

Выводы

1. Анализ результатов исследований позволил выделить стили общения тренера, успешно и неуспешно влияющие на совместную деятельность в системе «тренер – спортсмен».

2. Разработанные стили общения тренера, используемые в совместной деятельности, оказывают как положительное влияние на успешность выполнения технико-тактических действий для «успешных» и «неуспешных» спортсменов ($T=3$ $p=0,035693^*$, $p<0,05$; $T=1$ $p=0,027993^*$; $p<0,05$ для «успешных» спортсменов $T=0$ $p=0,027709^*$; $p<0,05$ – для «неуспешных» спортсменов), так и негативное влияние на динамику показателей тех же спортсменов ($T=1$ $p=0,027993^*$, $p<0,05$ – для «успешных» спортсменов и $T=1$ $p=0,046400^*$, $p<0,05$ – для «неуспешных» спортсменов). Поэтому стили общения тренера выступают в качестве фактора успешности совместной деятельности спортивной команды.

3. Стиль общения, применяемый тренером в процессе совместной деятельности, формирует соответствующие отношения спортсменов к выполнению поставленных задач.

1. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2007. – 112 с.

2. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М.: ФиС, 1987. – 180 с.

3. Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю.А. Коломейцев. – Минск: БГПУ, 2005. – 292 с.

4. Проценко, Г.В. Вплив стилю спілкування тренера на ефективність спільної діяльності в волейбольній команді / Г.В. Проценко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту; ЛДУФК «Молода спортивна наука України» НВФ «Українські технології». – Львів, 2007. – С. 223–224.

5. Проценко, Г.В. Роль тренера в розвитку міжособистісних відносин у системі «тренер – спортсмен» (на прикладі юних волейболісток) / Г.В. Проценко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 75–79.

6. Проценко, Г. Визначення особистісно-орієнтованого стилю спілкування тренера в процесі тренувальної та змагальної діяльності юних волейболісток / Г. Проценко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту: у 4 т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2008. – Вип. 12, т. 1. – С. 270–275.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

Сивицкий В.Г., канд. пед. наук, доцент, Загузов Е.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Значимость психологического сопровождения спортсменов не вызывает сомнений. При высочайшем уровне физической и технической подготовленности соперников победы добьется тот, кто будет более эмоционально устойчив и тактически разнообразен. А для представителей олимпийского резерва, которые только начинают свои выступления в спорте высших достижений, дополнительными психологическими проблемами выступают возрастные особенности и сложности перехода из юношеского спорта. Так как подготовка юных спортсменов, достигших хороших результатов на соревнованиях, сосредоточена в училищах олимпийского резерва (УОР), то для разработки системы их психологического сопровождения мы ориентировались именно на эти учреждения.

Учебно-тренировочный процесс в УОР имеет свои особенности, которые рассмотрены ниже и в сочетании другими индивидуальными особенностями спортсменов (возрастом, половой принадлежностью, уровнем притязаний и достижений и т. д.) определяют специфику

профессиональной деятельности и стратегию работы спортивного психолога с олимпийским резервом.

Знакомство психолога с командой или, как говорят в спорте, «вхождение» в команду, – один из важнейших этапов психологического сопровождения. У юных спортсменов социальный статус нередко бывает важнее соревновательного результата, что определяет их мотивацию к сотрудничеству с психологом и должно учитываться в процессе формирования доверительных отношений. Выявление ведущих для конкретного спортсмена мотивов занятий спортом необходимо для дальнейшего поиска оптимальных форм регуляции его психического состояния, и при этом может эффективно применяться групповое обсуждение различных тем, так как в своей группе, среди товарищей, спортсмен легче идет на контакт с психологом.

В частности, общая психологическая подготовка может начинаться с совместного психологического анализа своего вида спорта, когда осмысление своих возможностей становится основой дальнейшей целенаправленной работы над психическими качествами. Поэтому и психодиагностические процедуры на начальном этапе часто направлены на познание спортсменом самого себя. Наблюдение за тренировками и соревнованиями, беседы с тренером и спортсменом позволяют определить список актуальных задач, которые и будут решаться в психологическом сопровождении. Для эффективной работы большое значение имеют четкие представления тренера и спортсмена о ближайших целях, сроках их достижения и критериях оценки. Это составляет основу планирования психологической подготовки. Невозможно мгновенно решить задачу сплочения команды, формирования эмоциональной устойчивости, развития волевых и других качеств, но даже минимальное продвижение к цели должно фиксироваться в сознании юного спортсмена: «Еще вчера ты не мог этого сделать, а сегодня получилось!». Важно научить спортсмена регулярно вести дневник, и не просто с фиксацией выполненной работы, а анализом своих ощущений, переживаний, состояния.

