

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,

1990 и др.). Рассмотрение психологической подготовленности, как состояния позволяет использовать средства оперативного воздействия для достижения спортивной формы, методы психической регуляции.

Также такой подход актуален для изучения специфики психологической подготовки в игровых видах спорта, которая рассматривалась в ограниченном количестве работ (Л.К. Серова, 1999; А.И. Ниловский, 2003; Т.П. Королёва, 2003; И.Ш. Тучашвили, 1999 и др.). Так, О.П. Топышев, 1989, выделял общие особенности для всех игровых видов спорта, учитывая которые, следует формировать психологическую подготовленность.

При рассмотрении психологической подготовленности как состояния нами было выделено четыре компонента: когнитивный, эмоциональный, мотивационный и поведенческий [1].

Основой для их выделения послужила концепция А.В. Алексеева [2] о трех составляющих состояния (физический, интеллектуальный, эмоциональный), П.Ф. Сопова [3] об актуальных психических состояниях и модель психоспортограммы спортсменов игровых видов спорта предложенная Л.К. Серовой (мотивационный, когнитивный и эмоциональный),

Поведенческий компонент характеризует процесс принятия решения. Объединяет воедино когнитивный, эмоциональный, мотивационный компоненты и выступает интегральной характеристикой психологической подготовленности.

Поведение спортсмена раскрывает особенности его интеллектуальной деятельности, в частности, процессы принятия решения. Действуя в проблемной ситуации, спортсмен решает ряд частных задач, имеющих конкретную цель, не обязательно всегда конечную. В данном случае под поведением подразумевается все то, что снимает конкретную задачу, то есть результативное поведение, основанное на мыслительных операциях и сенсомоторном реагировании. Термин «решение задачи» применяется как результативное поведение в проблемной ситуации. Решение задач обязательно построено на мышлении, хотя бы в «свернутой форме» [4].

Выделяют два уровня принятия решения: сенсорно-перцептивный и прогностический. Для изучения и совершенствования поведения спортсмена в соревнованиях ситуации принятия решения они 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 [5, 6]. По мнению Я.Е. Гомельского, 1997 и А.В. Родионова, 1985, показатели сенсомоторных реакций спортсмена являются составляющими его практического интеллекта. Перечисленные особенности неспецифической формы позволяют использовать одинаковые ситуации принятия решения для формирования психологической подготовленности представителей различных спортивных игр.

В лаборатории кафедры психологии БГУФК под руководством В.Г. Сивицкого была разработана программа «КРИС». В основе предложенной методики лежит диагностический комплекс по выявлению особенностей работы психики спортсмена на сенсорно-перцептивном уровне. Методики программы базируются на абстрактных сигналах и универсальных способах реагирования и направлены на имитацию типичных ситуаций, отображающую сущность двигательной задачи, характеризуются ориентацией не на форму, а на содержание сигнала и особенности внутреннего механизма решения ситуации. Анализ и совершенствование этого механизма являются основой тренировки и резервом повышения эффективности деятельности спортсменов игровых видов спорта.

Для определения показателей поведенческого компонента психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта мы провели психографический анализ спортивной деятельности представителей спортивных игр. Методики изучения наиболее информативных показателей вошли в диагностический комплекс «КРИС» как отдельные тесты:

- сенсомоторные реакции (простая зрительная моторная реакция, реакция «переделки» сигнального значения, реакция на движущийся объект (РДО));
- чувство времени (отмеривание 3 с, 5 с и 8 с интервалов);
- чувство пространства (точность отмеривания малых, средних и длинных отрезков).

Зрительные реакции позволяют выявить, насколько быстро спортсмену удастся принимать решения в упрощенной ситуации. Чувство времени характеризует умение тонко воспринимать временные параметры и распределять свои действия в строго заданное время. Чувство пространства характеризует точность двигательных действий.

