

- адаптация к условиям соревнований как к конфликтному взаимодействию по регламентированным правилам, формирование спортивной этики;
- помощь тренеру в организации подготовки к соревнованию для создания оптимального уровня психической готовности и формирования помехоустойчивости;
- контроль и регуляция психического состояния юного спортсмена в соревнованиях (психологическое секундирование);
- анализ выступления, компенсация негативных последствий, психологическое восстановление.

В детско-юношеском спорте хорошо зарекомендовали себя игровые методы и привлечение упражнений из других видов, которые помимо задачи развития актуальных качеств выполняют функцию психологического переключения на другую деятельность. Практически любая ситуация из школьной жизни, тренировочного процесса, досуга и увлечений может быть использована для формирования спортивной направленности личности: развитие упорства при выполнении монотонной работы, целеустремленности в игре, даже в компьютерной, настойчивости в изучении иностранного языка или математики.

Деятельность психолога в спорте имеет ряд особенностей, которые принципиально отличают ее от деятельности психолога в учебном, лечебном или производственном учреждении, и эта специфика должна быть отражена и в процессе подготовки спортивных психологов, и при отборе специалистов для работы со спортсменами. Это и цель, и условия, и методы работы, которые и выделили спортивную психологию в самостоятельную отрасль. Игнорирование этих особенностей приводит к неэффективности психологической подготовки, разочарованию в возможностях психологии, неполной реализации потенциала юного спортсмена. Чемпионами не рождаются, ими становятся, и в этом процессе активное участие может и должен принимать спортивный психолог.

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Силич Е.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Проблема повышения эффективности организации психологической подготовки за счет использования возможностей формирования личности спортсменов, основанных на критериях индивидуализации, выступает одной из важнейших задач, стоящих перед юношеским спортом. Психологическому фактору в спортивной деятельности в учебно-тренировочном процессе и подготовке юных спортсменов к соревнованиям придается большое значение как в трудах специалистов в теории и методике юношеского спорта (Л.В. Волков, 2002; А.А. Деркач, А.А. Исаев, 1981, 1985; Л.Б. Кофман, 1994; Г.А. Кузменко, 2008; В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980, 1987 и др.), так и в работах спортивных психологов (Г.Д. Бабушкин, 2006; Г.Д. Горбунов, 2006; Г.Б. Горская, 1995; А.В. Родионов, 2004; Л.Н. Рогалева, 2004; В.Г. Свицкий, 2008; Н.Б. Стамбулова, 1999 и др.).

Современные исследования показывают, что индивидуализация в процессе психологической подготовки вызывает ряд трудностей, связанных с недостаточной разработанностью теоретических аспектов, отсутствием единого подхода в определении особенностей личности, преобладанием в спорте результативного направления, отрывом физической, технической и тактической подготовок от психологической, что препятствует развитию потенциала

гармоничной личности, а также недостаточной подготовленностью спортивных психологов к решению данной проблемы (Г.Д. Горбунов, 2006; Е.П. Ильин, 2008; Г.Д. Бабушкин, 2006; А.В. Родионов, 2004 и др.).

С целью выявления возможностей индивидуализации психологической подготовки юных спортсменов, и готовности взаимодействовать со спортивным психологом, нами было проведено анкетирование, в котором приняли участие спортсмены (n=150), тренеры (n=20), психологи (n=38). Выборку спортсменов составили 85 девушек и 65 юношей, занимающихся различными видами спорта, среди них 34 спортсмена имели опыт взаимодействия с психологом. Возрастной диапазон испытуемых составил от 17 до 38 лет. Спортивная квалификация респондентов была представлена ЗМС – 2, МСМК – 6, МС – 48, КМС – 33, перворазрядниками – 38 и спортсменами, имеющими второй разряд – 22. В исследовании психологи и тренеры с различным стажем работы и категорией выступили в качестве экспертов. Возраст психологов варьировал от 21 до 70 лет, тренеров – от 24 до 61 года.

