

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Бернштейн, Н.А. Биомеханика и физиология движений / Н.А. Бернштейн; под ред. В.П. Зинченко. – М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 608 с.
3. Баскетбол / В.М. Корягин [и др.]. – К.: Выща шк., 1989. – 232 с.
4. Колос, В.М. Баскетбол. Теория и практика / В.М. Колос. – Минск: Полымя, 1989. – 178 с.
5. Бахрами Алиреза. Повышение результативности трехочковых бросков баскетболистами-разрядниками в процессе применения технологии идеомоторного тренинга: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Алиреза Бахрами; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2007. – 23 с.
6. Шерстюк, А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: учеб. пособие / А.А. Шерстюк. – Омск, 1991. – 60 с.
7. Бондарь, А.И. Научно-теоретические основы обучения баскетболу / А.И. Бондарь. – Минск, 1991. – 13 с.
8. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 308 с.
9. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ОТБОРА РЕЗЕРВА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Марищук Л.В., д-р психол. наук¹, Козыревский А.В.²,

¹Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,

²Спортивная команда комендатуры обеспечения Государственного пограничного комитета Республики Беларусь,
Республика Беларусь

Подготовка спортсмена от разрядника до олимпийского чемпиона или рекордсмена – сложный технологический процесс. Возрастающий уровень профессионального спорта требует участия все более подготовленных и исключительно талантливых спортсменов. Только они могут достичь значительных результатов на международной арене. Непрерывный рост достижений в спорте предъявляет высочайшие требования к системе подготовки спортсменов, существенное место в которой занимает профессиональный отбор и поиск наиболее одаренных, талантливых и перспективных детей.

Многие специалисты занимаются проблемами отбора, основываясь на требованиях к физическому развитию спортсмена, однако психологическим факторам, на наш взгляд, не придается должного значения. Кроме того спорт – экстремальный и стрессогенный вид деятельности, предъявляющий высокие требования к стрессоустойчивости, что определяет отбор эмоционально устойчивых людей.

Рассматривая спорт как особый вид профессиональной деятельности, необходимо анализировать психологические особенности деятельности спортсмена с позиции субъектно-деятельностного подхода, разработанного С.Л. Рубинштейном [20], комплексного – Б.Г. Ананьевым [1] и системного – Б.Ф. Ломовым [10]. Использование упомянутых подходов позволяет анализировать психические особенности спортсмена и его профессиональную деятельность с целью прогноза соревновательной успешности. Практика доказывает, что выиграть соревнования способен спортсмен, лучше, при прочих равных, подготовленный психологически. Основой психологической подготовки выступает формирование эмоционально-волевой устойчивости, развиваемой и совершенствуемой в процессе тренировки и соревновательной деятельности [12].

Проблемам психологического отбора в спорте посвящено большое количество работ [16, 11, 15, 12, 6, 21], важную роль психофизиологических показателей выявили В.М. Волков и В.П. Филин [5].

Исследования Л.К. Серовой [21] показывают, что в психологическом отборе спортсменов высокого класса наиболее важной является информация, получаемая о них в юном возрасте: она раскрывает перспективы их роста и более эффективного применения индивидуального подхода в тренировке.

Л.К. Серова [21] выявила взаимосвязь уровня развития интеллекта и психомоторики с квалификацией спортсмена: на уровне первого разряда результаты тестирования психомоторики выше интеллектуальных показателей, а на уровне мастеров спорта, особенно мастеров спорта международного класса, результаты тестирования обоих показателей одинаково высоки. Это позволяет утверждать, что уровень спортивного мастерства тесно связан с уровнем развития психических и психомоторных процессов, а важнейшие профессионально-значимые качества достигают наиболее полного развития только на высшей ступени спортивного мастерства. В спортивные секции приходят заниматься дети как эмоционально устойчивые, так и эмоционально неустойчивые, тренеры это качество часто не учитывают, однако когда их подопечные начинают участвовать в соревновательной деятельности, именно оно играет решающую роль.

Комплексный подход Б.Г. Ананьева нашел свое отражение в создании модельных характеристик спортсменов различных видов спорта, представленных В.И. Баландиным, Ю.М. Блудовым, В.А. Плахтиенко [2]. Авторы составили карту модельных характеристик спортсменов, в которой необходимые профессионально-значимые качества сгруппированы по степени консервативности. Конкретные модельные характеристики спортсменов различных видов спорта разработаны для: баскетбола [3, 18]; футбола [14]; волейбола [9]; гандбола [8], вратаря в гандболе [19]; плавания [4]; легкой атлетики [7]. Несмотря на то, что психические качества в качестве модельных характеристик приводятся достаточно часто, должного внимания, на наш взгляд, специалисты им не уделяют.

Процесс отбора начинается с профессиографических исследований, результатом которых является написание профессиограммы. В психологическом отборе структура профессионально-значимых качеств выражена в психограмме. К.К. Платонов [17] одним из первых разработал принципы составления психограмм. В спорте в роли профессиограммы выступает психоспортограмма, в которой соответствующие профессионально-значимые качества объединены для прогнозирования успешности соревновательной деятельности. Психоспортограмма может быть представлена в описательном и графическом вариантах [13].

