

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА

Сивицкий В.Г.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В подготовке спортсмена важно учитывать самые различные аспекты. Любой внешний или внутренний фактор может стать решающим для достижения высоких результатов, поэтому их игнорирование может стать причиной снижения качества всего учебно-тренировочного процесса. Но как же учесть все многообразие воздействий на спортсмена, особенности внешней среды и его внутреннего мира? Для этого требуется умение выделять наиболее актуальные для данного этапа подготовки факторы, определять «зону ближайшего развития» спортивного мастерства, выбирать и реализовывать наиболее эффективные средства и методы. И на различных этапах подготовки разными должны быть и приоритеты тренировочных воздействий на спортсмена. В их определении и состоит талант и мастерство тренера.

В рамках психологической подготовки спортсмена проводится развитие актуальных психических процессов и особенностей его личности, обучение методам психорегуляции, мотивация к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Психологическое сопровождение как профессиональная деятельность психолога заключается в помощи спортсмену в реализации потенциала физического состояния, технического и тактического мастерства. Это важно на этапе активного участия спортсмена в соревнованиях и актуально, прежде всего, для спортивного резерва, т. е. в период перехода от начальной подготовки и ранней специализации к профессиональному отношению к спортивной деятельности: многоразовых интенсивных тренировок, систематических учебно-тренировочных сборов и рейтинговых соревнований, целенаправленным восстановительным мероприятиям, использования фармакологии и т. д.

Учитывая современные тенденции в омоложении спорта период подключения психолога к подготовке спортсмена тоже постепенно смещается в более ранний возраст, что приводит к необходимости кардинального пересмотра форм и методов работы спортивного психолога. Например, многие методы психологического воздействия требуют глубокого осмысления своих ощущений и переживаний, дисциплинированности при ведении дневника и самостоятельных занятиях, что становится затруднительным для спортсмена в силу юного возраста. При этом более актуальными становятся игровые методы работы, анализ своих действий и эмоций требует системы наводящих вопросов, консультационная работа разбивается на 10–15-минутные периоды активности с переключением на другой вид деятельности. Фактически психологическое сопровождение юных спортсменов превращается в дополнительные занятия

по психологической подготовке, причем нередко без участия в этом процессе тренера и анализа тренировочной или соревновательной деятельности.

Увеличение количества обращений к психологу юных спортсменов, их родителей и тренеров в очередной раз подчеркивает актуальность введения в штат учреждений, где проводится подготовка спортивного резерва квалифицированных должности спортивного психолога. Своевременно проведенные мероприятия психологической подготовки могут предупредить многие актуальные проблемы современного спорта: раннее эмоциональное выгорание, форсирование подготовки, снижение мотивации и недостаток волевых усилий, травматизм, конфликты, употребление допинга и т. д. Реализованные в системе воздействий на личность и организм спортсмена тематические беседы, тренинги, консультации, психотехнические упражнения и сюжетные игры становятся основой новой методики психологического сопровождения как спортивного резерва, так и высококвалифицированных спортсменов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ФУТБОЛИСТОВ

Симоненкова И.П.¹, Сонов В.Ф.²

¹ SIA SIMIR

(Рига, Латвия)

² Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

(Москва, Российская Федерация)

Эффективность спортивной деятельности зависит от множества факторов. Важное место в ряду этих факторов занимают психологические навыки [1]. Под психологическим навыком следует понимать психологическое действие, которое доведено до автоматизма в процессе тренировки, выполняется целостно для решения конкретной задачи спортивной деятельности с минимально осознанным усилием [1; 2; 3]. Исследования большинства отечественных и зарубежных специалистов направлены на формирование различных компонентов психологических навыков, на сопоставление результатов их применения, оставляя проблему оценки уровня развития психологических навыков открытой [1]. Поэтому разработка средств и методов диагностики психологических навыков спортсмена является актуальной задачей для спортивной психологии, и в частности, для психологической подготовки футболистов [2; 3; 4].

Для определения степени выраженности психологических навыков (ПН) была разработана авторская методика Тест психологических навыков футболистов (ТПНФ). Каждый из пяти ПН (быстрота принятия решений БПР, автоматичность А, коммуникативность К, эмоциональный контроль ЭК и концентра-