

УРОВЕНЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА

Е.В. Силич

Белорусский государственный университет физической культуры, Минск,
Республика Беларусь, alenasilich@mail.ru

Введение. На каждом из этапов многолетнего учебно–тренировочного и соревновательного процесса психологическая подготовка спортсменов имеет свою специфику и рассматривается как многоуровневая система, направленная на формирование психомоторных процессов и специальных свойств личности (Г.Д. Горбунов, 2006; А.В. Родионов, 2004; А.Ц. Пуни, 1969; Ю.Я. Киселев, 2008; В.Р. Малкин, 2008; П.А. Рудик, 1974; Г.И. Савенков, 2006; В.Ф. Сопов, 2005 и др.). Для управления подготовкой спортсмена необходима количественная оценка, которая установлена для физической и технической подготовок и является не менее значимой для психологической. Недостаточно внимания уделяется формированию специальных свойств личности юных спортсменов, способствующих успешности их деятельности.

Методы. Для изучения уровня психологической подготовленности юных спортсменов было проведено эмпирическое исследование. Испытуемые были разделены на три группы: 1) спортсмены высокой квалификации (n=60), обучающиеся в Белорусском государственном университете физической культуры; 2) юные спортсмены, обучающиеся в Республиканском городском училище олимпийского резерва – контрольная группа (КГ); 3) юные спортсмены, обучающиеся в Минском государственном городском училище олимпийского резерва – экспериментальная группа (ЭГ). В КГ и ЭГ вошли по 19 спортсменов, занимающихся прыжками на батуте, спортивной акробатикой, художественной гимнастикой, фристайлом, синхронным плаванием, прыжками на лыжах с трамплина, 1991–1996 гг. рождения. При их изучении использовались компьютерные версии тестов, реализованные Е.В. Силич, Е.В. Мельник в комплексной системе TESTER (автор–разработчик В.В. Голенков), среди них опросники: «Волевой самоконтроль» (Л.Г. Зверков, Е.В. Эйрман), «Прогноз», «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова), «Мотивация спортивной деятельности» (Е.А. Калинин), опросник «Помехоустойчивость спортсмена в сложнокоординационных видах спорта» (Е.В. Силич, Е.В. Мельник).

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления особенностей организации психологической подготовки юных спортсменов в системе «тренер–спортсмен–психолог» было проведено анкетирование. Результаты показали, что среди спортсменов ЭГ и КГ опыт взаимодействия с психологом имеют по 4 человека. В качестве специалистов, принимающих участие в психологической подготовке, спортсмены отдают предпочтение спортивному психологу 58% в ЭГ и 79% в КГ. Участие тренера в психологической подготовке отметили 47% в ЭГ и 26% в КГ, осуществлять самостоятельно психологическую подготовку считает возможным 26% спортсменов в ЭГ и 37% в КГ. В процессе многолетней подготовки спортсменов основными этапами осуществления психологической подготовки 53% спортсменов в ЭГ и 68% в КГ отметили период подготовки к соревнованиям. На этапе спортивной специализации она значима для 26% и 21% в КГ и ЭГ соответственно, остальные этапы представлены в меньшей степени. Среди психологических проблем, с которыми юные спортсмены готовы обратиться к психологу, в первую очередь отмечены неблагоприятные психические состояния (страх перед выступлением, отсутствие уверенности) и возможности управления ими, а также проблемы личного характера и нарушения управления движением.

В системе звеньев психологической подготовки спортсмена к соревнованию специально предусматривается подготовка к преодолению препятствий, особенно возникающих неожиданно [1]. Препятствиями в спортивной деятельности выступают различные предметные преграды на пути достижения цели, условия выполнения упражнений, внешние помехи. Они различаются по величине и сложности и могут быть основными, дополнительными и неожиданно возникающими (Ю.Я. Киселев, 2009; М.С. Ткачева, 2000 и др.).

В процессе изучения психологической подготовленности спортсменов был установлен низкий уровень общей помехоустойчивости у спортсменов всех групп, который представлен на 1 рисунке.

