%	63,9%
Во II группе	42,1%	29,5%
В III группе	3,6%	6,1%

Названные авторы отмечают, что с возрастом увеличивается количество студентов, занимающихся спортом (таблица 4)

Таблица 4

Возраст	I группа	II группа	III группа
Ниже 18 лет	39,6%	54,2%	6,2%
22 - 24 г.	55,2%	30,3%	8,0%

Но из этих данных следует, что параллельно с увеличением процента 22-24-летних, принадлежащих к I группе, несколько увеличивается и процент 22-24-летних в III группе.

В результатах исследований И. Переверзина (28) и данных А. Вайксаара и Т. Кырессаара (64) имеются различия в том, что по данным первого автора, с возрастом уменьшается интерес к спорту, в частности, у студенток. По данным И. Переверзина, у 19,8% из опрошенных отсутствует интерес к спорту и у 43,7% отсутствует время для занятий спортом.

60% из опрошенных рекомендуют улучшить материальную базу.

Н. Пересветов (30) делит студентов, которые не хотят заниматься спортом, на три группы: 1) спорт не интересует, имеются другие увлечения - 52,2%; 2) мало свободного времени, большая учебная нагрузка - 27,5%; 3) стыдятся, так как не получается, слабая физическая подготовленность, во время учебы в школе не занимались спортом. У студентов, которые регулярно 6-10 часов занимаются выбранным видом спорта, средний показатель успеваемости в следующем семестре 4,1 балла. Из них 72,7% получили оценки отлично и хорошо; 26,1% хорошо и удовлетворительно и лишь у 1,2% (т.е. у 2 студенток) были неудовлетворительные оценки по одному предмету.

По данным Н. Пересветова (30), у студентов Уральского педагогического института им. А.С. Пушкина 5,0% занимаются 3 раза и 95% - 3-5 раз в неделю физическими упражнениями. При этом большинство из опрошенных отмечает, что после занятий физическими упражнениями их самочувствие улучшается. Лишь 12,5% чувствуют себя после занятия физическими упражнениями усталыми. 90% из опрошенных утверждают, что физическая деятельность оказывает положительное влияние на их умственную работоспособность. То же отмечалось и у 85,3% из опрошенных студентов Волгоградского политехнического института (40).

В. Шаров в своем исследовании (38) со студентами Узбекского института физической культуры показал, что чем больше интерес к занятиям, тем легче выдерживаются большие тренировочные нагрузки.

Видов спорта, которыми занимаются в высшем учебном заведении, много. Ряд исследований показывает, что студенты чаще занимаются волейболом, гимнастикой, баскетболом и легкой атлетикой (10,40).

Пассивный интерес к спорту исследовал В. Топаасия (61, 62) со студентами Таллинского политехнического института. Выяснилось, что опрошенные студенты чаще посещают соревнования по баскетболу (55%), по футболу (54,5%), по

хоккею (40%), по волейболу (37%), по гандболу (20%), по теннису (12,5%). Газеты "Spodileht" читают большинство (90,9%) и почти половина студентов читают журнал "Kehakultuur". Из студентов русских отделений 82,6% читают "Советский спорт". 48% из опрошенных пишут, что они хотели бы заниматься физическими упражнениями 1-2 раза в неделю, 46% - 3-4 раза в неделю и 6% - 5-6 раз в неделю. Большинство из опрошенных студентов-первокурсников хотят заниматься физическими упражнениями в общеподготовительных группах (64%), так как работа в этих группах более разнообразная, чем в группах спортивной специализации. Более популярны спортивные передачи по телевидению и радио - хоккей (88%), баскетбол (85%) и пр. И наряду с этим, сверх обязательных уроков физического воспитания, занимаются физическими упражнениями лишь 35,8% из опрошенных.

### Заключение

Из вышесказанного ясно, что существует некоторая разница между данными, собранными в разных городах и республиках, но в общих чертах, в результатах много общего и переносимого.