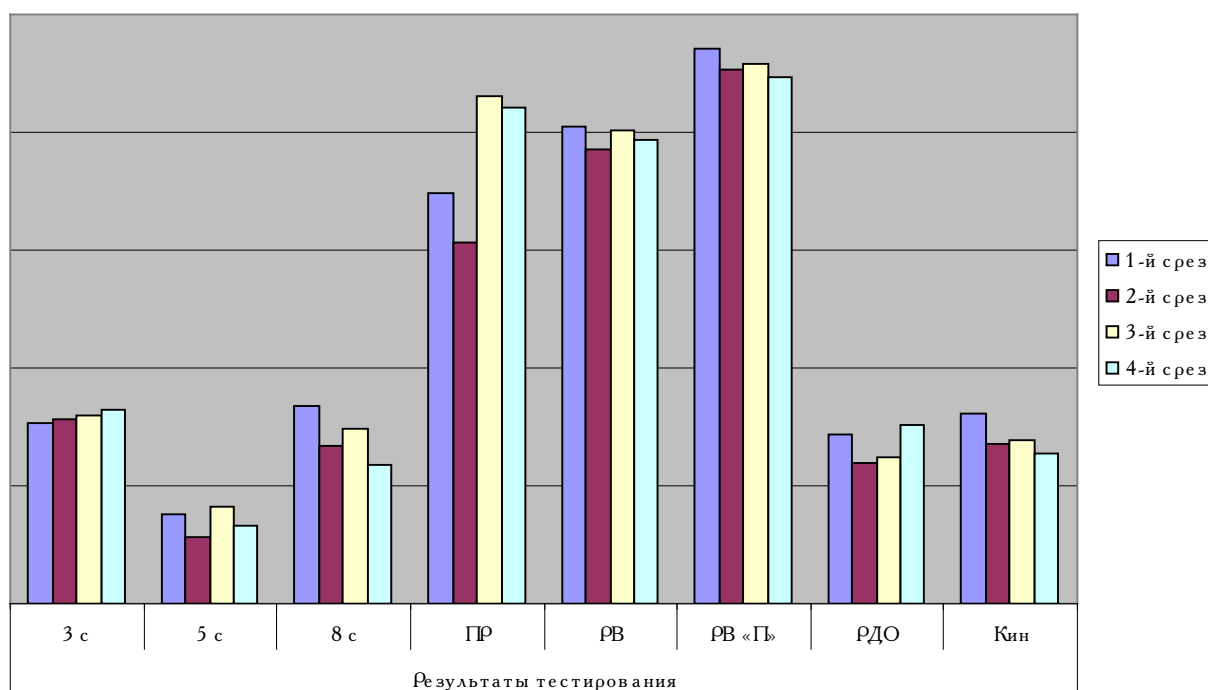
Сочетание учебы и профессиональных занятий спортом с двух- и трехразовыми тренировками, постоянными сборами и переездами оставляет немного времени психологу для работы с юными спортсменами. Но систематические сеансы психорегуляции, групповые обсуждения впечатлений от тренировки или прошедших соревнований должны найти свое место в подготовке олимпийского резерва, и без плодотворного сотрудничества с тренером невозможно решить эту задачу. Ведь нервная система человека, как и другие системы организма, подчиняется общим закономерностям, имеет высокий потенциал развития и адаптации. Это означает, что если регулярно не выполнять упражнения на проявление внимания, памяти, мышления, воли, эмоционального самоконтроля и т. п., то эти качества не только не будут развиваться, но и наоборот – начнут постепенно ухудшаться. Включение в тренировку психологических упражнений, мини-тестов для самооценки состояния, методов оперативной психорегуляции и экстремальных ситуаций является необходимым условием роста спортивного мастерства юных спортсменов.

Многие методы работы психолога, такие как аутогенная, идеомоторная, ментальная тренировки, требуют для своей максимальной эффективности систематического и продолжительного использования. После освоения технологии их проведения спортсмен может самостоятельно проводить занятия, и задачей психолога становится контроль качества и добросовестности выполнения заданий, а также своевременный переход на очередной уровень. В работе с олимпийским резервом многие элементы психологической подготовки становятся фундаментальными принципами тренировки спортсмена и формирования его психической готовности, как на конкретном соревновательном этапе, так и для будущей спортивной карьеры в целом. От соответствия выбранных методов работы индивидуальным особенностям конкретного спортсмена, мотивации к их использованию и уровня освоения зависит эффективность психологической подготовки и, как результат, выступление на соревнованиях.

Специфическую направленность приобретает и диагностика психической подготовленности юных спортсменов к соревнованию. Для оперативной и комплексной оценки психической подготовленности спортсмена к выступлению на соревновании нами была разработана программа «КРИС», в которой предусмотрены пять методик для изучения актуальных для спорта показателей – чувстве времени, быстроте реакции, переключаемости, точности пространственных и кинестетических действий. Результаты исследования по каждой методике представлены в числовой и графической форме.

