

1. Козубовский, В.М. Общая психология: личность / В.М. Козубовский. – Минск: Амалфея, 2005. – 448 с.
2. Маклаков А.Г. Общая психология: учеб. для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.
3. Гиппенрейтер, Ю.Б. Психология индивидуальных различий. Тексты / Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 320 с.
4. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
5. Павлов, И.П. Физиологическое учение о типах нервной системы, темпераментах. Полн. собр. соч., т. 3, кн. 2. / И.П. Павлов. – М.-Л., 1951. – С. 77–88.
6. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 135 с.

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

**Жидко Н.А.,
Навицкий И.А.,**

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Республика Беларусь

Психологическая подготовка к соревнованиям является сейчас одной из актуальнейших проблем тренировки наших спортсменов и команд. Решение данной проблемы имеет, прежде всего, практическое, прикладное значение, связанное с обеспечением всесторонней подготовленности спортсменов к борьбе на современном уровне за мировые первенства и рекорды, за победы на Олимпийских играх. Однако узкий практицизм здесь – путь неперспективный [4].

Вот почему рассмотрение этой проблемы необходимо начать прежде всего с вопросов теоретических, разработке которых, к сожалению, пока уделяется недостаточное внимание. Психологическая подготовка к соревнованию – проблема и психологическая, и педагогическая. Психологической она является потому, что речь здесь идет о создании в процессе спортивной тренировки – в единстве с технической, тактической, физической, волевой подготовкой и на их основе – психической готовности спортсмена к выступлению в каждом конкретном соревновании. Последняя относится к категории психических состояний, изучение которых входит в компетенцию психологии. Педагогическим аспектом проблемы является изыскание путей и средств обеспечения психической готовности к соревнованию в процессе обучения и воспитания спортсменов. Изучение этих вопросов относится уже к области теории и методики спортивной тренировки. В решении проблемы психологической подготовки к соревнованию ключевым является вопрос о понимании сущности психической готовности к соревнованию.

Состояние психической готовности специально формируется в процессе направленной психологической подготовки к каждому конкретному соревнованию. И это выступает сейчас как совершенно необходимое звено всего процесса тренировки, особенно в соревновательный период, недооценка которого или тем более пренебрежение которым со стороны спортсмена и тренера могут свести на нет месяцы, а иногда и годы напряженного труда.

Таким образом, решение проблемы требует совместных усилий психологов (сведущих в вопросах спортивной тренировки) и педагогов-тренеров (компетентных в вопросах психологии), направленных на раскрытие теоретических вопросов проблемы и разработку практических путей обеспечения психической готовности спортсменов к соревнованию [4].

По итогам изучения литературных источников можно сделать выводы:

1. Проблемы психологии спортивной деятельности являются не только наиболее важными в настоящее время, но и наиболее перспективными. Эти проблемы заключены в следующем:

- а) отбор талантов;
- б) формирование оригинальной техники, соответствующей конституциональным и психологическим особенностям спортсмена;
- в) максимальное развитие психических качеств, составляющих структуру специальных способностей данного спортсмена, и поиск путей компенсации «отстающих звеньев»;
- г) создание условий для оптимальной переносимости высоких психических нагрузок;
- д) формирование психической готовности к соревнованиям;
- е) создание предпосылок для саморегуляции психических состояний и самоорганизации психической деятельности.

2. Существуют важнейшие проблемы психологического обеспечения подготовки спортсменов. К этим особенностям относятся:

- а) формирование нравственных сторон личности спортсмена;
- б) формирование мотивации спортивных достижений;
- в) волевая подготовка спортсменов;
- г) формирование спортивной команды как полноценного коллектива.

3. Решение в ближайшее время перечисленных основных проблем будет способствовать развитию психологии спортивной деятельности.

Изучив основные вопросы спортивной деятельности, мы должны представить, каковы ее перспективы в ближайшем будущем. Они определяются не столько закономерностями развития исследований, сколько закономерностями развития самого спорта.