Большинство исследований показывает, что физические упражнения и спорт являются популярными среди молодежи, но начиная с УШ-IX классов активный интерес к спорту уменьшается. Многие исследования показывают, что в старшем школьном возрасте у юношей чаще возникает интерес к атлетической гимнастике, у девушек - к женской гимнастике, волейболу и др. При возникновении и образовании интереса к физическим упражнениям и к спорту большую роль играют хорошо проведенные уроки физического воспитания и личностные качества учителя физкультуры. То обстоятельство, что школьники хотят больше заниматься спортом в помещении школы, заслуживает серьезного внимания. Необходимо обратить внимание и на то, что на начальном этапе спортивной деятельности занятия параллельно

несколькими видами спорта помогают школьникам найти для себя наиболее подходящий вид спорта. Все это следует учитывать и применять в парктической деятельности. Можно быть уверенным, что учет в педагогической работе целого ряда предложений, пожеланий школьников помог бы увеличить интерес к спорту и физическим упражнениям. Надо иметь в виду, что при образовании устойчивого интереса к спорту нужно считаться с многими факторами: возрастные и половые особенности, национальные традиции, исторически-этнографические условия, материально-культурный уровень, удовлетворение потребностей школьников, уровень физической подготовленности школьников, эмоциональность проведенной работы и мн. др.

В данной лекции рассматривался в основном интерес к спорту на основании результатов массовых исследований (только школьники, студенты, занимающиеся в спортивных школах и спортобществах). Надо учесть, что интерес к спорту и образование его у спортсменов высшей квалификации имеет свои специфические особенности.

С возникновением интереса к спорту тесно связаны мотивы спортивной деятельности, которые так же, как и интерес к спорту, являются динамичными и зависят от многих факторов. В рамках настоящей лекции мы не останавливались на мотивах деятельности. Это является самостоятельной темой. Для ознакомления с вопросами мотивации деятельности (в том числе и с вопросами мотивов спортивной деятельности) рекомендуются работы следующих авторов: А.Ц. Пуни (32), Ю.Ю. Палайма (27), П.А. Рудик (33), Н.Д. Левитов (19), А.Т. Ковалев (13,31), W. Hennig (44, 46), А. Арвисто (3).

## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аджемян С. Н., Карамян В.М., Асатрян О.А. К вопросу о спортивных интересах учащихся некоторых средних школ города Еревана. Конф. по психологии и социологии спорта. Тарту, ТГУ, 1969, с. 206-211.
2. Алипиева В. Отношение на софийски ученици от УШ-ХІ клас към програмния учебен материал физическо възпитание. - Въпроси на физическата култура. 1968, 2, с. 113-119.
3. Арвисто М. Конкретно-социологическое исследование некоторых субъективных аспектов участия в спортивной деятельности. Канд. дисс.Тарту, 1972.
4. Бердичевский Ю.И., Мефодовский В.Ф. Изучение некоторых сторон деятельности Мурьянской спортивной школы-интерната ЛССР. Конференция по психологии спорта. Тарту, 1969, с.200-202.
5. Богданавичиус Р. Предварительные сведения об учете деятельности студентов-общественников по физической культуре и спорту. Физическое воспитание в высшей школе. Тезисы XI респ.научно-мет. конф. Таллин, 1969, с. 62-64.
6. Бондарева Т.В. О воспитании интереса к занятиям. Вопросы психологии труда, трудового обучения и воспитания. Материалы III межвузовской конференции. Выпуск второй. Ярославль, 1967, с. 59-65.

7. Вайдлих Х. С учетом индивидуальных особенностей. — Физическая культура в школе. 1965, I, с.47-49.
8. Водолажский Т.Т. Отношение и интересы учащихся к занятиям физическими упражнениями в школе (I сообщение), Четвертая научная конференция по физ. воспит. детей и подростков. М., 1968, с. II-13.
9. Водолажский Т.Т. Воспитание устойчивого интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями. (2 сообщение). Четвертая научная конференция по физ. воспит. детей и подростков. М., 1968, с. 13-15.
10. Железняк Ю.Д. и Назаров В.П. Воспитание у школьников привычек к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Опыт работы по физическому воспитанию учащихся. М., 1966, с. 35-48.
11. Зеленев И.И., Тарабыкин Ю.С. Место физической культуры и спорта в учебной неделе студентов. Материалы I всесоюзной конференции по соц. проблемам физ. культ. и спорта. Л., 1966, с.148-149.
12. Карповский Г.К., Емельянов Г.Е., Жолдак В.И. Свободное время — один из важнейших факторов спорта среди учащихся старших классов средних школ. Материалы итоговой научной сессии института за 1966 год. М., ВНИИФК, 1967, с. 28.
13. Ковалев А.Г. Психология личности. М., Просвещение, 1970, с. 140-147.
14. Козлов М.М. О самостоятельных занятиях учеников дома.— Физическая культура в школе. 1966, I, с. 12-14.