Апробация программы «КРИС» проводилась в процессе психологического сопровождения команды баскетболисток РГУОР и БГУФК в течение 2008 и 2009 годов. Исследование одного человека с помощью программы «КРИС» занимает 10–15 минут, в результате чего фиксируются 19 основных показателей и 5 дополнительных. По данным основных показателей создается индивидуальный профиль, который комплексно характеризует психическую подготовленность спортсмена.

Наиболее эффективным является системное использование программы в период интенсивной подготовки к играм, например, в соревновательном цикле, когда один раз в неделю проходит игра с очередным соперником. Результаты мониторинга психической подготовленности сборной команды БГУФК в течение одного из таких циклов сезона 2008/2009 представлены на рисунке.



3, 5 и 8 с – точность воспроизведения промежутков времени; ПР – простая двигательная реакция на зрительный раздражитель; РВ – реакция выбора из двух сигналов; РВ «П» – реакция выбора с «переделкой» сигнального значения; РДО – реакция на движущийся объект; Кин – точность воспроизведения пространственного перемещения

Рисунок – Динамика поведенческой подготовленности баскетболисток команды БГУФК в соревновательном цикле

В полученных данных наблюдается ухудшение точности воспроизведения промежутка времени в 3 секунды и быстроты простой реакции, что является следствием нарастающего утомления игроков команды. Вместе с тем другие показатели (точность воспроизведения промежутка времени в 8 с и пространственного перемещения, быстрота реакции выбора и «переделки» сигнального значения) постепенно улучшаются, что указывает на повышение

значимости этих качеств в соревновательной деятельности спортсменов и на необходимость соответствующих изменений в тактике игры.

Индивидуальные результаты тестирования отдельных игроков дали возможность выявить особенности их текущей подготовленности, оптимизировать виды и объем нагрузки в подготовке к очередной игре, что позволило сохранить общекомандную подготовленность на высоком уровне.

В программе реализована фиксация дополнительных показателей, которые помогают при углубленном анализе полученных результатов, сравнение результатов отдельных игроков, а также уникальный режим, который позволяет создать модель идеального спортсмена и использовать ее в качестве базовой для отбора или планирования, в том числе и в работе с олимпийским резервом.

Таким образом, психологическое сопровождение олимпийского резерва имеет свою специфику, которая должна учитываться в процессе подготовки юных спортсменов. Именно системное и целенаправленное взаимодействие с психологом позволяет сформировать наиболее эффективные стратегии психологической подготовки и регуляции, индивидуализировать настройку на соревнования и восстановление после выступления, что, в свою очередь, становится основой спортивного долголетия и стабильности соревновательных результатов.

В соревновательном цикле показатели психической подготовленности имеют различную динамику, и поэтому должны изучаться дифференцированно. Специализированная компьютерная диагностика, в частности, с помощью программы «КРИС» (В.Г. Сивицкий, Е.С. Загузов, 2009), дает возможность комплексно анализировать психическую подготовленность спортсменов в непосредственных условиях учебно-тренировочного процесса.

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

Сивицкий В.Г., канд. пед. наук, доцент, Осадчая Н.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Занятия спортом являются одним из мощнейших средств развития организма и воспитания личности. Тысячи мальчишек и девчонок регулярно приходят в залы и на стадионы, чтобы с огромным энтузиазмом и неиссякаемым оптимизмом тренироваться и соперничать, постигать тайны спортивного мастерства и завоевывать свое место на пьедестале. Получая шишки и ссадины, они приобретают опыт борьбы, побеждая на соревнованиях, укрепляют стремление к успеху, вставая после очередного падения, воспитывают характер. Детско-юношеский спорт – это подготовка молодого поколения к взрослой жизни и первая проверка на социальную зрелость. Может ли психолог пройти мимо уникальной возможности повлиять на становление личности будущего гражданина, семьянина, защитника? И хотя современная спортивная психология ориентирована преимущественно на спорт высших достижений, закономерно появление психологов в детско-юношеском спорте, когда закладывается фундамент будущих побед. И даже если юный спортсмен не станет чемпионом, то школа спорта поможет в решении других важных задач его жизни.

На наш взгляд, и при выборе вида спорта, и на первых тренировках и соревнованиях помощь психолога может быть очень существенной, ведь у тренера, который является главным наставником в спорте, есть свои профессиональные задачи, решение которых часто требует авторитарного давления на спортсмена и строгой дисциплины, а соревновательная конкурентность вынуждает спортсмена проявлять злость, агрессивность и другие социаль-