Достоинством «КРИС» стали следующие характеристики:

- единообразие стимульного материала диагностических и развивающих методик. Это позволяет сравнивать результаты разных методик между собой, выявляя возможные компенсации одних качеств другими;
- реализация механизма случайной генерации сигнала в изучении двигательных реакций;
- реализация диагностического и тренировочного режима, что позволяет использовать программу «КРИС» для развития актуальных качеств с одновременным получением информации об уровне их развития;
- учет особенностей психомоторной деятельности в спортивных играх и единоборствах при изучении чувства пространства и чувства момента;

– количественный и качественный анализ полученных результатов, их демонстрация при помощи гистограммы и круговой диаграммы;
– возможность моделирования, т. е. изменения полученных результатов как модельных характеристик.
Таким образом, использование «КРИС» позволит изучить и оценить психологическую подготовленность спортсмена, а также определить методы коррекции состояния и их направленность.

1. 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.
2. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 191 с.
3. Сопов, В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату. Современные психотехнологии / В.Ф. Сопов. – Самара, СГПУ, 1999. – 45 с.
4. Гаццолаева, Б.В. Сопряжение моторных и психических воздействий при тактической подготовке фехтовальщиц-рапиристок: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Б.В. Гаццолаева, РГАФК. – М., 1997. – 23 с.
5. Сивицкий, В.Г. Психологические основы тактической подготовки в единоборствах и спортивных играх / В.Г. Сивицкий, Н.С. Осадчая, Е.С. Загузов // Международная научная конференция государств – участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск 27–28 мая 2010 года; редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]: в 2 ч. – Ч. 2. – С. 216–221.
6. Загузов, Е.С. Динамика психологической подготовленности спортсменов баскетболисток в течение соревновательного макроцикла / Е.С. Загузов, В.Г. Сивицкий // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту, 2010. – Вып. 14: у 4 т. – Львів: НВФ «Українські технології». – Т. 1. – С. 68–73.

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНОГО САМОСОЗНАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Т.В. Касьянова,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

XXI век – век великих перемен, великих открытий и великих потрясений. Динамизм преобразования мира достиг в XXI веке небывалых темпов.

Образование, воспитание, развитие национального самосознания студентов высших учебных заведений является необходимым условием продвижения современного общества вперед к идеалам мира, демократии и социальной справедливости. Мир стремится реализовать идеи великих гуманистов об учебном заведении, деятельность которого должна сконцентрироваться на личности молодого человека, создать условия для развития всех его сил и способностей. Результаты педагогической деятельности обращены в будущее. А будущее нации – степень зрелости подрастающих поколений – по большому счету готовится сегодня. В связи с этим, не умаляя влияния семьи, социума, друзей на становление духовно зрелого человека, особо важное значение придается образовательным системам. Именно в образовательных системах (в данном случае в вузах) формируется духовность, зрелость личности студентов, поскольку именно здесь они получают и систематическое образование, и систематическое развитие, и систематическое воспитание [3, с. 3].

На современном этапе ценности белорусской молодежи значительно изменились по сравнению с ценностями предыдущих поколений. В отсутствие четких морально-нравственных ориентиров и представлений о том, какого типа личность востребована в современном обществе, ценностные ориентации молодежи развиваются во многом хаотично и находятся под противоречивым воздействием, с одной стороны, традиций народной культуры, а с другой – меняющихся социальных условий, неустойчивости и риска [1, с. 107]. Исходя из вышесказанного, необходимо четко представлять и понимать, что является сегодня важным для молодых людей, каковы их жизненные приоритеты и ценностные ориентации. Это нужно сделать для того, чтобы направить эти ориентиры в нужное русло. Необходимо сформировать у подрастающего поколения культуру мира как целостную систему, состоящую из двух взаимосвязанных звеньев:

- 1) развития национального самосознания молодежи на базе своей культуры, языковой среды;
- 2) овладение достижениями мировой культуры, системой общечеловеческих ценностей [2].

Решению этой важной задачи, на наш взгляд, призвано содействовать олимпийское образование, целью которого является приобщение детей и молодежи к духовно-нравственным идеалам и ценностям олимпизма, философии, которая является основой олимпийского образования. Перечислим основные философские идеи олимпизма и олимпийского образования:

– идея мира, мирного сосуществования социальных систем, государств и народов, в которой олимпизм выступает как системообразующий фактор, а олимпийское образование – как средство воспитания молодежи в духе мира;