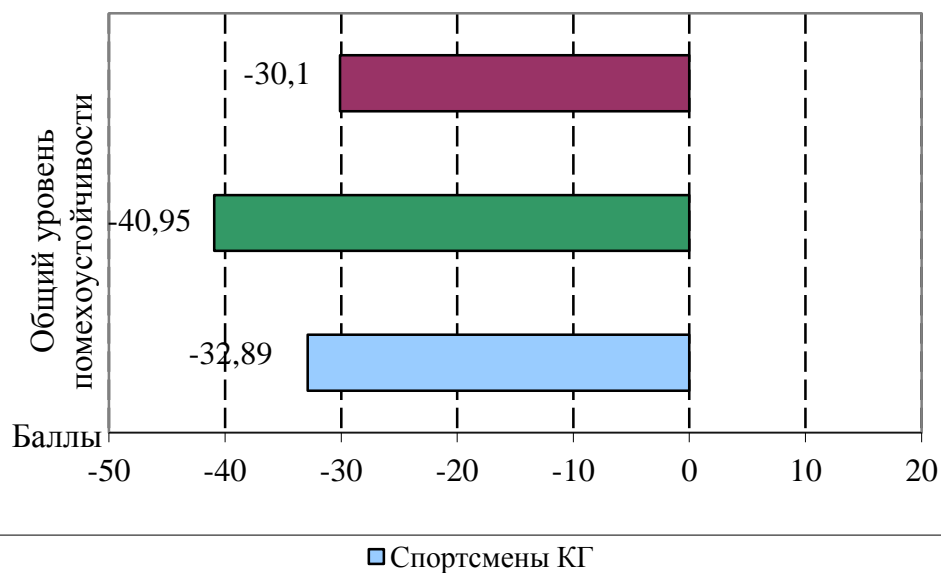


Рисунок 1 – Общий уровень помехоустойчивости у спортсменов высокой квалификации и экспериментальной группы

Психологические трудности юных спортсменов (рисунок 2) в первую очередь связаны с процессами восстановления, самочувствия, уровнем двигательной активности, утомлением ($-11,61 \pm 0,91$), нарушением или потерей координации, несоответствием темпа движений музыкальному сопровождению или действиям партнера, ошибками при выполнении двигательных действий ($-11,39 \pm 1,14$) и отражают уровень физической и технической подготовленности. Отрицательно влияют на спортсменов трудности, связанные с условиями внешней среды, такие как изменения в графике соревнований, зрительные раздражители, жеребьевка ($-9,95 \pm 1,12$).

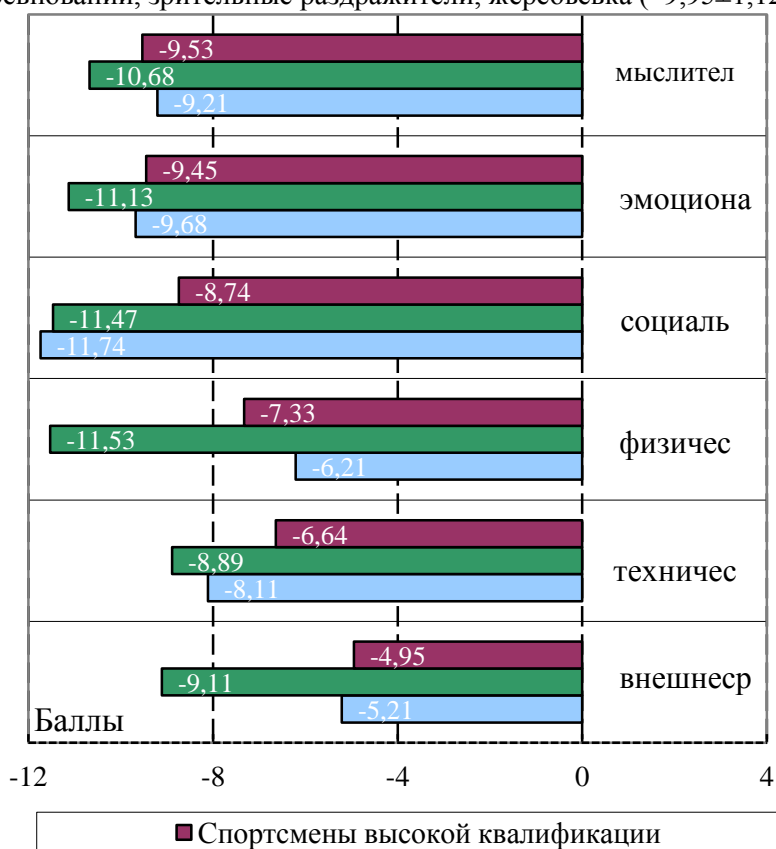


Рисунок 2 – Проявление психологических трудностей у спортсменов высокой квалификации и экспериментальной группы

