

Загузов Е.С., Сивицкий В.Г., канд. пед. наук, доцент
(Белорусский государственный университет физической культуры)

ОБОСНОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

В статье раскрывается содержание мотивационного, когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта. Приводятся примеры их рассмотрения в работах разных авторов и обосновывается необходимость их комплексного анализа.

The content of motivational, cognitive, emotional, and behavioral components of psychological preparedness of athletes specialized in sports games are described in the article. Examples of their examination by different authors are cited, and the necessity of their complex analysis is substantiated.

Психологическая подготовка в игровых видах спорта служит мощным средством воздействия на спортсмена и команду, помогает обеспечить готовность к психическим и физическим нагрузкам на тренировках и соревнованиях. Высокий уровень психологической подготовленности является необходимым условием полной реализации спортсменом своего потенциала в соревновательной борьбе.

Формирование психологической подготовленности — это сложный комплекс педагогических воздействий, осуществляемый в учебно-тренировочном процессе с помощью психологических средств и методов. К различным аспектам психологической подготовки в отечественной науке большой интерес проявляли специалисты по теории спорта В.Н. Платонов, 2005 [1]; И.А. Родионова, 2002 [2] и др., а также по спортивной психологии А.В. Алексеев, 1985 [3]; А.В. Родионов, 2004 [4] и др.

Анализ работ Л.К. Серовой, 1999 [5]; Е.Я. Гомельского, 1997 [6]; В.И. Вороновой, О.В. Байрачного, 2009 [7] и других специалистов, изучавших игровые виды спорта,

показал многогранность психологической подготовленности как результата психологической подготовки. Комплексность явления требует выделения отдельных компонентов для их оценки и целенаправленного изменения в процессе подготовки спортсменов к соревнованию.

Основой для выделения компонентов психологической подготовленности послужили следующие концепции: структура профессионально важных качеств спортсменов игровых видов спорта (Л.К. Серова, 1999 [5]); структура оптимального боевого состояния спортсмена (А.В. Алексеев, 1985 [4]); когнитивный ресурс спортсмена (Г.Д. Бабушкин и А.П. Шумилин, 2010 [8]); мотивационные состояния в профессиональной деятельности (Ф.В. Сопов, 2005 [9]); двухуровневая система принятия решений спортсменом (В.Г. Сивицкий, 1995 [10]); структура спортивной тренировки (В.Н. Платонов, 2005 [1]); специальные теоретические и методические положения системы подготовки спортсменов в игровых видах спорта (И.Ш. Тучавили, 1999 [11]).

Мы разделяем точку зрения И.А. Родионовой [2] и рассматриваем психологическую подготовленность как динамическое состояние, связанное с индивидуальными качествами спортсмена и особенностями протекания его когнитивных и эмоциональных процессов. В результате проведенного анализа были выделены четыре компонента, характеризующие психологическую подготовленность спортсмена в игровых видах спорта: мотивационный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий.

Мотивационный компонент. Под мотивацией понимается совокупность мотивов, побуждающих к деятельности [12]. Л.В. Куликов отмечает, что «характер мотивов и интенсивность мотивации — это существенная детер-

минанта любого психического состояния» [13, с. 34]. Е.П. Ильин [12] указывает на многофакторность мотивации, выделяя общую интенсивность мотивов, соотношение мотиваций достижения успеха и избегания неудач, устойчивость основных потребностей и интересов и т. д. Целесообразность анализа мотивационного компонента как отдельной составляющей психологической подготовленности отмечают в своих работах различные специалисты, занимающиеся проблемами игровых видов спорта: Л.К. Серова, 1999 [5]; Е.Я. Гомельский, 1997 [6]. На важность анализа мотивации в психологической подготовленности указывают А.В. Родионов [4] и др. Однако в данных работах представлен преимущественно теоретический и диагностический аспекты мотивации без методических указаний по ее формированию. В работе Г.В. Коробейникова, Л.Г. Коробейниковой, К.Р. Мазмания, 2009 [14] убедительно показано влияние различных мотиваций на состояние спортсмена.

