

Вышеуказанные мероприятия позволят организовать психологическую подготовку спортсменов, которая требует учета тех переживаний и состояний, которые следуют за успехами или неудачами в спортивной борьбе. Нельзя сбрасывать со счетов особенности психических состояний спортсменов и команд после соревнований, ибо на психику спортсмена глубоко воздействуют оценки проделанной работы. Психические состояния и переживания спортсмена являются фоном соревновательной и тренировочной деятельности. Но не следует забывать, что кроме психических состояний нужно учитывать индивидуальные свойства личности, характер протекания психических процессов, межличностные взаимоотношения в команде, с тренером и близкими людьми.

Таким образом, психологическая подготовка в спорте помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять тренировочным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх поражения, скованность, перевозбуждение и т. д.). Так как спортивная деятельность носит циклический характер, важно учитывать, что результат спортсмена имеет тенденцию к подъемам и спадам. Целью же любой подготовки спортсменов, как технической, тактической, так и психологической, должно быть достижение максимального результата в спорте. Поэтому система тренировок наглядно отражает постепенный подъем показателей спортсмена, с наивысшей точкой спортивной результативности на соревнованиях. После этого показатели спортсмена идут на спад и результативность снижается на послесоревновательном этапе спортивной деятельности. Затем начинается новый цикл подготовки, в котором значимое место отводится тщательной проработке со спортсменами всех психологических барьеров. В первую очередь, это коррекция психических состояний, переживаний, спортивных эмоций, характерных для этого периода. Это также работа с мотивацией, самооценкой спортсмена. Мероприятия, применяемые для решения задач этого периода, будут видоизменяться в зависимости от разных факторов: вида спорта, индивидуальных особенностей спортсмена и т. д.

1. Бабушкин, Г.Д. Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов / Г.Д. Бабушкин // Психология и педагогика в средней и высшей школе. – 1998. – № 2. – С. 32–36.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
3. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
4. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 567 с.
5. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 115 с.
6. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.
7. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
8. Сафонов, В.К. Переживание как условие самоактуализации в спорте / В.К. Сафонов // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб., 2004. – Вып 8 – С. 5–8
9. Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к Олимпийским играм: материалы Междунар. конф., Минск, 24–25 июня 2004 г. / под ред. В.Г. Сивицкого. – Минск: ЗАО «Веды», 2004. – 118 с.
10. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.
11. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская. – СПб., 2007. – 48 с.
12. Хеккалов, Е.М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е.М. Хеккалов. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.

## **РОЛЬ ПСИХОГРАФИЧЕСКОГО АНАЛИЗА ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

*Е.В. Мельник, канд. психол. наук, доцент,*

*В.Г. Сивицкий, канд. пед. наук, доцент,*

*Е.В. Силич,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

На современном этапе развития спорта разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения психологических особенностей спортивной деятельности, с одной стороны, и личности спортсмена как сложной динамической системы, субъекта этой деятельности – с другой. Знание закономер-

ностей формирования личности спортсмена может служить необходимой основой для совершенствования его тренировочной и соревновательной деятельности, индивидуализации подготовки.

Интегрирующим подходом, охватывающим разнообразные стороны тренировки и соревнования, их организацию можно считать психолого-педагогический анализ спортивной деятельности. М.В. Ермолаева, Н.А. Худадов определили, что его следует осуществлять «на двух взаимосвязанных уровнях, раскрывающих внешние взаимосвязи и взаимоотношения, которые диктуются правилами и условиями данного вида спорта, и внутренние субъективные отношения спортсмена к выполняемой деятельности, определяемые особенностями его личности, структурой мотивов» [1, с. 4].

К.К. Платонов указывает на обязательное соотношение психологической подготовки с определенной деятельностью и требующимися для ее качественного выполнения свойствами личности, без учета которых она не будет целенаправленной [2]. Деятельностный подход позволяет рассматривать психологическую подготовку как многоуровневое динамичное явление, фактор развития личности, и подчеркивает необходимость учитывать взаимосвязанные внешнюю и внутреннюю стороны деятельности. Для оценки психологической подготовленности Л.Т. Ямпольским использовались отдельные внешние и внутренние показатели спортивной деятельности, что позволило положить начало созданию системы контроля за ошибками и помехами [3, с. 60–67].

