**Стилі спортивної діяльності**

**(в залежності від психологічного та психофізіологічного статусу)**

Ефективність спортивної діяльності, крім її вибору в зв’язку з типологічними особливостями, впливу на здібність і схильність, залежить і від того, який стиль діяльності формується у спортсмена. Стиль спортивної діяльності, як і інших видів діяльності, можливо поділити на підготовчий і

виконавчий. Останній зв’язаний з тактикою впровадження боротьби на змаганнях, тому їх можливо вважати і тактичними стилями. Ця тактика багата, пластична і пристосовується до конкретних умов змагань, до суперника і т.д., в той же час як стиль діяльності характеризує стійкі схильності людини виконувати діяльність теми ,або іншими випадками. Тому часте використання “свого”, “зручного” стиля робить спортивне єдиноборство тактично бідним, прямолінійним.

Виділено декілька підгруп виконавчих стилів.

1. Стиль діяльності, зв’язаний з розподіленням сил на дистанції. Є три зручних і рівномірних варіанта розкладки сил на дистанції, з більш швидким проходженням першої половини дистанції і з більш швидким проходженням другої половини дистанції. Перший стиль в основному відповідає спортсменам з монотонофільним типологічним комплексом, тобто стійким до монотонії (слабка нервова система, інертність нервових процесів, превалювання гальмування за “зовнішнім” балансом і збудження за “внутрішнім” балансом ).Такі спортсмени, використавши свою швидку впрацьовуваність і швидкісні якості, прагнуть з самого початку відірватися від групи, зробити свій особистий порив перед кінцем забігу, так як не мають великого терпіння, на гарний фініш, їм розраховувати не приходиться. Третій стиль, навпаки, притаманний спортсменам з типологічним комплексом терпіння. Вони недостатньо швидко впрацьовуються, починають гонку не поспішаючи, але своє відставання стараються компенсувати на другій половині дистанції за рахунок кращого терпіння, підтримувати довгий час на фініш високу швидкість (Г.Г.Ілларіонов, 1978).

Стиль діяльності, зв’язані з розподіленням сил на дистанції, торкається більш загального питання – динаміки працездатності спортсменів з різними типологічними особливостями. Це видно з даних, одержаних на представниках ігрових видах спорту – баскетболістах і волейболістах.

Гравці з рухливістю нервових процесів і слабкою нервовою системою ефективно діють на початку тайму або партії і гірше в кінці. Це зв’язано з одного боку, з їх швидкою і високою працездатністю, а з другого – з меншою можливістю протистояти втомі у кінці тайму або матчу.

Спортсмени з сильною нервовою системою та інертністю нервових процесів, навпаки краще проводять закінчення таймів і матчів і гірше–початок гри. Вони повільніше впрацьовуються, але можуть краще мобілізуватися у кінці гри (В.П.Жилкин та ін., 1975; Є.П.Ильин, Н.А. Рибакова, 1979) [18].

Ці дані можуть бути пояснені у результатах дослідження, виконаного М.А.Плачинта (1978). Нетреновані чоловіки в різних дослідах отримували на велоергометрі навантаження чотирьох ступенів інтенсивності: максимальну (працювали до відмови), субмаксимальну, половину та чверть максимальної. У досліджуваних з сильною нервовою системою виділення адреналіну та норадреналіну прогресивно зростало зі збільшенням навантажень, досягаючи максимуму при роботі до відмови, набагато перебільшуючи цей рівень у осіб зі слабкою нервовою системою. У останніх підвищення виділення цих гормонів мало місце тільки при найменшому навантажені та при навантажені, яке дорівнювало половині від максимального. При подальшому зростанні навантаження концентрація обох гормонів знижувалася до норми (при субмаксимальному навантаженні), а при максимальному навантаженні навіть ставало менше норми.