Разговоры о том, есть ли предел спортивным рекордам или нет, постепенно затихают. Ясно, что этот предел, так же как и предел физическим возможностям человека, существует. Но вот о пределе психических возможностей человека никто даже не пытается дискутировать. В этой сфере потенциал человечества поистине неограничен. Следовательно, с полным основанием можно говорить, что именно психологическая подготовка со временем станет ведущим звеном подготовки спортсменов высокого класса и победителем будущих соревнований сможет стать лишь тот, кто лучше других подготовит свою психику к борьбе с сильнейшими соперниками [2].

Необходимо отметить, что специалисты в полной мере овладели искусством физической подготовки, но проблемы психологического обеспечения высококлассных спортсменов пока далеки от разрешения.

В нашем исследовании принимали участие три девушки-спортсменки, две из них имели первый разряд и одна – КМС. Результаты диагностики по изучению уровня тревожности были соотнесены со спортивными результатами испытуемых и подвергнуты сравнительному анализу. Влияние занятий саморегуляцией также изучалось в контексте со всеми данными.

Обобщая вышесказанное, необходимо подчеркнуть важность теоретических и практических методов исследования и специфику изучаемой проблемы, которая связана в большей мере с психологическими аспектами предсоревновательной подготовки спортсменов. На основании полученных данных можно судить о динамике психического состояния спортсмена в процессе непосредственной подготовки к соревнованию, его эмоциональной устойчивости, психической переносимости нагрузок, способности к психической саморегуляции в напряженных условиях подготовки. На уровне соревновательной деятельности могут быть использованы визуальные и экспертные оценки различных проявлений психической деятельности и состояния спортсменов, когда они не могут быть подвергнуты каким-либо объективным обследованиям. К сожалению, этот важный раздел психологического контроля пока только разрабатывается. Основу работы по психологическому обеспечению подготовки составляет разработка и внедрение в практику рекомендаций по использованию данных психодиагностики для оптимизации тренировочного процесса и психологической подготовки спортсменов. Под психологической подготовкой принято понимать систему психолого-педагогических воздействий на спортсмена, способствующих повышению уровня его психической надежности и готовности на соревнованиях. Условно ее разделяют на круглогодичную и предсоревновательную [4].

Основными проблемами круглогодичной подготовки являются: формирование определенных свойств личности спортсмена, способствующих успешному и стабильному выступлению в ответственных соревнованиях; совершенствование психических процессов и качеств, помогающих овладению высоким уровнем технического и тактического мастерства или компенсирующих отдельные недостатки физической подготовленности; создание положительных устойчивых эмоциональных состояний и выработка умения регулировать их в экстремальных условиях; содействие восстановлению психической работоспособности после высоких нагрузок. Круглогодичную психологическую подготовку делят на общую и специальную, причем их соотношение и содержание меняются в разные периоды тренировки. Так, в заключительный период подготовки преобладают средства воздействия на неспецифические проявления психических качеств, в подготовительный период соотношение воздействий на общие и специфические психические качества выравнивается, а в соревновательный – преобладает специальная психологическая подготовка [1]. Важнейшей задачей психологической подготовки к конкретному соревнованию является достижение и сохранение психической готовности в условиях ежедневных выступлений. При этом психологическая подготовка делится на раннюю предсоревновательную и непосредственную в ходе соревнований (перед каждым выступлением, в ходе одного выступления, после его окончания и в перерывах между выступлениями). На каждом из этих этапов применяются в разном соотношении общие и специальные методы психологического воздействия на спортсмена [4]. Весь рассматриваемый раздел работы практически выполняется тренером при участии психолога, сообщающего тренеру результаты психодиагностических обследований и совместно с ним разрабатывающего рекомендации для воздействия на спортсмена. В некоторых случаях психолог (или врач) может непосредственно воздействовать на спортсмена. Для примера можно выделить несколько видов рекомендаций, разрабатываемых спортивными психологами.

1. Рекомендации по коррекции и формированию особенностей личности и межличностных отношений.

2. Рекомендации по совершенствованию различных психических функций и психомоторных качеств, направленные на совершенствование самоконтроля за различными параметрами движений в процессе тренировки и соревнований.