Основываясь на особенностях мотивационного состояния (Ф.В. Сопов, 2005 [9]) в процессе профессиональной деятельности, нами были выделены следующие показатели мотивационного компонента:

- 1) отношение к основным видам спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической и интегральной);
- 2) удовлетворенность результатами своей деятельности;
- 3) уверенность в правильности методики тренировки;
- 4) готовность к активной деятельности;
- 5) надежда на успех в соревновании;
- 6) желание взаимодействовать с партнерами по команде.

Такое рассмотрение мотивации позволяет определить выраженность основных мотивов спортсмена, выделить критерии их оценки и разработать методы оперативной коррекции. Для решения этой задачи нами была разработана шкала ТСС (тренировка – сотрудничество – соревнования), с помощью которой тренер или спортивный психолог может изучать особенности текущей мотивации спортсмена.

Когнитивный компонент. В спортивных играх значимы такие когнитивные процессы, как восприятие времени, пространства, движения, переключение, распределение, объем,

устойчивость и концентрация внимания, долговременная двигательная и кратковременная зрительная память, а также ее точность и объем, быстрота оперативного мышления и адекватность решения и др. Это подтверждается многими специалистами в их исследованиях: Е.Я. Гомельским, 1997 [6]; Л.К. Серовой, 1999 [5]; В.И. Вороновой, О.В. Байрачным 2010 [7]; И.Ш. Тучашвили, 1999 [11] и др.

В частности, Г.Д. Бабушкин и А.П. Шумилин отмечают, что «успешность спортсмена на тренировках и соревнованиях основывается на способности к усвоению поступающей информации, ее переработке, нахождении адекватных ситуации действий, а также на выработанных и порой бессознательно закрепленных способах восприятия информации и нахождения на основе ее переработки правильного решения» [8, с. 55]. Поэтому развитие когнитивной сферы, которая выступает ресурсом для повышения спортивного мастерства, является необходимым условием достижения высокого уровня психологической подготовленности.

Когнитивные процессы выступают фактором, обуславливающим состояния психологической подготовленности. Выделение когнитивных процессов, наиболее задействованных в обеспечении соревновательной деятельности в спортивных играх, позволяет планировать их целенаправленное развитие в процессе психологической подготовки.

Эмоциональный компонент. В научно-методической литературе имеются различные подходы к изучению эмоций, но практически все ученые сходятся во мнении, что эмоции отражают состояние, процесс и результат удовлетворения потребностей человека. В спорте по эмоциональным реакциям спортсмена можно определенно судить, что в данный момент волнует его, т. е. какие потребности и интересы являются для него актуальными. В спортивной деятельности эмоции изучались В.Л. Марищуком, [15]; Е.Я. Гомельским, 1997 [6], Е.П. Ильиным 2008 [12] и др. В их работах было показано, что эмоциональное возбуждение различной степени сопровождает спортсмена на всех этапах подготовки, а наиболее ярко проявляется во время стартов, отражает уровень переживаний спортсмена, отношение к тренировочной и соревновательной деятельности, оказывает влия-

ние на его психическую и физическую работоспособность.

Характерной особенностью современных спортивных игр является высокая эмоциональность соревновательной деятельности, поэтому даже в условиях обычных повторяющихся тренировочных заданий вступление в игру рано или поздно активизирует весь аппарат эмоционального реагирования спортсменов. Эмоциональные сдвиги, характерные для игровой деятельности, приближаются к типичной стрессовой реакции. В ходе воздействий тренировочной деятельности воздействие механизмов общей адаптации приводит к изменению гормональной активности, обеспечивающей мобилизацию энергетических резервов организма.

Как отмечает Е.П. Ильин [12], для высокой готовности к выступлению требуется оптимальный уровень возбуждения нервной системы, что является индивидуальной характеристикой личности. Оптимальный уровень – это, прежде всего, адекватный условиям и требованиям соревновательной деятельности, а также индивидуальным психологическим особенностям спортсмена. Достижение и сохранение оптимального уровня возбуждения может быть осуществлено как с помощью положительных, так и отрицательных эмоциональных переживаний, что находит отражение в индивидуализации психологической подготовки. Индивидуальная динамика эмоционального возбуждения во многом определяется свойствами нервной системы и специализированными качествами спортсмена.

Понимание особенностей возникновения и протекания эмоциональных переживаний спортсмена позволяет выбирать и применять в тренировочном и соревновательном процессе наиболее эффективные средства и методы психорегуляции.

