

4. Кузин, В. С. Психология: учеб. / В. С. Кузин; под ред. Б. Ф. Ломова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1982. – 256 с.: ил.
5. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
6. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1971. – 40 с.
7. Немов, Р. С. Психология: учеб. пособие для учащ. пед. училищ, студентов пед. ин-тов и работников системы подготовки, повышения квалификации и переподготовки пед. кадров / Р. С. Немов. – М.: Просвещение, 1990. – 301 с.: ил.
8. Общая психология: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / под ред. В. В. Богословского [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1973. – 351 с.: ил.
9. Психология современного подростка / под ред. Д. И. Фельдштейна; Науч.-ислед. ин-т общ. и пед. психологии Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1987. – 240 с.: ил.
10. Психология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.: ил.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ВЕЛОСИПЕДНЫМ СПОРТОМ

Пацкевич В.В.,

Каминский В.В., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Эффективная организация подготовки спортсменов, в том числе и психологической, способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса и соревновательных результатов. Особую актуальность эта проблема приобретает для юных спортсменов в связи с расширением возможности их участия в международном олимпийском движении, проведением юношеских Олимпийских игр. В Республике Беларусь созданы необходимые условия для спортивной подготовки и реализации потенциала одаренных детей и подростков. В связи с этим в нашем исследовании мы рассматриваем важность психологической подготовки, как составной части спортивной подготовки в многолетнем учебно-тренировочном процессе юных велосипедистов на уровне групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Неотъемлемой чертой спорта является ориентация деятельности спортсменов на предельно высокий уровень достижений, который необходимо продемонстрировать в условиях соревнований. Поэтому у исследователей и практиков сохраняется устойчивый интерес к психологическим предпосылкам соревновательной надежности, психологическим факторам результативности выступлений спортсменов в соревнованиях. С другой стороны, сохранение актуальности проблемы соревновательной надежности спортсменов, влияние эмоций на их достижения свидетельствуют о ее нерешенности.

Многолетние исследования показывают, что проблема эмоциональной стабильности спортсменов не может быть решена только за счет разработки эффективных средств регуляции эмоциональных состояний. Существенной особенностью современного подхода к психологическому обеспечению подготовки спортсменов является повышенное внимание к созданию устойчивых предпосылок полноценной работы на тренировках и результативности соревновательной деятельности.

В качестве таких устойчивых психологических предпосылок спортивных достижений рассматриваются профессионально важные свойства личности, устойчивость к стрессорам, различным помехам, волевая активность, способность к саморегуляции деятельности, включая целеполагание, анализ значимых условий достижения целей, планирование и программирование действий по достижению целей, контроль и оценку, атрибуцию успехов и неудач.

На современном этапе развития спорта в Республике Беларусь большое внимание уделяется совершенствованию организации учебно-тренировочного процесса и подчеркивается важность психологической подготовки при достижении высоких результатов. Недооценка роли личностного фактора в системе подготовки, отсутствие индивидуального подхода к каждому юному спортсмену

выступает причиной прекращения занятий на начальном этапе и низкой успешности спортивной деятельности в дальнейшем.

По нашему мнению, в учебных группах по велосипедному спорту недостаточно внимания уделяется психологической подготовке. Это особенно ярко выражено в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах первого и второго года обучения. Это подтверждают данные о количестве обучающихся в учебных группах. Группы начальной подготовки в велоспорте за первый год теряют около 27 % занимающихся, за второй год почти 75 %, за третий и четвертый еще около 55 %. Эти цифры показывают, если учесть то, что в велосипедном спорте спортсмены достигают своего пика в карьере в 25–30 лет, что до этого возраста «доезжают» менее 1 % спортсменов-велосипедистов.

Психологической подготовке спортсменов, наряду с физической, технической и тактической, отводится определенное место как в научно-исследовательской, так и в практической работе. При планировании тренировочного и соревновательного процессов определяются соответствующие цели, задачи, формы и методы психологической подготовки, что позволяет рассматривать ее не только как особый вид подготовки, но и как функцию формирования субъективного отношения, оценки значимости всей проделанной работы для успеха в спортивной деятельности. Специфика психологической подготовки раскрыта в отдельных видах спорта. Однако, несмотря на значимость психологической подготовки, многие ее аспекты в теории и методике спорта еще не получили достаточно полного научного обоснования.