В анкете респондентам необходимо было указать, приходилось ли им привлекать психолога для организации психологической подготовки, на каком этапе многолетнего учебно-тренировочного процесса ее необходимо осуществлять и кто должен быть задействован в этом процессе. Также им предлагалось отметить психологические трудности, которые возникают у спортсмена в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица – Позиция спортсменов, тренеров и психологов по отношению к процессу организации психологической подготовки

Организация психологической подготовки	Количество выборов / %		
	спортсмены (n=150)	тренеры (n=20)	психологи (n=38)
<i>Участие специалистов в психологической подготовке</i>			
сам спортсмен	72 / 48 %	9 / 45 %	35 / 92 %
спортивный психолог	119 / 79 %	19 / 90 %	-
тренер	113 / 75 %	18 / 95 %	37 / 97 %
врач	6 / 4 %	4 / 20 %	22 / 58 %
<i>Проведение психологической подготовки на различных этапах</i>			
на различных этапах учебно-тренировочного процесса	90 / 60 %	15 / 75 %	30 / 79 %
на этапе высшего спортивного мастерства	49 / 33 %	7 / 90 %	19 / 50 %
на этапе подготовки к соревнованиям	75 / 50 %	9 / 45 %	21 / 55 %
на начальном этапе	29 / 19 %	1 / 5 %	13 / 34 %
на этапе спортивной специализации	22 / 15 %	4 / 20 %	20 / 53 %
на этапе завершения занятий спортом	29 / 19 %	3 / 15 %	17 / 45 %
<i>Проблемы обращения спортсменов к психологу</i>			
управление психическим состоянием	47 / 27 %	9 / 45 %	27 / 71 %
отсутствие уверенности	40 / 26 %	11 / 55 %	30 / 79 %
страх перед выступлением (упражнением)	39 / 26 %	10 / 50 %	27 / 71 %
проблемы личного характера	29 / 19 %	8 / 40 %	33 / 87 %
потеря интереса к занятиям спортом	28 / 19 %	2 / 10 %	16 / 42 %
отсутствие роста спортивных результатов	23 / 15 %	7 / 35 %	24 / 63 %
взаимоотношения с товарищами, тренером	23 / 15 %	6 / 30 %	24 / 63 %
нарушение управления движением («заскок»)	19 / 13 %	3 / 15 %	9 / 24 %
психическая неустойчивость	16 / 11 %	8 / 40 %	23 / 61 %
дозирование нагрузки	9 / 6 %	1 / 5 %	7 / 18 %

В качестве специалистов, принимающих участие в психологической подготовке, спортсмены отдают предпочтение спортивному психологу и тренеру, что полностью совпадает с мнением тренеров. Они также выражают готовность осуществлять психологическую подготовку спортсменов и привлекать в этот процесс специалистов-психологов, поскольку современный процесс подготовки высококвалифицированного спортсмена требует все большей специализации и профессионализации всех элементов работы со спортсменом, и поэтому тренер все чаще передает отдельные функции «узким» специалистам, коим и является спортивный психолог. Выявлены достоверные различия между представлениями психологов и тренеров по участию специалистов в организации психологической подготовки. Психологи считают необходимым большее участие тренеров в процессе психологической подготовки ($t=4,59$, при $p<0,05$), и увеличение возможности обращения спортсменов к тренерам по вопросам психологической подготовки ($t=5,26$, при $p<0,05$). Позиция психологов в отношении роли тренера в решении задач психологической подготовки была обозначена П.А. Рудиком, 1974, который в своих работах указывал на необходимость овладения тренером методами психолого-педагогического воздействия на спортсмена с таким же совершенством, каким он владеет методами физической, технической и тактической подготовки.

Осуществление психологической подготовки самим спортсменом значимо как для спортсмена, так и для тренера. Однако, по мнению психологов, возможности самого спортсмена решать задачи психологической подготовки значительно шире ($t=3,13$, при $p<0,05$), что отражает значимость работы как тренера, так и психолога по обучению использованию средств и методов психологической подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Практика подготовки спортсменов, начиная с ранних этапов, не стимулирует спортсмена на активность, познание и поиск новых средств и методов, что превращает спортсмена в простого исполнителя и создает значительные трудности для восприятия и внедрения новых методов подготовки, в том числе и психологических.

