

Духовность является **важным проявлением культуры**. Духовность – проекция общественного сознания на личность конкретного человека, окрашенная его индивидуальными особенностями. Это внутренняя, хорошо осознанная психическая жизнь, характеризуемая глубокими убеждениями, верой в высокие идеалы. Важнейший смысл духовности состоит в том, что человек в своих поступках, в трудовой и общественной деятельности, в быту руководствуется не внешними признаками воздействий (похвалой, порицанием, угрозой), не личной пользой, но ориентируется на внутренние нравственные стимулы. К профессиональной культуре человека в погонах всегда предъявлялись особые требования. Такие понятия как наставничество, преемственность поколений, товарищество, те ценности профессиональной культуры, без которых нельзя сформировать профессионала, способного выполнить поставленную задачу, невзирая на проблемы, которые ее окружают.

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – Л.: изд-во ЛГУ, 1968. – 338 с.
2. Игнатов, В. Г. Профессиональная культура и профессионализм государственной службы: контекст истории и современность: учеб. пособие / В. Г. Игнатов, В. К. Белолипецкий. – Ростов н/Д: Март, 2000. – 256 с.
3. Каган, М. С. Философия культуры / М. С. Каган. – СПб., 1996. – 415 с.
4. Маришук, Л. В. Теоретическое обоснование основ развития культуры личности обучающегося в системе непрерывного гуманитарного образования: психологический аспект / Л. В. Маришук // Образование и педагогическая наука: труды НИО. – Вып. 1. Концепции и модели. – Минск: НИО, 2007. – С. 72–92. (Серия I: Гуманитарное образование).
5. Маришук, Л. В. Психология: учеб. пособие / Л. В. Маришук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова. – Минск: Тесей, 2013. – 777 с.
6. Пономарева, М. А. Психодиагностика личности: пособие для студентов вузов / М. А. Пономарева, Т. И. Юхновец; под общ. ред. М. А. Пономаревой. – Минск: Тесей, 2008. – 312 с.
7. Психологические тесты / под ред. А. А. Карелина: в 2 т. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 312 с. – Т. 1.
8. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000. – 720 с.
9. Культура // Большой Энциклопедический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://slovo.ru/index.php?ID=33304&pg=141&w=%CA%D3%CB%DC%D2%D3%D0%C0&s=%CA&a=>. – Дата доступа: 04.03.2013.

МОНИТОРИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент, *Сивачкий В.Г.*, канд. пед. наук, доцент,
Силич Е.В., канд. пед. наук,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Для изучения и формирования психологической подготовленности спортсменов мониторинг выступает неотъемлемым компонентом, объектами которого является развитие психических и психомоторных качеств личности спортсменов, а также совершенствование их учебно-тренировочной деятельности.

Сравнение мониторинга и диагностики проводилось в работе С.В. Алехиной, М.Р. Битяновой [1]. Психологическая диагностика, с одной стороны, это деятельность по выявлению и изучению индивидуально-психологических и индивидуально-психофизиологических особенностей человека. Различные методы и конкретные приемы психологического диагностирования достаточно часто рассматриваются как основное содержание мониторинговых программ. Большинство психологических мониторингов, описанных в современной литературе, – это исследования, построенные на основе батарей психологических опросников, тестов и экспериментальных процедур. Диагностическая и мониторинговая деятельность близки по структуре. Вместе с тем диагностика преимущественно ориентирована на выявление актуального состояния и сравнение его с некоторым эталоном (например, нормой развития), то есть на постановку психологического диагноза. Мониторинг же фиксирует актуальное состояние в целях составления прогноза и обеспечения функции управления ситуацией и процессом.

Понятие мониторинга близко к общенаучным педагогическим и психологическим понятиям обратной связи, рефлексии, контроля, аттестации, однако данные процессы являются лишь отдельными элементами мониторинга или его частными случаями. Мониторинг имеет ряд особенностей, которые отличают его от других похожих процессов:

- целостность (представляет собой не только систему, а важный компонент подготовки, реализующий множество функций);
- непрерывность (постоянный сбор данных о текущем состоянии спортсмена, уровне развития психических и психомоторных качеств, помехоустойчивости, спортивной мотивации);

- диагностичность (наличие модели или критериев, с которыми можно соотнести актуальное состояние спортсмена, его психические и психомоторные качества);
- информативность (включение в состав критериев для отслеживания наиболее проблемных показателей, на основании которых можно делать выводы об ухудшении психологической подготовленности, обоснованность модели и отслеживаемых параметров);
- оперативность (использование методов экспресс-диагностики непосредственно в учебно-тренировочном и соревновательном процессе);
- обратная связь (информирование спортсмена, тренера о результатах мониторинга, что позволяет внести коррективы в процесс подготовки).