Осознание и переживание социальных требований, а также взаимодействие с партнером или товарищем по команде ведет к снижению общего уровня психологической подготовленности ($-8,86 \pm 1,22$). Личное отношение спортсмена к решаемой задаче – сильное и, вместе с тем плохо контролируемое эмоциональное состояние, чрезмерно обостренное чувство ответственности, боязнь упасть, подавленность вследствие неудачи, неумение сдерживать радостные чувства под влиянием успеха ($-8,5 \pm 1,14$) на фоне неадекватного отражения своих возможностей в форме навязчивых разнообразных мыслей, связанных с предстоящим выступлением, мыслями о неудаче, неправильном представлении движений, искаженным восприятием их параметров также отрицательно сказываются на психологической подготовленности ($-7,1 \pm 1,09$).

Изучение потенциально наиболее значимых и менее существенных психологических трудностей, возникающих в процессе спортивной деятельности, позволяет определить первоочередные задачи психологической подготовки юных спортсменов, выявить ресурсы для оптимизации управления их деятельности, индивидуализировать средства и методы ее осуществления.

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 [2].

Уровень развития волевого самоконтроля у спортсменов находится на среднем уровне ($13,63 \pm 0,67$), что характеризует активность, независимость, самостоятельность, уверенность в себе, ответственность, реалистичность взглядов, планомерную реализацию своих намерений, умение распределять собственные усилия, контроль своих поступков. Юным спортсменам свойственно стремление к достижению отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие трудности и неудачи, о чем свидетельствует оценка по шкале «Настойчивость» ($9,47 \pm 0,52$). Однако средние значения по шкале «Самообладание» ($6,45 \pm 0,37$) отражают невысокий уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Полученные данные указывают на необходимость систематического использования средств и методов психолого–педагогического воздействия, направленных на формирование умений произвольной саморегуляции поведения в экстремальных условиях.

Средние показатели психической устойчивости спортсменов ($4,1 \pm 0,37$) свидетельствуют о затруднениях выполнения задач в сложной напряженной обстановке. Это проявляется в неадекватности оценки ситуации и эмоциональных реакций в условиях соревновательной борьбы. Это обуславливает необходимость включения в учебно–тренировочный процесс методов воспитания психической устойчивости, умения сохранять в экстремальных условиях уровень оптимального эмоционального реагирования, что может способствовать повышению работоспособности и эффективности двигательных действий.

Общий уровень саморегуляции ($42,24 \pm 1,53$) позволяет юным спортсменам сформировать индивидуальную систему саморегуляции произвольной активности. Осознанное поведение на изменение условий, выдвижение и достижение цели позволяет компенсировать влияние личностных свойств, препятствующих достижению. Индивидуальные особенности в планировании последовательности действий и способах их осуществления способствуют детальному анализу исполнительских действий спортсменом, соотносению программы с условиями успешного выполнения упражнений – «Программирование» ($8,92 \pm 0,43$). Оценка «Регуляторной гибкости» ($9,79 \pm 0,63$) свидетельствует о способности юных спортсменов перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий.

Установленные особенности создают предпосылки эффективного воспитания у юных спортсменов необходимых психических качеств для развития их потенциала, формирования индивидуального своеобразия в специфических условиях спортивной деятельности.

Ведущими мотивами спортивной деятельности являются потребность в самосовершенствовании ($30,89 \pm 0,68$), достижении цели ($29,95 \pm 0,61$), в общении ($29,68 \pm 0,82$) и поощрении ($29,11 \pm 0,88$). Потребность борьбы и соперничества ($26,24 \pm 0,69$) в структуре мотивации выражена меньше. Полученные результаты указывают на необходимость проведения мероприятий, направленных на осознание и поддержание высокой мотивации спортивной деятельности с учетом индивидуальных особенностей мотивационно–потребностной сферы личности юных спортсменов. Это будет способствовать реализации их упорства и настойчивости в тренировочном процессе с одновременным стремлением к овладению основами деятельности и профессиональной ориентацией.

Выводы. Изученные особенности психологической подготовленности юных спортсменов указывают на необходимость систематического осуществления психолого–педагогических воздей-

ствий, что позволит сформировать у них необходимый уровень специальных свойств личности и повысить результативность.

Литература:

1. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
2. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры. Учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.