Привлечение врача для решения вопросов психологического характера, по мнению психологов, также недостаточно как со стороны тренеров ($t=2,9$, при $p<0,05$), так и спортсменов ($t=10,48$, при $p<0,05$), что свидетельствует о слабом представлении о его возможностях. Неоценимый вклад в разработку аспектов психологической подготовки внесли непосредственно врачи-психотерапевты, оказывающие психологическую помощь спортсменам, среди которых Л.Д. Гиссен, А.В. Алексеев и др. Тем не менее, роль врача в отношении психологической подготовки раскрыта недостаточно, несмотря на определение границ его профессиональной компетентности [1].

Среди лиц, способных оказать психологическую помощь, некоторые спортсмены и тренеры также указали ближайшее социальное окружение спортсмена – семью и родителей. От оказания услуг астрологами и экстрасенсами воздержались практически все респонденты, что свидетельствует о сформированной научной направленности их профессионального мастерства.

В процессе многолетней подготовки спортсменов всеми специалистами подчеркивается важность психологической подготовки на различных этапах спортивной деятельности. Ведущая роль психологической подготовки спортсмена в достижении высоких результатов при соответствующем уровне физической, технической и тактической подготовки является бесспорным фактом [1, 2, 3]. Полученные результаты подтверждают данный тезис. Тренерами и психологами отмечена большая необходимость осуществления соответствующей психологической подготовки по сравнению со спортсменами. Среди спортсменов значимость психологической подготовки возрастает в предсоревновательный период, причем с ростом спортивной квалификации она более выражена ($t=2,53$, при $p<0,05$), по сравнению со спортсменами I и II разрядов. Это указывает на необходимость для спортсменов высокой квалификации эффективно управлять своим состоянием и поведением в различных ситуациях соревновательной деятельности посредством психологической подготовки.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в значительно меньшей степени во время тренировочных занятий [1, 3]. Важность психологических мероприятий в период подготовки спортсмена к соревнованиям отмечают 55 % психологов, при этом мнение об их значимости зависит от стажа работы. Так, среди специалистов, работающих более десяти лет, выявлена большая необходимость организации психологической подготовки в данный период по сравнению с психологами, работающими в сфере спорта менее десяти лет ($t=2,16$, при $p<0,05$). Тренеры, не имеющие опыта привлечения психолога для организации психологической подготовки на данном этапе, также испытывают большую необходимость в осуществлении психологической подготовки по сравнению с тренерами, которые работали с психологом ($t=2,4$, при $p<0,05$). Однако нередко психолога приглашают разрешить в сжатые сроки ситуацию, которая «созрела» давно, игнорируя принцип отсроченного эффекта психолого-педагогического влияния.

Большинство психологов считают, что психологическая подготовка должна проводиться на этапе спортивной специализации. Их позиция не совпадает с мнением тренеров ($t=2,48$, при $p<0,05$) и спортсменов ($t=1,2$, при $p<0,05$), для которых психологические мероприятия в данный период не так актуальны. Однако на этапе высшего спортивного мастерства становятся очевидными недостатки психологического обеспечения подготовки юных спортсменов. Отсутствие научно обоснованной системы психологической подготовки приводит к тому, что начинающие спортсмены закрепляют негативный опыт, что замедляет развитие у них необходимых психических качеств, что, в свою очередь, сказывается на результатах их будущей соревновательной деятельности и достижении ими высоких спортивных результатов.

На необходимость организации психологической подготовки на начальном этапе занятий спортом, а также при завершении спортивной деятельности указывают 19 % спортсменов. При этом для спортсменок значимость психологических мероприятий возрастает на этапе завершения спортивной карьеры по сравнению с представителями мужского пола ($t=2,65$, при $p<0,05$). Наиболее типичными реакциями на трудности, вызванными уходом из спорта, у женщин являются повышение активности и обращение за помощью, а у мужчин – установка на самостоятельное решение проблем [2]. Позиция спортивных психологов по их вовлеченности в этапы подготовки по сравнению со спортсменами более выражена, что указывает на возможности и готовность решения специфических проблем, возникающих в детском спорте и на этапе завершения спортивной карьеры. Тренерский контингент, в свою очередь, недооценивает роль психологической подготовки как на начальном этапе ($t=2,57$, при $p<0,05$), так и на этапе завершения занятий спортом ($t=2,65$, при $p<0,05$). При этом значимость психологической подготовки спортсмена на начальном этапе спортивной карьеры возрастает по мере накопления тренерского опыта ($r=0,49$).