Тренери повинні враховувати і ті обставини, що одні спортсмени показують більшу ефективність в ролі починаючих, а інші - в ролі осіб, що доганяють. Перші мають слабку нервову систему і рухливість нервових процесів, а інші – сильну нервову систему і інертність нервових процесів. Це зв’язано з тим, що знання результатів суперника перших засмучує, викликає невпевненість, а інших – мобілізує, викликає азарт, бажання мати кращий результат ніж у суперника. Звідси і залежність від ситуацій, які склались під час матчу і подібних задач, тренер може варіювати складом гравців, які знаходяться на майданчику, зробивши ставку на найбільш ефективних на даному відрізку гри спортсменів. Йому також необхідно вимагати від гравців з інертністю нервових процесів і сильною нервовою системою проводити перед грою більш довшу розминку, щоб до початку матчу бути максимально готовими не тільки психологічні, але й функціонально.

2. Стилі діяльності, тактика, якій віддають перевагу в спортивному єдиноборстві.

В боксі, фехтуванні, боротьбі, тенісі виділений атакуючий, контр-атакуючий, захисний і комбінаційний стилі ведення спортивних поєдинків. Атакуючий стиль, більш прямолінійний в тактичних відношеннях, зв’язаний з нав’язуванням супернику своєї тактики з пригніченням його ініціативи більш відповідає спортсменам з сильною нервовою системою, інертністю збудження і переважанням збудження за зовнішнім балансом. Захисний стиль, який виражений відомістю ризику до мінімуму, в застосуванні в основному захисних прийомів, в грі на задній лінії без виходів до сітки – в великому тенісі і т.і., в більшості характерний для спортсменів з слабкою і інертною по збудженню нервовою системою, рухливістю гальмування маючи гальмування за зовнішнім балансом, це означає що в них є типологічний комплекс при якому проявляється боязкість, нерішучість.

Контр-атакуючий стиль один з різновидностей захисного стиля (в боротьбі, наприклад, захисний стиль не враховується, тому що борця за пасивне очікування можуть дискваліфікувати), тому типологія спортсменів, які вибирають цей стиль, відповідає, або подібний захисному стилю (В.А.Толочек, 1992, Г.Г. Поторока, 1986, А.Р.Ширинов, 1988).

3. Інші стилі. В художній гімнастиці виділені артистичний стиль, який потрібний гімнасткам з слабкою нервовою системою і зв’язаний з направленістю спортсменок на вираження в рухах особливостей музики. Технічний стиль характерний для гімнасток з сильною нервовою системою і врівноваженістю нервових процесів, зв’язаний з направленістю на технічно грамотне і віртуозне виконання рухів. Композиційний стиль - виражений у гімнасток з сильною нервовою системою і зв’язок з гармонійністю програми виступу і оригінальністю включених до неї елементів (М.В.Приставкіна, 1984).

У баскетболістів також є особливі стилі в грі. Гравці з типологічним комплексом рішучості часто кидають м’яч в кільце з середньої і довгої дистанції. Баскетболісти з типологічним комплексом нерішучості часто виконують кидок з малої дистанції .

Різні стилі діяльності знайдені у веслярів. Одні веслярі досягають найвищої швидкості ходу човна за рахунок великих зусиль (при оптимальному темпі веслування), а інші - за рахунок максимальної частоти загрібань (Ю.А.Дольник, П.А.Зайцев, 1977). Виявлено ,що для перших більш характерна інертність збудженості і гальмування, перевищує збудження за “внутрішнім” балансом і перевищує гальмування за “зовнішнім” балансом, тобто монотонофільний комплекс. Іншим більш характерні рухливість збудження і гальмування і перевага збудження або врівноваження за “зовнішнім” балансом, тобто, ті типологічні особливості ,які зв’язані з високим максимальним темпом рухів. І тим та іншим характерна слабка нервова система, але вона виконує різні функції: у ”темповиків “сприяє високому темпу греблі, а у ”силовиків” – монотонно-стійкості.

Різні стилі діяльності є і у велогонщиків – трековиків, які спеціалізуються у спринті. Одні велосипедисти віддають перевагу гонці попереду (з першої позиції), інші ззаду (з другої позиції). Першій позиції віддають перевагу гонщики з високою стартовою швидкістю, і в них, як показано Г.Г.Іларіоновим, є швидкісний типологічний комплекс (слабка нервова система, рухливість нервових процесів, переважання збудженості за “зовнішнім” балансом). Іншій позиції віддають перевагу велогонщики, які володіють швидкісною витривалістю тому у них більш знаходяться типологічні особливості, обумовлені терпимістю (сильна нервова система, перевага збудження за” внутрішнім “балансом ).