Решение задач физического, технического и тактического совершенствования тесно взаимосвязано с вопросами психологической подготовки. Большое внимание при этом уделяется значению мотивационной, эмоциональной, волевой, интеллектуальной и психомоторной сфер, а также психологическим основам тренировочного процесса. Спортивная тренировка не должна проходить без целевой установки на развитие способности чувственно и понятийно отражать в сознании спортсмена информативно-значимые признаки спортивного действия.

Можно отметить, что подготовка к определенной деятельности – это процесс формирования готовности к продуктивному участию в ней, многосторонний процесс использования всей совокупности средств, методов, условий, позволяющих обеспечить необходимую степень готовности к спортивному достижению.

Специалисты по теории и методике спортивной тренировки используют понятие «психическая подготовка», особенно при изучении состояний, обеспечивающих успешность в соревнованиях. В тоже время некоторые авторы с позиции семантики определяют возможность употребления термина «психологическая подготовка» как степень овладения знаниями в области психологии.

В соответствии со структурой педагогического процесса тренером в психологической подготовке определяются формы взаимодействия со спортсменами, разрабатывают цели, содержание, способы и виды, осуществляется анализ результатов. Определение целей требует педагогической диагностики, а именно изучения состояния педагогического процесса, в первую очередь воспитанности и обученности спортсменов, а также других условий тренировочного процесса.

При рассмотрении психологической подготовки спортсменов как педагогической технологии используется термин «ментальная тренировка» (от англ. *mental* – умственный, психический), который обозначает целенаправленное и специально организованное воздействие на спортсмена в процессе его подготовки к соревнованиям. В этом значении ментальная тренировка понимается как средство, либо система методов, реализуемых в процессе воспитания и самовоспитания спортсмена. При этом процесс психологической подготовки является спортивным по содержанию (ориентированным на тело и движения) и педагогическим по формам (ориентированным на реализацию дидактических принципов). Ментальная тренировка подразумевает систему вербальных, в меньшей степени образных, воздействий на сознание спортсмена с целью оптимизации психических процессов и повышения работоспособности.

Использование в работе со спортсменами психолого-педагогических средств и методов, оптимальное сочетание различных форм и приемов предусматривает учет специфики вида спорта и индивидуальных особенностей. В психологической подготовке тренерами используются различные методы воспитания: упражнение, приучение, поручение, конфликтные ситуации, воспитывающие ситуации, поощрение, ситуации переживания успеха, сюжетно-ролевые игры, сравнение, соревнование, конкуренция, требование, общественное мнение, метод естественных последствий, метод «взрыва», принуждение, убеждение. Таким образом, операционно-деятельностный компонент пси-

психологической подготовки включает использование конкретных процедур по обучению, воспитанию и взаимодействию спортсменов. Несмотря на широкую вариативность методов воспитания спортсменов, не учитывается их рациональное варьирование, формы распределения, что может выступать перспективным направлением индивидуализации и создания методики психологической подготовки.

В психологической подготовке раскрываются основные характеристики педагогического процесса. Целенаправленность находит отражение в создании оптимальных условий для формирования качеств спортивного характера с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Главной закономерностью воспитания в педагогическом процессе является ориентация на развитие личности. В процессе активного взаимодействия спортсмена с тренером, тренером-психологом проявляется многообразие педагогического процесса. Взаимосвязи и взаимообусловленность психологической подготовки с физической, технической и тактической составляют внутреннее единство, целостность.

Психологическую подготовку следует рассматривать как педагогический процесс с присущими ему принципами, закономерностями, методами, средствами и формами. При этом в работе с начинающими велосипедистами необходимо больше внимания уделять обучению спортсмена навыкам психорегуляции и формированию индивидуального стиля.

Психологическая подготовка юных спортсменов может способствовать развитию самопознания, самоуправления, саморегулирования, всестороннего развития личности посредством спортивной деятельности.

Психологическая подготовка рассматривается как один из видов формирования личности, наряду с воспитанием, обучением, упражнением и тренировкой. Она предусматривает активизацию всей системы способностей к определенному виду труда, формирование не отдельных свойств личности самих по себе, а укрепление взаимосвязи всех свойств, необходимых для определенной деятельности, и формирование умения пользоваться ими именно в данной деятельности. Формирование личности представляет собой процесс развития в результате внешнего воздействия на него. Развитие определяется как созреванием, так и формированием, высшим видом которого является воспитание, опирающееся на обучение. Области понятий «воспитание» и «обучение» частично перекрываются, поскольку воспитание представляет собой целенаправленный, специально организованный и управляемый процесс формирования личности, а обучение имеет воспитывающий характер. Обучение и воспитание всегда действуют через внутренние условия, вместе с тем, с возрастом увеличивается роль собственной активности человека в его физическом и психическом развитии. Таким образом, изучение закономерностей совершенствования методов воспитания и обучения, оказывающих влияние на личностные подструктуры, выступает необходимой предпосылкой для формирования личности юных спортсменов в различных видах спорта.