Применительно к психологической подготовке были выделены его структурные компоненты (рисунок 1).



Рисунок 1 – Направления мониторинга психологической подготовленности спортсменов

Мониторинг психологической подготовленности позволяет решить следующие задачи:

- получение максимально полной психологической информации, характеризующей подготовку спортсменов в конкретном виде спорта;
- предоставление этой информации в соответствующем виде (для тренера, спортсмена, родителя и др.);
- обоснование системы психолого-педагогических коррекционно-развивающих мероприятий.

Систематическое отслеживание результатов приводит к пониманию индивидуальных особенностей возрастного развития, позволяет прогнозировать состояние спортсмена, оценить успешность проведенных мероприятий. Наличие в мониторинге коррекционно-развивающего блока и накопление базы данных обеспечивает развитие системы, переводя работу на качественно новый уровень.

Проведение мониторинга психологической подготовленности должно начинаться с формулировки целей его проведения. Эти цели объединяют все последующие этапы обследования и во многом определяют их содержание. Разработка этапов включает конструирование системы заданий и средств сбора дополнительной информации, организацию объекта контроля и проведение тестовых срезов, сбор данных, их обработку, анализ и интерпретацию результатов.

Для организации мониторинга психологической подготовленности целесообразно провести анкетирование (рисунок 2), которое позволяет выявить целевой запрос со стороны тренера или спортсмена.

Для организации эффективного мониторинга психологическое тестирование целесообразно проводить с использованием компьютерных версий диагностических методик. Совокупность получаемых данных позволит оценить спортивный потенциал, который должен быть реализован в процессе подготовки спортсмена. Использование возможностей компьютерных технологий позволяет быстро и с высокой степенью надежности обрабатывать большие массивы данных, представлять их в форме, удобной для пользователей. Статистическая обработка данных дает возможность: получить возрастные нормы для каждого изучаемого параметра, выделить группы спортсменов с высокими и низкими показателями, отследить динамику изменений результатов в течение заданного отрезка времени.

Проведенный анализ используемых методов изучения психологической подготовленности показал широкие возможности компьютерной диагностики для комплексного тестирования и дальнейшего совершенствования психомоторных процессов, обнаружил недостаточный учет специфики спортивной деятельности, что обусловлено необходимостью разработки новых методов для мониторинга психологической подготовленности.

АНКЕТА

«Психологическая подготовка в системе «тренер-спортсмен-психолог»

Вид спорта _____ Пол _____

Стаж работы _____ Категория _____

Сотрудничество с психологом:

Привлекался ли психолог для организации психологической подготовки

- Да (в тренировочном процессе)
- Да (в процессе подготовки к соревнованиям)
- Нет

При подготовке спортсменов кто должен осуществлять психологическую подготовку?

- | | | |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> спортивный психолог | <input type="checkbox"/> психолог | <input type="checkbox"/> спортсмен |
| <input type="checkbox"/> тренер | <input type="checkbox"/> врач | <input type="checkbox"/> родитель |
| <input type="checkbox"/> астролог | <input type="checkbox"/> _____ | |

На каком этапе подготовки спортсменов должна начинаться психологическая подготовка?

- на этапе начального отбора
- на этапе спортивной специализации
- на этапе высшего спортивного мастерства
- при подготовке к соревнованиям
- на этапе завершения занятий спортом

С какими проблемами спортсмены обращались к психологу (или хотели бы обратиться)?

- страх перед выступлением (выполнением упражнения)
- нарушение двигательного стереотипа «заскок»
- психическая неустойчивость
- взаимоотношения в команде (с товарищами, тренером)
- отсутствие роста спортивных результатов
- потеря интереса к занятиям избранным видом спорта
- проблемы личного характера
- _____

Считаете ли Вы целесообразным проведение тематических семинаров по психологической подготовке?