Поведенческий компонент. Поведение как совокупность действий и поступков спортсмена раскрывает особенности его интеллектуальной деятельности, в частности процессы принятия решения. Действуя в проблемной ситуации, спортсмен стремится к достижению конкретной цели, а принятое решение становится условием очередной проблемной ситуации. В данном случае поведение включает в себя все то, что способствует достижению поставленной цели, а термин «решение задачи»

обозначает результативное поведение в проблемной ситуации.

Решение любой задачи построено на мышлении, хотя бы в «свернутой» форме [11]. Выделяют два уровня принятия решения: сенсорно-перцептивный и прогностический. Для изучения и совершенствования соревновательного поведения спортсмена ситуации принятия решения могут моделироваться в специфической и неспецифической формах. Неспецифическая форма является наиболее обобщенной, базируется на абстрактных сигналах и универсальных способах реагирования, направлена на создание максимально упрощенной ситуации, отображающей сущность задачи, характеризуется ориентацией не на форму, а на содержание сигнала, на особенности внутреннего механизма решения ситуации [10]. Перечисленные особенности неспецифической формы позволяют использовать одинаковые ситуации принятия решения для формирования психологической подготовленности представителей различных спортивных игр. По мнению Е.Я. Гомельского [6] и А.В. Родионова [4], показатели сенсомоторных реакций спортсмена характеризуют особенности его практического интеллекта и позволяют прогнозировать успешность соревновательного поведения.

Актуальными процессами для принятия решения в игровых видах спорта нами были выделены: точность чувства времени и пространства, время простой и сложной зрительно-моторной реакции, точность реакции на движущийся объект.

Чувство времени раскрывается в умении спортсмена точно воспроизводить различные временные отрезки и выполнять свои действия в заданный момент.

Чувство пространства характеризуется точностью выполняемых человеком движений как звеньев биомеханической системы. Одним из наиболее динамичных звеньев этой системы, актуальных для большинства спортивных игр, является лучезапястный и локтевой суставы, поэтому изучение точности движений в них может использоваться для анализа показателя чувства пространства для оценки поведенческого компонента.

Сенсомоторные реакции являются распространенными в спорте показателями подготовленности, отражая особенности психомоторной

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

сферы спортсмена. Среди множества проявлений психомоторики наиболее информативными показателями для спортивных игр мы выбрали время простой и сложной зрительно-моторной реакции, а также точность реакции на движущийся объект.

Заключение. Таким образом, проведенный анализ научной литературы по теории и методике спортивной тренировки в игровых видах спорта показал, что психологической подготовке придается большое значение. Результатом этого процесса является комплексное состояние психологической подготовленности, в котором можно выделить четыре компонента: мотивационный, когнитивный, эмоциональный, поведенческий.

Диагностика их особенностей позволяет тренеру целенаправленно формировать и корректировать отдельные составляющие компонентов психического состояния, развивать профессионально значимые качества спортсмена. В спортивных играх при планировании психологической подготовки актуальным представляется учет игрового амплуа спортсмена, что обуславливает индивидуализацию и более эффективное применение средств и методов тренировки. В частности, для формирования психологической подготовленности могут использоваться специализированные для спорта компьютерные тест-тренажеры, предоставляющие возможность тренеру изучать текущий уровень развития когнитивных и психомоторных качеств, а также целенаправленно их совершенствовать в спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
2. Родионова, И.А. Индивидуализация программирования психологической подготовки фехтовальщиц-рапиристок высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.А. Родионова; РГУФК. – М., 2002. – 33 с.
3. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 191 с.
4. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
5. Серова, Л.К. Психологические основы отбора в спортивных играх: автореф. дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.03 / Л.К. Серова; С.-Петербургский гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 46 с.
6. Гомельский, Е.Я. Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболистов на основе динамических показателей адаптационных реакций: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Я. Гомельский; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1997. – 197 с.
7. Воронова, В.И. Психологические профили футболистов разной квалификации с учетом игрового амплуа / В.И. Воронова, О.В. Байрачный // Спортивный психолог. – 2010. – № 1 (16). – С. 45–50.
8. Бабушкин, Г.Д. Когнитивно-психологический ресурс и его влияние на состояние и деятельность спортсмена / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин // Спортивный психолог. – 2010. – № 1 (19). – С. 55–58.
9. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проект «Трикта», 2005. – 128 с.
10. Сивицкий, В.Г. Диагностика тактических умений спортсменов методом имитации типичных соревновательных ситуаций: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Г. Сивицкий; РГУФК. – М., 1995. – 24 с.
11. Тучашвили, И.Ш. Формирование, совершенствование и проявление индивидуального стиля игровой деятельности: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / И.Ш. Тучашвили; РГАФК. – М., 1999. – 346 с.
12. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
13. Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.
14. Коробейникова, Г.В. Изучение особенностей психофизиологических состояний при разных уровнях мотивации у спортсменов единоборцев / Г.В. Коробейникова, Л.Г. Коробейниковой, К.Р. Мазманян // Спортивный психолог. – 2009. – № 1 (16). – С. 73–79.
15. Марищук, В.Л. Эмоции в спортивном стрессе / В.Л. Марищук. – СПб.: ВИФК, 1995. – 40 с.