В.Л. Марищуком [11] разработаны принципы составления психограммы как системы и выделены три основных блока в структуре профессионально-значимых качеств: мотивационные качества, интеллектуальные качества и качество эмоционально-волевой устойчивости. Мотивационную сферу автор определяет как систему мотивов достижения высоких спортивных результатов и включает в нее такие структурные элементы, как интерес к конкретному виду спорта, уровень притязаний, стремление к лидерству. Интеллектуальный блок профессионально-значимых качеств исследователи определяют как сферу психических и психомоторных процессов и включают в нее сенсомоторный, перцептивный, мнемический и мыслительный (в том числе интуитивный) аспекты, опираясь и руководствуясь положениями Б.Г. Ананьева [1], рассматривавшего интеллект как многоуровневую организацию познавательных сил, охватывающую психические процессы, состояния и свойства личности. Блок эмоциональной устойчивости автор подразделяет в соответствии с выявленными им нарушениями спортивной деятельности на: эмоционально-сенсорные, эмоционально-моторные и эмоционально-ассоциативные.

Наличие такой системы необходимых для отбора психологических показателей дает возможность выбрать методики психодиагностики для различных его этапов, в том числе для первичного, где эти модельные характеристики являются эталонными для оценки спортивной пригодности.

Психологический отбор как важнейшая подсистема психологического обеспечения (наряду с медицинским, образовательным и социальным) имеет свои принципы, методы, структуру и состоит из трех этапов: 1 этап – выявление спортивной одаренности; 2 – характеристики пригодности к конкретной специализации; 3 – определение и формирование индивидуального стиля.

Отсутствие психологического обеспечения в организации отбора на различных этапах делает актуальной проблему психодиагностики спортсменов. Для ее решения необходимо объединение социальных, экономических, этических и педагогических знаний и методических подходов. При проведении психологического отбора, требуется неукоснительное соблюдение этических принципов, которые выступают в роли методологических оснований его организации.

Принцип системности – основополагающий метод научного познания, требующий изучения явлений (в нашем случае – психологического отбора спортсменов) с позиций их включенности в состав системы более высокого порядка (в культуру, государство), а также познания других системных механизмов: целеполагания, иерархизации, дополненности, взаимодействия, изоморфности. В психологическом отборе реализация принципа системности требует, с одной стороны, использования принципа комплексности, с другой – изучения личности спортсмена как сложного многоуровневого психологического феномена, т. е. психических процессов, свойств и состояний в единстве, взаимосвязи и взаимовлиянии, памятуя о том, что «психика системна и иерархична» [10].

Принцип научной обоснованности в конечном счете требует от специалистов, решающих задачи отбора, четкой ориентации в современных направлениях научных исследований, высокой научной компетентности и обоснованности принимаемых решений.

Принцип комплексности означает учет многочисленных факторов подготовки спортсмена, а в ряде случаев и необходимость применения специального метода (например, моделирования или математического анализа), который позволяет соотнести используемые критерии отбора, принять решение вероятностного порядка и при этом не забыть о корректности и форме доведения результата до спортсмена или команды как проявление обратной связи в указанной системе. Ни в коем случае нельзя пренебрегать и медицинскими показателями.

Принцип динамического прогнозирования в настоящее время получил название психологического мониторинга. Он означает постоянное использование различных методов измерения и контроля спортивных достижений и функциональных состояний для изучения динамики их развития и последующего прогнозирования.

Принцип педагогической ценности реализует этическое и воспитательное значение диагностических процедур и управляющих решений. Он требует корректного, педагогически грамотного подхода к определению перспектив личности при использовании различных психологических показателей и моделей.

Принцип адаптивности критериев отбора – один из самых важных и противоречивых. Самим принципом предполагается использование гибких, применимых к конкретной ситуации критериев отбора. Однако спортсменам такая гибкость порой кажется чаще всего проявлением субъективных симпатий тренера. В связи с этим указанный принцип отбора должен сочетаться с другими, изложенными выше.

Принцип актуальности предполагает постоянное подчеркивание значимости используемых критериев отбора и их системы для обеспечения роста спортивных результатов. Как правило, этот принцип побуждает тренеров и психологов разрабатывать различного рода прогнозы выступлений в отношении не только спортивных результатов, но и психических состояний, в которых они могут быть показаны. Диагностика психических процессов и состояний требует выявления оптимального уровня их проявлений, иначе говоря, высокими

должны быть показатели процессов, необходимых для выполнения предстоящей деятельности при некотором снижении всех остальных. Одну из решающих ролей в актуализации критериев отбора играют методы саморегуляции и психогигиены.

Принцип рентабельности требует разработки методов оценки эффективности, практической полезности мероприятий психологического отбора с различных позиций: целесообразности, прогностичности, временных затрат, себестоимости, оперативности получаемых рекомендаций, кадрового потенциала.