3. Рекомендации по использованию данных психодиагностики для оптимизации процесса тренировки (дозировка и распределение нагрузок и оптимальное их чередование с разными видами отдыха с учетом индивидуальных психологических особенностей атлетов).

Экспериментальная часть нашей работы содержит исследование, направленное на выявление уровня тревожности, диагностику ее причин и способы оптимизации эмоционального состояния.

Определение у испытуемых высокого уровня тревожности позволило предположить, что это негативно влияет на их соревновательные результаты, так как высокие показатели обеспечиваются не только техническими и тактическими компонентами, но и определенным уровнем психологической подготовки. Средством повышения эмоциональной устойчивости была выбрана методика саморегуляции, по окончании которой было отмечено снижение уровня тревожности нескольких испытуемых. В последствии их результаты в беге на соревнованиях также улучшились, хотя и не достигли возможных величин.

Можно сказать, что существует определенная связь между эмоциональным состоянием и спортивными результатами, так как готовность к выступлению – это комплексная характеристика. Но было бы опрометчиво утверждать, что в данном случае результат улучшился только благодаря снижению тревожности. Немногочисленная выборка и непродолжительность исследования не позволяют провести статистический и корреляционный анализ данных. Однако, в конкретном случае суммируя все наблюдения и результаты эксперимента, можно говорить о том, что гипотеза о влиянии уровня тревожности на результат выступления спортсменов имеет частичное подтверждение. В целом же успех психологического обеспечения подготовки спортсменов зависит от целенаправленности и координации усилий тренеров, психологов, научных работников, врачей, массажистов –

словом, всех, кто принимает участие в управлении процессом тренировки, а также от их профессиональной подготовленности в области спортивной психологии. В заключение необходимо отметить, что спорт представляет собой специфический вид деятельности, состоящий из соревновательных выступлений и систематической подготовки к ним [3]. Спорт является не только средством физической подготовки, но и способствует развитию морально-волевых качеств и других психологических аспектов личности. Отсюда становится понятным, почему так важно в предсоревновательной подготовке уделять достаточное внимание психологическим компонентам. Здесь необходимо учитывать ценностные ориентации, интересы, способности, психофизиологическую структуру, мотивацию и, конечно же, эмоциональный фон. Все это приобретает несколько иную окраску в специфических условиях спортивной деятельности, а упущение хотя бы одного из компонентов ведет к негармоничному развитию личности и тем или иным образом сказывается на результатах спортсмена.

Все вышеперечисленные факторы изучались многими учеными и на сегодняшний день сложно говорить о приоритете одного из них. Наличие огромного количества теорий еще больше осложняет ситуацию. В данной статье рассматривается психологическая сторона предсоревновательной подготовки с акцентом на эмоциональную готовность и способность к саморегуляции и самообладанию перед стартом. В условиях, когда необходима максимальная мобилизация физических резервов, это становится возможным только при способности целесообразно регулировать свои чувства, мысли, действия и поведение на протяжении всего периода соревнований.

Обобщая все сказанное, можно сказать, что предсоревновательная подготовка – это комплексный процесс, ни один из элементов которого не должен быть упущен. Снижение уровня тревожности и обучение приемам саморегуляции является необходимым компонентом этой сложной системы, но далеко не единственным. Решение поставленной задачи должно быть спланированным, непрерывным и проводиться в комплексе с другими мероприятиями, обеспечивающими как технико-тактическую, так и психологическую предсоревновательную подготовку.

Представленный эксперимент стал очередным подтверждением необходимости контроля и оптимизации эмоциональных состояний спортсменов на протяжении всего тренировочного и соревновательного периодов.

1. Бабушкин, Г.Д. Общая спортивная психология / Г.Д. Бабушкин, В.М. Мельников; под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 192 с.

2. Волков, И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.

3. Петровский, А.В. Общая психология / под ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1976. – 479 с.

4. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте/ А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт. 1969. – 235 с.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О РАЗВИТИИ МЫШЛЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Ивашко С.Г.,

Ветенкова О.П.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

Студенческий возраст представляет собой особый этап в жизни человека, связанный с осознанием собственной самобытности и уникальности. Студенчество объединяет моло-