В процессе спортивной деятельности возникают психологические проблемы различного характера. Психологические трудности спортсменов в первую очередь связаны с неблагоприятными психическими состояниями (страх перед выступлением, отсутствие уверенности) и возможностями управления ими, а также проблемами личного характера (таблица).

У спортсменов, которые обращались к специалисту-психологу, более выражена потребность в решении вопросов, возникающих по поводу взаимоотношений в команде, по сравнению со спортсменами, которые такого опыта не имеют ($t=2,09$, при $p<0,05$). В целом спортсмены более высокой квалификации по сравнению со спортсменами I и II разрядов имеют больший опыт взаимодействия с психологом ($t=2,34$, при $p<0,05$). Среди основных запросов с их стороны выступают нарушение управления движением и взаимоотношения с товарищами и тренером. Девушки, по сравнению с юношами, имеют более выраженную тенденцию обращения к специалисту по вопросам взаимоотношений с товарищами и трене-

рами ($t=2,27$, при $p<0,05$), проблемам личного характера ($t=2,31$, при $p<0,05$), а также в связи с нарушением управления движением ($t=2,61$, при $p<0,05$).

При проведении анализа психологических проблем в соответствии с видами спорта за основу была взята классификация видов спорта и соревновательных упражнений Т.Т. Джамгарова по критерию противоборства, опосредованного и непосредственного [4]. Так, представители видов спорта с опосредованным противоборством, по сравнению с другими спортсменами, выражают большую потребность в решении проблем, вызванных нарушением управления движением ($t=6,79$, при $p<0,05$) и взаимоотношениями в команде ($t=3,16$, при $p<0,05$). Тренеры, у которых отсутствует опыт взаимодействия с психологом, заинтересованы в формировании психической устойчивости спортсменов ($t=2,19$, при $p<0,05$) и росте спортивных результатов ($t=2,26$, при $p<0,05$).

Психологи имеют достаточный практический опыт для работы с различными психологическими проблемами. Они выражают готовность в решении вопросов, связанных с отсутствием роста спортивных результатов, взаимоотношениями в команде, нарушением управления движением и потерей интереса к занятиям избранным видом спорта. К психологам, которые проработали в спорте более десяти лет, чаще обращаются спортсмены в связи с проблемами личного характера ($r=0,58$). К специалистам, работающим в отрасли менее десяти лет, больше запросов поступает по поводу психической неустойчивости ($t=2,65$, при $p<0,05$). Тренеры, не испытывающие потребности в привлечении психолога для решения психологических проблем, либо решают их самостоятельно, либо не видят возможностей их устранения опытным специалистом.

Таким образом, наблюдается расхождение в формулировке запроса к психологу и незнанием сферы профессиональной деятельности психолога. Четкая постановка спортсменом и тренером конкретных задач будет способствовать оптимизации системы психологической подготовки на всех этапах занятий спортом. Организация системы психологической подготовки предполагает четкое определение функциональных обязанностей тренера, психолога и самого спортсмена, учет специфики вида спорта, возрастных, гендерных и индивидуально-психологических особенностей спортсмена, а также этапа его подготовки.

1. Корх, А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх. – М.: Флинта: Наука, 2004. – С. 330–331.

2. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Издательство «Центр карьеры», 1999. – 368 с.

3. Психология физического воспитания и спорта / под общ. ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 36–41.

КОНСТРУКТИВНАЯ АГРЕССИВНОСТЬ КАК ФАКТОР СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ ЮНЫХ КАРАТИСТОВ

Смолдовская И.О., канд. психол. наук, доцент,

Смоленская государственная академия физической культуры,
Россия

Актуальность. Проблема мобилизации спортсменов, создание у них оптимального уровня активации и возбуждения, поддержания интенсивности спортивной деятельности на нужном уровне в соревновательном периоде является достаточно актуальной. Задача создания условий и «психологической установки» на достижение максимального результата является достаточно трудной, она требует от спортсмена большого, а иногда предельного напряжения, как физиологических резервов организма, так и психических возможностей. Осо-