8.12.2010

Акулич Л.И. (Белорусский государственный университет физической культуры)

СИСТЕМА НОРМАТИВОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РЕЗЕРВА СБОРНЫХ КОМАНД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

В статье на основании результатов проведенных экспериментальных исследований характеризуется система формул и нормативов для оценки специальной физической подготовленности (СФП) волейболистов и волейболисток – членов и кандидатов молодежных и юниорские сборных команд Республики Беларусь. Приводятся примеры практического использования разработанных нормативов для оценки СФП волейболисток дублирующего состава ведущих клубных команд чемпионата Республики Беларусь и волейболистов сборной команды юниоров.

A system of formulae and qualifying standards for special physical preparedness (SPhP) estimation of volleyball players (youths and girls), members and candidates of youth and junior national teams of the Republic of Belarus, is characterized on the basis of experimental data. Examples of practical application of the developed qualifying standards for SPhP evaluation of leading club teams' alternate members (girls), participants of the Championship of the Republic of Belarus, and members of the national junior volleyball team (youths) are listed in the article.

Введение. В ряде работ отечественных [1–5, 7–10, 12–14] и зарубежных авторов [15–17] неоднократно предпринимались попытки разработать добротные в метрологическом отношении тесты и релевантные (соответствующие определенному возрасту и квалификации спортсменов [6]) нормативы для оценки специальной физической подготовленности волейболистов в длительном периоде их многолетней подготовки. Однако в абсолютном большинстве из отмеченных разработок, с точки зрения системной характеристики средств педагогического контроля СФП волейболистов и волейболисток – членов молодежных и юниорских сборных команд Республики Беларусь, имеет место ряд существенных недостатков. Во-первых, проверка метрологической добротности тестов и нормативов СФП волейболистов

осуществлялась для относительно небольших групп. Во-вторых, названные разработки были выполнены в существенно отдаленном периоде развития волейбола и соответственно для оценки спортсменов ненастоящей действительности.

С целью устранения отмеченных недостатков нами был проведен ряд исследований. В одной из таких работ [2] на основании анализа соревновательной деятельности современных квалифицированных волейболистов определена система информативных тестов для оценки СФП (дифференцированно по разным физическим качествам). Проведены также экспериментальные исследования, в которых по показателям воспроизводимости обоснована надежность отобранных тестов для оценки СФП всего контингента волейболистов и волейболисток – членов и кандидатов молодежных и юниорских сборных команд Республики Беларусь.

В двух других работах [1, 3] определена динамика развития показателей основных физических качеств и координационных способностей у волейболистов и волейболисток 15–22 лет.

Названные выше разработки определили систему формул, характеризующих в среднем уровень развития этих качеств во всем отмеченном восьмилетнем периоде тренировок волейболистов. Стала возможной также разработка системы нормативов для дифференцированной по разным физическим качествам оценки СФП волейболистов и волейболисток молодежных и юниорских сборных команд Республики Беларусь (юноши 17–18 лет и юниоры 19–21 года; девушки 16–17 и юниорки 18–20 лет).

Задачи исследования:

1) определить систему формул, характеризующих в среднем уровень развития у волейболистов и волейболисток 15–22 лет специальных физических качеств;