В процессе становления личностных качеств психологическая подготовка раскрывается через систему психологического, педагогического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимых для данного вида спорта качеств. Направленность на достижение максимальных результатов при адекватных затратах на преодоление кризисных периодов, создание оптимальных условий для развития личности спортсмена, его самореализации являются также основными задачами общей психологической подготовки.

При характеристике психологической подготовки как уровня развития комплекса психических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнований, находит отражение принцип взаимосвязи процессов, состояний и свойств. Психологическая подготовка есть сложный процесс стабилизации актуального состояния до тех пор, пока оно не станет доминирующим, а затем превратится в свойство личности. Центральной задачей этого процесса является формирование и закрепление соответствующих отношений.

Процесс психологической подготовки осуществляется путем овладения опытом обучающего и воспитательного характера и передачи информации в процессе занятий и самостоятельной работы. Он завершается сформированными спортивно важными качествами, отражающими результат усвоения спортсменом необходимых знаний, навыков и умений, которые он способен применить в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическую подготовку нельзя свести ни к одному из выделенных компонентов, в их единстве и взаимопроникновении заключается динамика спортивной деятельности и ее свойство как системного объекта. Важно определить системообразующий фактор, который является доминирующим

нирующим и объединяет остальные компоненты в систему. Таким системообразующим фактором в психологической подготовке является мотив, механизмом обратной связи выступает ее успешность.

Каждый этап многолетней подготовки юных велосипедистов имеет свои особенности, направленность и специфику. Различие подходов к пониманию психологической подготовки затрудняет определение ее места и роли в учебно-тренировочном процессе, выбор средств, методов и форм ее осуществления. Психологическое сопровождение осуществляется с начала специализации и заканчивается уходом из спорта. Психологическое обеспечение предусматривает развитие, оптимизацию и регуляцию поведения спортсмена на этапе максимальной реализации его индивидуальных возможностей. Виды психологического контроля, выступая критериями развития психических процессов и качеств спортсмена соответствуют конкретному периоду мезо- и микроциклов. В подготовки юных спортсменов общая психологическая подготовка направлена на создание основ правильного представления о типологии личности, особенности характера и волевых проявлений при выполнении физических упражнений, правил поведения на тренировках и необходимости подчинения указаниям тренера. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование готовности спортсмена к максимальному проявлению своих спортивно важных качеств в условиях соревновательной деятельности.

Таким образом, на всех этапах подготовки спортсмена определяются задачи по формированию личностных и психомоторных особенностей спортсмена, которые обеспечивают эффективность физической, технической и тактической подготовки. Рассмотренный выше подход подчеркивает необходимость организации психологической подготовки во взаимосвязи с другими видами подготовки, наполнение содержанием в зависимости от ее вида, а также реализации в многолетнем тренировочном процессе в соответствии с принципами и закономерностями построения педагогического процесса.

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
2. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Кобринский, М. Е. Педагогика: курс лекций для студентов заочной формы обучения: учеб. пособие / М. Е. Кобринский. – Минск: БГАФК, 2001. – 112 с.
4. Платонов, К. К. Система психологии и теория отражения / К. К. Платонов. – М.: Наука, 1982. – 309 с.
5. Подласый, И. П. Педагогика: учеб. / И. П. Подласый. – М.: Высшее образование, 2008. – 540 с.
6. Рудик, П. А. Психология: учеб. для ин-тов физ. культуры / П. А. Рудик. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.

ИДЕОМОТОРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Пацкевич В.В.,

Шушикова Е.Н., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Психология спорта принадлежит к числу очень молодых отраслей психологической науки и представляет широкие возможности применения профессиональных психологических знаний, существующих в спорте. Психология спорта изучает закономерности психической деятельности людей в условиях тренировок и соревнований.

Неотъемлемой чертой спорта является ориентация деятельности спортсменов на предельно высокий уровень достижений, который необходимо продемонстрировать в условиях соревнований. Поэтому у исследователей и практиков сохраняется устойчивый интерес к психологическим предпосылкам соревновательной надежности, психологическим факторам результативности выступлений спортсменов в соревнованиях. С другой стороны, сохранение актуальности проблемы соревновательной надежности спортсменов, влияние эмоций на их достижения свидетельствуют о ее нерешенности.