Підвиди стилів. Виявлено, що стилі реалізуються в різних манерах або підвидах. Артистичний стиль гімнасток має підвид: героїко-драматичний притаманний спортсменам з слабкою нервовою системою і зрушенням балансу нервових процесів в бік збудження і лірико-романтичний, характерний для гімнасток з слабкою нервовою системою і зрушення балансу в сторону гальмування. У борців, в атакуючому стилі виділені силові і темпові підстилі. Перший притаманний борцям з великою фізичною силою, інші-з хорошою витривалістю. В той же час ці підстилі притаманні і контр-атакуючому стилю, тому правильніше, було б говорить, про змішаний стиль і атакуючо-силовий, контр-атакуючий силовий, атакуючо-темповий і контр-атакуючий темповий.

Спортсмену не байдуже, який стиль діяльності хоче формувати в нього тренер, формування стиля діяльності всупереч маючи у нього типологічних особливостей і схильності, до того або іншого стилю (тобто чужого стиля) не проходить для спортсмена безслідно. Виконання діяльності чужим стилем енергетично невигідно (Г.Г.Іларіонов), сповільнюється засвоєння технічно-тактичні прийомів (А.Р.Шірінов), а це призводить до того, що спортсмен виконує спортивні розряди на два-три роки пізніше ніж спортсмени, у яких сформований свій стиль. Не можна не зважати і на те, що формування стиля проти бажання спортсмена призводе до зниження інтересу до тренування, створення здивованості у нього про свою безтактність, а в кінці до покидання спортивної секції [19, 29].

В.П. Мерлінкін виділив дві групи спортсменів: одна з високим показником швидкості, слабкою нервовою системою і високою лабільністю, інша з високим рівнем сили і витривалості, великою силою нервової системи і низькою лабільністю. В умовах змагань вивчалась ефективність дій тих та інших. Встановлено, що ефективність була вища, коли спортсмени використовували дії, які спираються на найбільш розвинену якість. Коли ж спортсменам запропонували використовувати дії, які не співпадають ведучій якості, тобто” силовики” повинні були проявлять швидкісні якості, “швидкісники” – силові, ефективність дії і психічний стан спортсменів погіршується. Це показує, що типологічні обмовленні форми дій для спортсменів комфортніші.

За даними В.А.Толочека, у тренерів з сильною нервовою системою більше досягали успіху молоді учні з такою ж типологічною особливістю, а у тренерів з слабкою нервовою системою більш досягали високих результатів юні спортсмени з слабкою нервовою системою (у співвідношеннях 2: 1 і також 3: 1).

Опитування заслужених тренерів країни показало, що у тренерів з сильною нервовою системою переважають видатні учні з слабкою нервовою системою. Тому тренери з сильною нервовою системою вибрали контр-атакуючий стиль, і він був у багатьох видатних учнів, а тренери з слабкою нервовою системою вибрали контр атакуючий стиль, який був і в більшості їх учнів (які мали слабку нервову систему).

Таким чином, питання про стилі діяльності переростає в питання про спільність педагога і учня, тренера і спортсмена. Із психофізіологічних проблеми стає соціально-психологічна.

Стилі спілкування тренерів з спортсменами .

Стиль спілкування є основним компонентом стиля керівництва. Стиль спілкування є стійкою характеристикою особистості, ступінь його проявлення залежить від ситуації, в якій здійснюється керівництво спортсменами. А.Ю.Максаков (1990) і Р.Н.Юдіна (1992) виявили, що в період змагань у тренерів збільшується частина авторитарних форм впливу на спортсменів, а в період тренувань - демократичних. За даними першого дослідження, спортсмени найбільш адекватно сприймали демократичний стиль спілкування, авторитарний в залежності від їх статусу в команді. Лідери підвищують присутність демократичних компонентів і знижує-авторитарний. Для більшості спортсменів в нормальних умовах прийняті різні стилі, а в ситуації невдач – демократичний стиль спілкування [6, 18].