15. Колбановский В.Х. Развитие потребностей и интересов. Способности ваших детей. М., Просвещение, 1969, с. 21-46.
16. Кузюлев В.Г. Развитие спорта среди школьников. - Теория и практика физ. культ. 1968, 4, с. 45-47.
17. Куртетский В.А., Лукин Н.С. Психология подростка. М., Просвещение, 1965.
18. Левитов Н.Д. Профессиональные и учебные интересы. М., АПН РСФСР, 1962, с. 275-306.
19. Левитов Н.Д. Психология характера. М., Просвещение, 1969, 421.
20. Левитский П.М., Язловетский В.С. Развитие познавательного интереса учащихся на уроках физической культуры. Материалы научно-мет. конференции по вопросам физ. восп. в школе и развития юношеского спорта (Цахкадзор 29 июля -1августа-1969 г.). Ереван, 1969. Вып. I, с. 305-307.
21. Масюк А.И., Матяш В.Я., Жильцов В.В. Физическая культура и спорт в режиме свободного времени студентов вузов г. Харькова. - Теория и практика физ.культ. 1968, 6, с. 49.
22. Михеев А.М. Исследование интересов юных спортсменов (специфического контингента). Тезисы докладов пятой конференции молодых ученых (26-28 апреля 1967 г.). М., 1967, с. 129-130.

23. Моравкова Р. Корреляция зависимости между отношением детей к физическому воспитанию и их физической подготовленностью. П Международный конгресс о физической подготовленности молодежи. Прага (На русском языке), с. I-22.
24. Мясищев В.Н. Структура личности и отношения человека к действительности. Доклады на совещании по вопросам психологии личности. (Сокращенные тексты). М., АПН РСФСР, 1956, с. 10-14.
25. Назаров П.А. Затрата времени студентов на физическую культуру и спорт. - Теория и практика физ. культ., 1969. 10, с. 60-63.
26. Орлов Р.А., Функт И.Б. Физическая культура и спорт в недельном бюджете времени студентов Кишиневского политехнического института. - Теория и практика физ. культ. 1968, 3, с. 57-58.
27. Палайма Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности. - Теория и практика физ. культ. 1966, 7, с. 25-28.
28. Переверзин И.И. Исследование развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи, Материалы XVI научной методической конференции вузов по физическому воспитанию 14-17 июня. М., 1965, с. 48 - 52.
29. Переверзин И.И. Показатели развития физической культуры среди студентов Московского института стали и сплавов. Материалы всесоюзной конференции по результатам социологических и социальных исследований по физ. культ. и спорту. М., 1966, с. 110 - 111.

30. Пересветов Н.Н. Спорт и свободное время студентов. ..  
Теория и практика физ. культ., 1968,  
с. 42-44.
31. Под ред. А.Г. Ковалева, А.А. Степанова, С.Н. Шабалина.  
Психология. М., Просвещение, 1966.
32. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. М., ФиС, 1969.
33. Рипа М.Д. Исследование физкультурных спортивных ин-  
тересов в различных возрастных и социа-  
льных категорий трудящихся. Баку и  
Сумгаита. - Теория и практика физ.  
культ., 1968, 8, с. 51-53.
34. Рипа М.Д. Физическая культура и спорт в режиме обуче-  
ния и свободного времени учащихся-  
азербайджанцев школ Баку и Сумгаита. -  
Теория и практика физ. культ., 1966, 2,  
с. 58-60.
35. Рипа М.Д. О спортивных интересах учащихся в ДЮСШ. Фи-  
зическое совершенство школьников. Ви-  
льнюс, 1970, с. 13-14.
36. Рудик П.А. Психология. М., ФиС, 1964, с. 363-371.
37. Свиридова А.Я. Место физической культуры и свободного  
времени учащихся 1-4 классов. Materi-  
алы конференции по психологии и соци-  
ологии спорта. Тарту, 1969, с. 193-195.
38. Шаров В.Г. Значение интереса в спортивной тренировке  
баскетболистов. Третье всесоюзное со-  
ветание по психологии спорта, (тезисы  
докладов). Л., 1960, с. 54-55.
39. Щербаков Е.П. Исследование интереса к спорту у школь-  
ников (4-10 кл.) и экспериментальное  
обоснование возможности управления им  
при спортивной операции. Автореф. кан-  
дисс. М., 1970.