- Да
- Нет

Информация из какой области спортивной психологии Вам наиболее интересна?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> психология личности | <input type="checkbox"/> методы психорегуляции |
| <input type="checkbox"/> психология группы | <input type="checkbox"/> методы психодиагностики |
| <input type="checkbox"/> возрастная психология | <input type="checkbox"/> психология обучения и воспитания |
| <input type="checkbox"/> _____ | |

Рисунок 2 – Анкета для изучения организации психологической подготовки в системе «тренер-спортсмен-психолог» (вариант для тренера)

В связи с этим наибольшее значение придается изучению двигательной реакции (простой, сложной: различительной, дифференцировочной, РДО), скоростных, силовых, координационных способностей и других психомоторных характеристик. Особую роль при этом играют специализированные восприятия – «чувство времени», «чувство ритма», «чувство пространства», «чувство дистанции», «чувство ковра», «чувство снаряда», «чувство прилагаемых усилий» и др.

Управление движениями осуществляется путем анализа, оценки и сравнения ощущений, связанных с мышечной деятельностью. Чувственно-образная регуляция поведения базируется на пространственно-временных отношениях [2–4]. П.Ф. Лесгафт физическое упражнение рассматривал как единый процесс физических и психических явлений, отводя главную роль умению управлять мышечным аппаратом как особой сенсомоторной способности [2]. Б.Г. Ананьев определял формирование любого психического процесса в онтогенезе как взаимодействие «психофизиологических функций (сенсорных, мнемических, вербальных, тонических и др.), действий с разнообразными операциями и мотивацией» [5].

В системе подготовки спортсменов психологическая подготовка неразрывно связана с другими видами подготовки, а оценка эффективности двигательных действий должна опираться на диагностику уровня развития значимых для вида спорта пространственно-временных характеристик. Тем не менее, в спортивной психологии не разработан диагностический инструментарий, отражающий специфику видов спорта.

В систему компьютерного тестирования «PSY-MONIT» включены следующие методики для комплексного изучения психологической подготовленности:

- «Чувство времени»: тесты «Му_Timer», «Индивидуальная минута спортсмена»;
- «Чувство пространства»: тесты «Кинематометр», «Глазомер», «Зрительно-моторная координация – полоска, спираль»;
- «Чувство темпа и ритма»: тесты «Дозированный теппинг-тест», «Ритмик»;
- сенсомоторные реакции спортсмена: тесты «Простая двигательная реакция», «Латерализованная ПДР на зрительный раздражитель», «Реакция на движущийся объект», «Реакция «переделки» сигнального значения»;
- внимание спортсмена: тесты «Числовая таблица», «Перекресток»;
- отношение к психологической подготовке: опросник «ОППс», шкала «ТСС (Тренировка, Соревнование, Самооценка)»;
- помехоустойчивость спортсмена: опросник «ПУс».

Оперативная диагностика отдельных психических и психомоторных характеристик личности позволит реализовывать индивидуальный подход в психологической подготовке спортсменов, обучающихся в училищах олимпийского резерва.

Таким образом, мониторинг является эффективной технологией, обуславливающей развитие и саморазвитие личности спортсмена. Его результаты выступают в качестве информационной основы принятия управленческих решений и проектирования профессионального роста спортсмена и тренера. Систематическое обследование спортсменов по перечисленным методикам позволит изучить динамику отдельных компонентов психологической подготовленности и объединить результаты в комплексную оценку для более точного прогнозирования успешности соревновательной деятельности олимпийского резерва.

1. Алехина, С. В. Мониторинг как вид профессиональной деятельности педагога-психолога / С. В. Алехина, М. Р. Битянова // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 4 (21). – С. 69–73.
2. Лесгафт, П. Ф. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт; сост. И. Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 359 с.
3. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л.: изд-во ЛГУ, 1968. – 339 с.
4. Сурков, Е. Н. Антиципация в спорте / Е. Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.
5. Сурков, Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.

АНАЛИЗ РЫНКА СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ Г. МИНСКА

Николайчик Т.А., Бородич Е.А., Рабчун А.С., Снаговский Е.А.,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Среди показателей благополучия страны здоровье граждан – один из основных. Нарушение иммунного статуса населения напрямую зависит от нарушения питания и приводит к увеличению частоты заболеваний, связанных с дефицитом жизненно-важных веществ, обеспечивающих нормальное состояние организма.

Одной из разновидностей биологически активных добавок является спортивное питание. Спортсмены применяют его тогда, когда хотят добиться высших результатов, а обычные люди, – когда их желание добиться гармонического развития, хорошего внешнего вида наталкивается на проблемы малоподвижного образа жизни, неправильного рациона, плохой наследственности и неблагоприятной экологии [1].

Спортивное питание – это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся преимущественно для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом. Прием спортивного питания направлен, в первую очередь, на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укреп-