Как указывают специалисты, «любое внешнее действие опосредуется процессами, протекающими внутри субъекта, а внутренний процесс так или иначе проявляется вовне; вместе с тем под влиянием внешнего изменяется и внутреннее; ...изучая внешнюю сторону деятельности, можно раскрыть внутреннюю сторону, а точнее, понять реальную роль психики в деятельности» [4, с. 211]. Так, внутренний аспект психологической подготовки субъективно проявляется в многоуровневой системе общих и специальных свойств личности, обеспечивающих реализацию потенциальных возможностей спортсмена. Внешний аспект характеризуют психомоторные процессы, которые объективно проявляются в физической, технической, тактической подготовке спортсменов.

Важным фактором создания эффективной системы психологической подготовки является характеристика вида спорта, то есть профессиональной деятельности спортсмена. Так, П.А. Рудик выделяет компоненты спортивной деятельности: идейную направленность, выражаемую личностно-значимыми и общественно-значимыми мотивами; технические приемы и операции; двигательные навыки; специализированные восприятия; поведенческие аспекты [5]. Э. Герон создала четырехблочную двухуровневую структурную модель, в которую включила особенности спортивной деятельности, требования к ее выполнению, трудности; особенности соревнования; психические функции, качества, состояния и умения [6]. Л.К. Серова предложила обобщенную модель личности спортсмена, состоящую из шести компонентов: поведенческого, мотивационного, интеллектуального, эмоционально-волевого, коммуникативного, гендерного. Их изучение позволяет установить особенности психомоторики и специальных свойств личности в отдельных видах спорта, выявить типичное и своеобразное в их проявлении [7].

При обучении спортивным упражнениям Ю.К. Гавердовским рассматривались особенности технико-эстетических видов спорта. Исходя из специфики спортивной гимнастики, были выделены психические и психомоторные факторы: мышечно-двигательная чувствительность, скорость двигательной реакции, свойства внимания, самоконтроль действий, двигательные представления, помехоустойчивость, волевые качества, мотивация [8].

Однако были изучены особенности только отдельных видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, плавания, фехтования, футбола и др.) и выделены значимые качества (волевые, индивидуально-типологические и др.). Несмотря на важность психолого-педагогического анализа спортивной деятельности, это исследовательское направление до сих пор не получило должного обоснования в плане организации психологической подготовки. Э. Герон указала на их описательный характер, отсутствие направленности на решение задач психологической подготовки, то есть «тех особенностей, которые необходимы для данного вида спорта и которые нужно целенаправленно развивать» [6, с. 41]. Н.Б. Стамбулова подчеркивала значимость изучения особенностей видов спорта для психологов-практиков, спортсменов и тренеров, среди которых оцениваются объективные условия деятельности, вытекающие из них требования к психомоторике, психическим процессам и свойствам спортсмена, межличностным отношениям, доминирующим состояниям [9].

Особенности личности спортсмена органически «включаются в структуру его деятельности как внутренние условия и средства», оказывая влияние на результативность в избранном виде двигательной активности [10, с. 27]. Значимость спортивной деятельности в процессе становления личности подчеркивается исследованиями, в которых установлена зависимость успешности от особенностей спортсмена. Так, Г.Д. Горбунов охарактеризовал спорт как специфическую социальную сферу, выступающую фактором воздействия на личность спортсмена, особенно в период ее формирования, а спорт высших достижений как наилучшую модель для реализации стремления человека к самосовершенствованию и самоутверждению [11].

На примере сложнокоординационных видов спорта в таблице представлена схема для проведения психологического анализа.

Таблица – Психоспортпрограмма (на примере сложнокоординационных видов спорта)