40. Шербинин Б.П. Спортивные интересы студенческой молодежи. - Теория и практика физ.культ., 1967, II, с. 58-61.
41. Endert, T. Das Interesse der Schüler am Turnunterricht in der Pubertätszeit. Körpererziehung. 1961, Heft 718, S 359 -375.
42. Gropler H. Zur Sportlichen Betätigung in Freizeitleben der studentlichen Jugend. Freizeit und Sport, Jahrestagung 19-22. okt. in Leipzig. Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin in der Deutschen Demokratischen Republik. Leipzig, 1966, S.26-35.
43. Gross, H. Õpilaste aktiveerimine kehalises kasvatuses. Noorsoo kehalise kasvatuses ja kehalise arengu probleemid seoses rahva tervisliku seisundiga. TRÜ, Trt., 1968, lk. 93-95.
44. Hennig, W. Die Motivation des Sportinteresses bei Kindern und Jugendlichen ( I, II, III ). Theorie und Praxis der Körperkultur. 1965, 2, 3, 9. S. 128-137; 227-236; 799-805.
45. Hennig, W., Schröer, W. Die Dynamik des Sportinteresses bei Jugendlichen. - Körpererziehung, 1966, 11, s. 202-210.
46. Hennig, W. Ein Verfahren zur ermittlung der Lernmotivation bei jugendlichen Schülern. Psychologie, Bericht über der 2. Kongress der Gesellschaft für Psychologie in der DDR. 2. Deutsche Verlag der Wissenschaften, Berlin, 1969, S. 219-223.
47. Kratky, K. Turnen und Sport bei der Jugend in den Lehranstalten CSD. Kurzreferate. Jahreskongress 1968. Arbeit und Sport. Dresden, 1968, 8. 2.

48. Kumath, P. The Role of Sports in the Interest Structure of Youth in the German Democratic Republic. Proceedings of the 1-st International Congress of Sports Psychology. Roma, 1965, pp. 617-622.
49. Markuske, H. Sport im Rahmen der Freizeitgestaltung unserer Schuljugend. Freizeit und Sport. Jahrestagung 19-22. Oktober in Leipzig. Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin in der Deutschen Demokratischen Republik. Leipzig, 1966, S. 17-24.
50. Oja, S. E. Abel, V. Jürismaa, E. Kübarsepp, L. Uustal, E. Mäepalu. Kooliõpilaste sportlikust aktiivsusest - treeneri ning kehalise kasvatuse õpetaja osast huvi tekitamisel spordi vastu. Konverentsi materjalid. Noorsoo kehalise kasvatuse ja kehalise arengu probleemid seoses rahva tervisliku seisundiga. Trt., 1968, lk. 90-92.
51. Oja, S. L. Jeret, S. Soosuu. Kutsekoolide õpilaste kehali- sest aktiivsusest ja huvist spordi vastu. Konverentsi materjalid. XIII vabariiklik tead. med. konv. Sportliku treeningu küsimus- ed. Trt., 1971, lk. 113-115.
52. Oja, S. L. Jeret. Meie koolinoorte sportlikust orientat- sioonist. - "Kehakultuur", 1972, nr. 8, lk. 245 - 247.
53. Oras, T. TRÜ Kehakultuuriteaduskonna II kursuse üliõpilaste huvi spordi vastu. XI vabariik- lik tead.-met. konv. Tln., 1969, lk. 14-15.
54. Petrak, B. Remarks concerning the sociological and socio-psychological Studies of Interests and interests Activities in the Physical education of Young People. Proceeding of the 1-st Internatsional Congress of Sport. Roma, 1965, pp. 861-869.

