

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Е.С. Загузов,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Психологическая подготовленность спортсмена игровых видов спорта выделяется специалистами по теории и методике спортивной тренировки как один из результатов подготовки наряду с физической, тактической, технической, интегральной. Она выступает результатом педагогических воздействий тренера направленных на развитие психологических качеств личности спортсмена. Психологическая подготовленность – это относительно устойчивый уровень психической деятельности спортсмена, проявляющийся в определенной его активности на тренировке и соревнованиях. По мнению А.П. Рудика, она характеризует уровень развития комплекса психических свойств и особенностей, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности [1].

Психологическая подготовленность имеет большое значение на протяжении всей спортивной карьеры, но особую актуальность приобретает в период соревнований, когда в экстремальных ситуациях побеждает психологически более устойчивый спортсмен.

Существует различные методики формирования отдельных компонентов психологической подготовленности: волевая подготовка (А.Ц. Пуни, 1954; В.П. Жаров, 1962), психологическая надежность (В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов, 1983), оптимальное боевое состояние (А.В. Алексеев, 1985), психическая готовность (А.Ф. Генев, 1971), социально-психологическая подготовка спортсменов (Ю.А. Коломейцев, 2004) и т. д. Однако в данный момент времени эффективной комплексной методики формирования психологической подготовленности в спортивных играх не разработано.

Поэтому тренеру сложно планировать процесс психологической подготовки так же, как и физической, технической, тактической и интегральной, т. е. структурировать педагогические воздействия на каждом этапе. Разработка такой методики позволит согласовывать формы и методы психологической подготовки с общей концепцией тренировки спортсменов, прогнозировать уровень развития актуальных качеств и динамику состояния в течение всего макроцикла.

Мы предлагаем формировать у спортсменов психологическую подготовленность как состояние, включающее в себя четыре компонента: мотивационный, эмоциональный, когнитивный и поведенческий [2].

Мотивационный компонент характеризует побуждение и желание заниматься предстоящей деятельностью. Когнитивный компонент отражает особенности протекания психических процессов и их свойств. Эмоциональный компонент раскрывает уровень и направленность переживаний в данный момент, позволяет оценить особенности настроения и степень психической свежести спортсмена на каждом занятии. Поведенческий компонент рассматривается как социальная реакция спортсмена, направленная на решение задачи.

Разработанная нами методика психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта основана на изучении и учете их индивидуальных психологических профилей. Под профилем в психологии понимается набор актуальных качеств, отражающих текущее состояние. Психические качества выделяются на основе психографического анализа конкретного игрового вида спорта и амплуа игрока.

Сама методика состоит из блока диагностики и блока развития компонентов психологической подготовленности.

Блок диагностики. Предлагаемая диагностика носит комплексный характер, включая различные по содержанию и направленности методы преимущественно педагогического и психофизиологического характера. При этом объективность диагностической информации повышена за счет органического включения диагностических испытаний в процедуру непосредственной спортивной тренировки.

Такой методический подход позволил получить экспериментальные данные, раскрывающие разные механизмы реакций спортсмена на воздействие условий соревнований (а точнее – условий, предшествующих соревновательной игре) как в содержании спортивной деятельности, так и в тех актуальных психических состояниях. Иными словами, комплексный эксперимент должен объективизировать специфические условия соревновательной деятельности, которые обеспечивают высокую степень реализации физического и психического потенциала, связанного с особенностями состояния игрока перед началом игры.

Главное требование к выбранным нами методиками диагностики – это всестороннее и объективное отражение особенностей психических состояний спортсменов-игровиков в специфических условиях предыгровой подготовки. Другое важное методическое требование – данные, полученные с помощью одной методики, должны подкрепляться данными других методик.

Мы учли то методическое положение, согласно которому подбор методов должен осуществляться таким образом, чтобы субъективные методы (например, самооценки спортсменов) дублировались объективными показателями.