Признак		Объективные и субъективные компоненты спортивной деятельности	
<i>I</i>		2	
<i>Виды спорта</i>		– спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика и аэробика, прыжки на батуте, спортивно-балльные танцы; – пулевая стрельба, стрельба из лука и др.; – прыжки в воду, водные лыжи, синхронное плавание, парусный спорт и др.; – фигурное катание на коньках, фристайл, лыжное двоеборье, сноуборд и др.	
<i>Ведущие психомоторные характеристики</i>		Значимость высокого уровня развития <b>координационных способностей</b> , позволяющих быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи, овладеть большим запасом движений для объединения их в сложные комбинации при организации управления движениями, а также других психомоторных способностей, выступающих факторами успешности.	Это предусматривает раннюю спортивную специализацию (с дошкольного или младшего школьного возраста), в соответствии с сензитивными периодами развития координационных способностей.
<i>Особенности тренировочной и соревновательной деятельности</i>		Соревновательная программа отличается <b>кратковременным характером</b> (от нескольких секунд – прыжки в воду, до 3–5 минут – водные лыжи). СК виды спорта включены в программу как летних, так и зимних олимпийских игр. Микроклиматические условия: спортивные залы, бассейны, открытые водоемы, горнолыжные трассы, плинны.	Высокий уровень травматизма: переломы конечностей, ушибы, растяжения, травмы головного мозга, позвоночника и др.
<i>Противоборство</i>		<b>Опосредованное противоборство</b> отражает поочередность соревновательных упражнений, пространственное и временное различие в противоборстве с соперником.	Не позволяет спортсменам непосредственно влиять на выступления соперников, создает условия неопределенного представления о результате, в связи с субъективной оценкой.
<i>Взаимодействие</i>		Наличие <b>различных форм проявления сотрудничества в команде</b> : – <b>совместно-взаимосвязанная деятельность</b> партнеров (парно-групповые виды спортивной акробатики, спортивно-балльные танцы, фигурное катание и др.), характеризующейся согласованностью, объединением действий партнеров; Необходимость слаженной и синхронной работы партнеров в психологическом и социально-психологическом признакам.	Усиливает стремление к одобрению и предьявляет повышенные требования к самоконтролю и самообладанию.  – <b>совместно-индивидуальная</b> (спортивная и художественная гимнастика, акробатические прыжки в воду и на батуте, фристайл и др.); – <b>совместно-синергическая</b> , предусматривает синхронное выполнение упражнений (синхронные прыжки в воду и на батуте, синхронное плавание, групповые виды художественной гимнастики и др.);

Продолжение таблицы

1	2	3	4
<p><i>Судейство</i></p>	<p><b>Высокий уровень субъективности</b> при судействе соревнований. Оценка мастерства спортсмена осуществляется по показателям трудности программы, ее композиции и качества исполнения. Существует множество элементов различной степени трудности, отличающихся друг от друга пространственными и временными параметрами движений, характером мышечных усилий.</p>	<p>Критерием судейских оценок является не только безошибочное выполнение элементов, отсутствие «срывов», но и умение демонстрировать артистизм в процессе реализации сложных технических действий. В основе ошибок лежат психологические барьеры, возникшие в результате отрицательных переживаний в прошлом, а также нарушения двигательного стереотипа, изменения психической регуляции.</p>	<p>Предъявляет высокие требования к «отчетливости» ощущений и восприятий, концентрации внимания при выполнении упражнений, адекватности эмоциональных переживаний, психической устойчивости и индивидуальной системы саморегуляции</p>
<p><i>Перечень основных спортивно-важных качеств</i></p>	<p><b>Свойства нервной системы:</b> – средняя сила н.с. или слабая; – подвижность нервных процессов; – уравновешенность по «внешнему» балансу или преобладание возбуждения «по внутреннему» балансу.</p> <p><b>Свойства темперамента</b> (в психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной сфере): – энергичность; – пластичность; – скорость; – эмоциональность; – активность.</p>	<p><b>Эмоционально-волевая сфера личности</b> – волевые качества: целеустремленность, выдержка и самообладание, смелость и решительность; волевой самоконтроль; склонность к риску; – специальные спортивные эмоции: воодушевление, возбуждение, увлечение, честь и гордость, соперничество, страх, психическая устойчивость; личностная и ситуативная тревожность; – стабильность-помехоустойчивость, фрустрационная толерантность, спортивная саморегуляция.</p>	<p><b>Мотивационно-потребностная сфера личности:</b> – соревновательная мотивация, – потребность в одобрении, – потребность в достижении цели.</p> <p><b>Познавательная сфера личности:</b> – зрительные и мышечно-двигательные ощущения; – восприятие времени, пространства, движения; – концентрация внимания; – память сенсорная, образная, эмоциональная; – представление движения; – наглядно-образное и действенное мышление, творческое мышление; – невербальный интеллект</p>
<p><i>Возможная смена вида спорта</i></p>	<p>Спортивная гимнастика Художественная гимнастика Прыжки в воду</p>	<p><b>Противопоказания:</b> медикаментозные (гиперактивность, сколиоз, плоскостопие), психологические (крайняя степень выраженной слабой н.с.)</p>	<p>Спортивная аэробика Цирковые студии</p>