55. Philipp, H. Freizeitverhalten un sportliche Betätigung bei Kindern mittleren Schulalters. Freizeit und Sport. Jahrestagung 19-22. Oktober in Leipzig. Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin in der Deutschen Demokratischen Republik. Leipzig 1966, S. 13-16.
56. Prikk, A. Spordi koht ja huvi tema vastu Tallinna II Keskkooli poeglaste hulgas. VII vabariiklik tead. met konv. kehakultuuri alal. Teesid. Tln., 1964, lk. 123-127.
57. Raeder, J. Die Wirksamkeit verantwortlicher Erzieher bei der Formung und Stabilisierung positiver sportbezogener Einstellung und Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen. - Theorie und Praxis der Körperkultur, 1970, 6, S. 531-539.
58. Russak, H. Sportliku täiustamise osakonna tööst Eesti Põllumajanduse Akadeemias. Kehaline kasvatus kõrgemas koolis. XI vabariiklik tead. met konv. Teesid. Tln., 1969, lk. 11-14.
59. Röblitz, G. Das Verhältnis zum Sport und die Beweggründe für die sportliche Betätigung bei Jugendlichen als Ausgangswerte für ein regelmässiges Sporttreiben. - Theorie und Praxis der Körperkultur. Berlin, 1964, S. 601-612.
60. Smith, Richard J. Psychology and the Gymnast. Part III. The Magic of Gymnastics, Santa Monica, California, 1970, pp. 34-35.
61. Topaasia, V. TPI I kursuse meesüliõpilaste teadmistest ja huvist spordimängude vastu. ENSV X vabariiklik keh. kult. tead. met konv. Trt., EPA, 1967, lk. 80-83.

62. Topaasia, V. TPI üliõpilaste sportlikud huvid. Kehaline kasvatus kõrgemas koolis. XI vabariiklik tead.-met. konv. Teesid. Tln., 1969, lk. 15-16.
63. Tõmisson, L. Suhteliselt mahajäänud õpilaste suhtumine õppetöösse, nende huvid ja kodused tingimused. - "Nõukogude pedagoogika ja kool". Trt., 1966, 1, lk. 21-25.
64. Vaiksaar, A., T. Kõressaar. Üliõpilaste suhtumisest kehakultuurisse ja spordisse. XI vabariiklik tead.-met. konv. Teesid. Tln., 1969, lk. 3 - 5.
65. Vaiksaar, H. Kehalise kasvatus klassi- ja koolivälise töö probleemidest koolis. VII vabariiklik tead.-met. konv. Tln., 1964, lk. 119-122.
66. Westergren, E. The Motivation of Physical education. Proceedings of Sports Psychology. Roma, 1965, pp. 870-879.

Содержание

стр.

Введение .....	
Лекция: "Предмет, задачи и развитие психологии спорта" .....	3
1. Предмет психологии спорта и его общая характеристика .....	3
2. Задачи и проблемы психологии спорта .....	7
3. Краткий обзор развития психологии спорта в СССР .....	II
4. Важнейшие международные события в области психологии спорта .....	27
А. Международные события в истории психологии спорта .....	27
Б. Развитие психологии спорта в зарубежных странах .....	32
Использованная литература .....	45
Лекция: "Интерес к спорту" .....	5I
1. Понятие и сущность интереса .....	5I
2. Интерес к спорту у школьников .....	54
А. Наиболее популярные виды спорта .....	58
Б. Возникновение и развитие интереса к спорту и роль учителя физического воспитания и тренера при этом .....	62
3. Интерес к спорту у студентов .....	74
Заключение .....	79
Использованная литература .....	8I

Утверждено Советом физкультурного факультета  
28 декабря 1972 г.

С. Оя

ИЗБРАННЫЕ ЛЕКЦИИ ПО ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

На русском языке

Тартуский государственный университет

ЭССР, г. Тарту, ул. Юликооли, 18

Ответственный редактор Э. Пеебо

Корректор Н. Чикалова

---

Сдано в печать 12/УП 1973 г. Бумага для множительных  
аппаратов, 30x42. 1/4. Печ. листов 6,25 (условных 5,8).

Учетно-издат. листов 4,3. Тираж 400 экз.

МВ 05246. Зак. № 721.

Ротапринт ТГУ. ЭССР, г. Тарту, ул. Пяльсопи, 14

Цена 15 коп.

15 коп.