Поскольку все методики должны были проводиться в условиях, непосредственно предшествующих игре, мы выбрали такие методы исследования, которые отражают эффект предыгровой подготовки и достаточно информативны, и в то же время не мешают процессу формирования установки на эффективную игровую деятельность.

Блок «развития» включает набор методов педагогических воздействий на психологические качества. Для каждого из компонентов психологической подготовленности подобраны свои методы и формы стимулирования.

К каждому из блоков методики прилагаются методические указания по их использованию.

Таким образом, разработанная методика позволяет: всесторонне отслеживать текущий уровень психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта; выявлять компенсаторные механизмы одних психологических качеств другими; оперативно применять тренером коррекционное воздействие по улучшению показателей состояния спортсмена в учебно-тренировочном и соревновательном процессе; регулировать уровень и направленность физических нагрузок с учетом показателей психологической подготовленности спортсмена.

1. Рудик, П.А. Психология: учебник для ин-тов физ. культуры / П.А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.

2. Загузов, Е.С. Обоснование компонентов психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта / Е.С. Загузов, В.Г.Сивицкий // Мир спорта. – 2011. – №1(42). – С. 75–79.

ОЦЕНКА ПОВЕДЕНЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ «КРИС»

Е.С. Загузов,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Особенностью современного развития спорта, является тот факт, что уровень физической, тактической и технической подготовленности ведущих команд не имеет ощутимых различий. И поэтому ведущим видом подготовленности спортсменов становится психологическая. Она формируется на тренировке и реализуется в соревновании, оказывая весомое влияние на успех команды в борьбе с равным соперником. Низкий уровень психологической подготовленности приводит к неудовлетворительному спортивному результату.

Специалистами установлено, что в соревновательный период психологическая подготовленность по значимости уступает только интегральной. Однако грамотное построение учебно-тренировочного процесса и эффективное его управление невозможно без глубоких современных психологических знаний о деятельности спортсмена и команды, особенно на завершающем этапе подготовки. Практика показывает, что даже команды с организованной системой психологической подготовки проигрывают на соревнованиях из-за недостатка психологической подготовленности. Это требует поиска более эффективных путей ее формирования.

Следует отметить, что формирование психологической подготовленности это сложный механизм, осуществляемый в учебно-тренировочном процессе с помощью различных средств и методов спортивной тренировки. Психологическая подготовка и ее отдельные аспекты как фактор подготовки к соревнованиям изучались рядом специалистов в области теории спорта – Л.П. Матвеев, 1977; В.Н. Платонов, 1997; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003; Г.С. Туманян, 2006 и др., а также спортивными психологами – А.В. Алексеев, 2003; Г.Д. Бабушкин, 2006; Н.Б. Стамбулова, 1999; Г.И. Савенков, 2006; А.В. Родионов, 2004; А.Ц. Пуни, 1984 и др. Рассмотренные нами модели анализа психологической подготовки, ее структуры не совсем эффективны на данном этапе развития спорта, так как она рассматривается как уровень сформированности отдельных личностных свойств (терпеливости, упорства, настойчивости, смелости и т. д.) на этапе подготовки к соревнованию и недостаточно учитывается специфика вида спорта. Это требует детальной доработки и пересмотра содержания структурных компонентов психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта, проведения мониторинга и объективного учета текущей подготовленности на всех этапах макроцикла.

Для решения поставленных задач психологическую подготовленность следует изучать как состояние. Такой подход отражает целостную характеристику психической деятельности спортсмена за определенный период времени и связан с динамикой психических процессов и психофизиологических функций в течение всего процесса подготовки. Анализ литературных источников показал, что доминирующим подходом при изучении психологической подготовки выступает процесс формирования личностных свойств (П.А. Рудик, 1987; А.Ц. Пуни, 1984 и др.), меньше внимания уделено его анализу как состояния (В.Ф. Сопов, 2003; А.В. Алексеев,