

в отличие от показателя эффективности в играх мужского чемпионата Европы 2017 года (0,372), который значительно ниже среднего уровня. Это можно объяснить как статусом соревнований, так и возросшим уровнем принимающих игроков и большим количеством ошибок при подаче, особенно при выполнении силовой подачи в прыжке.

1. Ахмеров, Э. К. Сравнительные количественные показатели и эффективность разных способов подач высококвалифицированных волейболистов / Э. К. Ахмеров, В. А. Мойсевич, А. О. Шамрович // Ученые записки, 2004. – Вып. 8. – С. 194–202.

2. Беляев, А. В. Характеристика соревновательной деятельности высококвалифицированных волейболистов: метод. разраб. / А. В. Беляев. – М., 1999. – 24 с.

3. Бунин, В. Я. Теоретико-методические основы обеспечения соревновательной деятельности в волейболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Д., 1981. – 24 с.

4. Торчило, М. Ю. Показатели эффективности силовых и планирующих подач высококвалифицированных волейболистов / М. Ю. Торчило, Е. И. Белаш // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию университета. – Минск, 2017. – Ч. 1. – С. 254–258.

ТЕХНОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Уляева Л.Г.¹, Мельник Е.В.²

¹ Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства России (Москва, Российская Федерация)

² Белорусский государственный университет физической культуры (Минск, Республика Беларусь)

Психологическая подготовка в подростковом и юношеском возрасте в спорте высших достижений опирается на личностно-ориентированные теоретические подходы и современные методы практической и спортивной психологии (методы психодиагностики, психокоррекции, психологического консультирования) [1]. Технология психологической подготовки (ТПП) позволяет учитывать специфику вида спорта применительно к особенностям развития личности в спортивном коллективе. Мастерство спортивного психолога заключается в оперативном выборе и целенаправленном применении методов психодиагностики, психокоррекции и консультации атлетов, а также психологического консультирования их тренера и родителей [2; 3].

ТПП в спорте высших достижений у подростков и юношей включает:

– цель: достижение максимального спортивного результата;

– задачи: 1) создание комфортного психологического климата на тренировках и его поддержание в период соревнований; 2) формирование направленности на успех с учетом возрастной и гендерной психологии, когнитивных и коммуникативных особенностей спортсменов; 3) психокоррекция и развитие личностных характеристик спортсменов; психологическое консультирование тренера и родителей в учебно-тренировочный, предсоревновательный и послесоревновательный периоды;

– субъекты: спортсмен, команда, тренер, родители, психолог;

– методы: наблюдение, беседа, опрос, экспертная оценка, тестирование, анализ продуктов деятельности, психокоррекция, консультирование, тренинги.

ТПП в детско-юношеском спорте соответствует определенному этапу спортивной подготовки и обеспечивает эффективное решение комплекса задач, направленных на достижение спортсменом успеха не только в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности, но и на протяжении всей спортивной карьеры. ТПП – творческое применение методик, подходов и теорий, приводящее к целенаправленному развитию личности спортсменов для достижения максимального спортивного результата. Основными методами диагностики являются беседы, экспертная оценка, также важны методы консультирования родителей и тренеров по актуальным вопросам психологии спортивной деятельности каждого спортсмена [2; 3].

Темы тренингов «Мотивация успеха», «Моя спортивная карьера», «Конфликты», «Кто я?» и др. Наиболее частые вопросы родителей в ходе консультирования: «Как научить ребенка ценить время?», «Есть ли проблема в том, что ребенок влюбился в своего тренера или партнера?», «Может ли интенсивная спортивная тренировка подорвать здоровье ребенка?», «Может ли спорт стать серьезным делом жизни в будущем?» и др.

При организации психологической подготовки тренеру и психологу необходимо знать не только характеристики и специфику вида спорта, но и активно использовать инновационный опыт как отечественных, так и зарубежных специалистов в данной области.

1. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л. Г. Уляева [и др.]; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – М.: ИПК «ОнтоПринт», 2014. – 232 с.

2. Уляева, Л. Г. Специфика психотерапии в спорте/ Л. Г. Уляева // Живая психология. – 2017. – Т. 4. – № 1. – С. 15–24.

3. Уляева, Л. Г. Феномен самореализации личности в детско-юношеском спорте / Л. Г. Уляева // Живая психология. – 2017. – Т. 4. – № 2. – С. 141–156.