Специальные свойства личности рассматриваются как относительно устойчивые психологические особенности спортсмена, отвечающие требованиям вида спорта и влияющие на успешность спортивной деятельности. Они отчетливо проявляются в соревновательном поведении спортсмена, формируются и развиваются в ходе его тренировочной и соревновательной деятельности. Концепции личности, созданные с учетом специфики спортивной деятельности, имеют практическую направленность и разработанный на этой основе инструментарий для ее оценки. Так, В.Э. Мильман, рассматривая личностные факторы регуляции спортивной деятельности, опирался на «многослойную» иерархическую структуру личности спортсмена, в которой выделяются общие и специальные свойства личности [10]. Для представителей различных видов спорта характерны определенные сочетания свойств, которые играют большую роль в обеспечении психологической подготовки спортсмена.

Разработанные на кафедре психологии БГУФК психоспортограммы для различных групп видов спорта, могут быть положены в основу индивидуализации учебно-тренировочного процесса и психологической подготовки спортсменов.

1. Психографический анализ спортивной деятельности и классификация психических качеств, определяющих уровень выступлений спортсменов на соревнованиях: метод. рекомендации / сост. М.В. Ермолаева, Н.А. Худадов; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физической культуры. – М., 1983. – 20 с.

2. Платонов, К.К. Система психологии и теория отражения / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1982. – 309 с.

3. Психология спортивной деятельности: сб. ст. / П.А. Жоров (науч. ред.) [и др.]. – Казань: Изд-во Каз. ун-та, 1985. – 216 с.

4. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 444 с.

5. Психология и современный спорт // Междунар. сб. науч. работ по психологии спорта; сост.: А.В. Родионов, Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

6. Герон, Э. Психоспортограмма / Э. Герон // Спортивный психолог. – 2007. – № 3 (12). – С. 4–15.

7. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.

8. Гавердовский, Ю.К. Психограмма технико-эстетических видов спорта в контексте обучения спортивным упражнениям / Ю.К. Гавердовский // Спортивный психолог. – 2007. – № 2. – С. 24–26.

9. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.

10. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.

11. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.

## ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ: АВТОРЕФЛЕКСИЯ

*Е.В. Милякова-Роман, д-р пед. наук,*

*С. Данаил, д-р пед. наук, профессор,*

Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова,  
Республика Молдова

В свое время, разрабатывая тему психосоциальной адаптации личности девочки-подростка в системе адекватного потребностно-мотивационного содержания физической культуры, мы опирались на анализ современных научных концепций о социально-психологической адаптации (А.Н. Жмыриков, 1989), о социальной адаптации (А.А. Реан, 1995), о личностном адаптационном потенциале (А.Г. Маклаков, 2001) и о социально-психической адаптации (А.А. Налчаджян, 2003). Данный анализ позволил нам определить психосоциальную адаптацию личности девочки-подростка как многоуровневый процесс взаимодействия человека и среды посредством сбалансированных психосоциальных качеств личности, обусловленных социальной ситуацией развития. Эти качества определялись потребностно-мотивационными, психологическими и физическими особенностями развития личности в контексте деятельностно-ценностных ориентаций. В связи с этим мы исследовали общую самооценку личности, самооценку физических качеств и кондиций личности, потребность достижений и потребность аффилиции, воздействие на которые мы проводили посредством развития мотиваций двигательной активности.

Формирование эмпирического материала по теме исследования осуществлялось в предварительном эксперименте на основе анкетного опроса. Нас интересовали объекты тревоги в жизнедеятельности подростков, системы интересов и потребностей, а также отношение к физической культуре и приоритеты в интересах к фитнес-тренингам.

В результате дальнейшего формирующего эксперимента мы получили данные по шести положительным изменениям в развитии не только шести мотиваций двигательной активности, но и по трем показателям психосоциальных качеств и четырем показателям физических качеств; все полученные результаты в таблицах 1 и 2.