Принцип гуманизма является принципом принципов, то есть интегративным принципом построения всей системы психологического отбора. Человек – главная фигура спорта, ради его блага ведется работа по психологическому отбору. Даже тогда, когда спортсмену не рекомендовано участие в конкретных соревнованиях или предложено расстаться с командой, он должен быть уверен, что решение принято в его же интересах.

Материалы многолетних наблюдений, проведенных в различных видах спорта, показывают, что способности как интегральное проявление личности спортсмена характеризуются индивидуальным комплексом морфофункциональных, двигательных и психических свойств, проявляющихся в диалектическом единстве, и обусловлены генетическими факторами, воздействием воспитания и внешней среды.

Оценка психических процессов, состояний и свойств прогностичнее определения уровня физических качеств, так как психические качества генетически более консервативны и в онтогенезе менее динамичны, чем физические качества. Кроме того, развитие физических качеств связано с уровнем тренированности и возрастными изменениями, психологические же, как свидетельствуют исследования Л.К. Серовой [21], связаны с уровнем квалификации в спорте.

Вышесказанное подтверждает необходимость участия в отборе наравне с тренерами и спортивных психологов в силу знания последними особенностей психического развития на разных возрастных этапах владения ими методиками психологической диагностики и умениями (на основе профессиональной подготовки) корректной интерпретации полученных данных.

1. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
2. Баландин, В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
3. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
4. Булгакова, Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
5. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
6. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта / В.П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 208 с.
7. Зеличенко, В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.
8. Игнатъева, В.Я. Оценка соревновательной и тренировочной двигательной деятельности гандболистов высших разрядов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Я. Игнатъева; ГЦОЛИФК. – М., 1983. – 24 с.
9. Клещев, Ю.Н. Организационно-методические основы системы многолетней подготовки команд высших разрядов по волейболу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ю.Н. Клещев. – М., 1973. – 18 с.
10. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 443 с.
11. Маришук, В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03 / В.Л. Маришук; Лен. гос. ун-т им. А.А. Жданова. – Л., 1982. – 51 с.
12. Маришук, Л.В. Психология спорта: учеб. пособие / Л.В. Маришук. – 2-е изд. – Минск: Беларус. гос. ун-т физ. культуры, 2006. – 147 с.
13. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие / В.Л. Маришук [и др.]. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
14. Осташев, П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.

15. Платонов, В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – Киев: Высшая школа, 1987. – 424 с.
16. Платонов, К.К. Вопросы психологии труда / К.К. Платонов. – М.: Медицина, 1970. – 264 с.
17. Платонов, К.К. Профессиография: ее значение и методика работы / К.К. Платонов. – М.: Соц. труд, 1971. – 94 с.
18. Портных, Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания: учеб. пособие / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 219 с.
19. Ратианидзе, А.П. Игра гандбольного вратаря / А.П. Ратианидзе, В.Л. Марищук. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
20. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т. 1. – 488 с.; Т. 2. – 328 с.
21. Серова, Л.К. Психологические основы отбора в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03 / Л.К. Серова; С.-Петербургский гос. ун-т. – СПб., 1999. – 44 с.

ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТЕ

*Мезенцева Н.В., канд. пед. наук, доцент, Санникова Н.А., Федорова В.В.,
Сибирский федеральный университет,
Россия*

Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное воздействие сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в спортивной деятельности. Поэтому эмоциональная устойчивость – один из важных психологических факторов надежности, эффективности и успеха. Исследование ее природы, путей и средств сохранения, поддержания и формирования, зависимости от выполняемых задач имеет актуальное значение.

Остановимся, прежде всего, на тех основных подходах к пониманию эмоциональной устойчивости, которые реализуются в исследованиях ряда советских психологов. Таких подходов, по крайней мере, четыре. Для первого характерно сведение эмоциональной устойчивости к проявлениям воли. Известно, что разные психические процессы могут взаимодействовать и взаимовлиять друг на друга (поддерживать, усиливать, ослаблять, тормозить, подавлять и т. д.). Так, например, человек может волевым усилием, приемами аутогенной тренировки изменять свое эмоциональное состояние. Остановившись на этом моменте как основном, некоторые авторы трактуют эмоциональную устойчивость как способность управлять возникающими эмоциями в игре. Некоторые исследователи считают, что эмоциональная устойчивость представляет собой способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности [6].

Второй подход основывается на том, что для психических процессов характерна интеграция, результатом которой являются сложные психические образования. В них могут войти разные психические явления. Это относится и к эмоциональной устойчивости. Видимо, поэтому ряд авторов определяет ее как интегративное свойство личности. Так, сопоставив различные точки зрения на нее, П.И. Зильберман приходит к выводу, что под эмоциональной устойчивостью «следует понимать интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [4].

В рамках второго подхода находится понимание эмоциональной устойчивости как свойства психики, благодаря которому человек способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных условиях спортивной деятельности [9].