

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»

Е. В. Микуло, А. С. Врублевская

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЭТАПАХ
СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Практическое пособие

Минск
БГУФК
2015

УДК 796.01:159.9(076)+796.3

ББК 7А8+15:7А

М59

*Рекомендовано к изданию экспертной комиссией
Республиканского научно-практического центра спорта,
протокол № 4 от 10 октября 2014 года*

Подготовлено в рамках проекта отраслевого назначения
67-09 «Разработать программу диагностики и коррекции психологической
подготовленности спортсменов игровых видов спорта»

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент *Н. Я. Кушницир*;

кандидат психологических наук, доцент *Н. В. Смирнова*

Микуло, Е. В.

М59 Психологическое обеспечение подготовленности спортсменов игровых видов спорта на этапах становления спортивного мастерства: практ. пособие / Е. В. Микуло, А. С. Врублевская. – Минск: БГУФК, 2015. – 68 с.

ISBN 978-985-569-016-1.

В научно-практическом аспекте обосновывается система психологического обеспечения подготовленности спортсменов игровых видов спорта на этапах становления спортивного мастерства, представлена структура психологической подготовленности спортсмена, содержащая три компонента: психофизиологический, индивидуально-личностный, социально-психологический.

В пособии предлагается к рассмотрению вариант организации системной психологической подготовки, которая должна находиться в единой системе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, проводиться и тренером, и психологом. Представленная программа психологической подготовки спортсменов игровых видов спорта на этапах становления спортивного мастерства направлена на активизацию саморазвития спортсмена как субъекта спортивной деятельности и успешности игровой команды в целом.

Пособие адресовано спортивным тренерам и психологам, студентам, аспирантам и преподавателям факультетов физической культуры учреждений высшего образования, а также специалистам, которые ищут инновационные пути совершенствования методов подготовки спортсменов игровых видов спорта.

УДК 796.01:159.9(076)+796.3

ББК 7А8+15:7А

Издано по заказу государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта».

ISBN 978-985-569-016-1

© Микуло Е. В., Врублевская А. С., 2015

© Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр спорта», 2015

© Оформление. Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2015

ВВЕДЕНИЕ

Во всем мире спортивные игры являются популярными видами спорта среди всех категорий населения: массовые, зрелищные, коммуникативные, развивающие и воспитывающие средства физической культуры и спорта, способствующие организации досуга человека и имеющие большое социальное и экономическое значение. Общенациональное движение за развитие игровых видов спорта подкрепляется на уровне международной и региональной политики страны. В среднем система игровых видов спорта составляет 1/4 в системе белорусского спорта [1].

В пособии охарактеризованы психологические особенности современной спортивной игровой деятельности и определены основные критерии психофизиологического, личностного и социально-психологического аспекта подготовленности спортсмена на основе научно-исследовательской и практической работы в рамках проекта «Разработать программу диагностики и коррекции психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта», проведенной в лаборатории психологии спорта НИИ ФКиС в 2009–2011 гг. В исследованиях психологической подготовленности спортсменов на этапах становления спортивного мастерства, апробации развивающих и коррекционных программ приняли участие юношеские и молодежные команды игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, гандбол) квалификации I разряд, КМС в количестве 245 человек. При проведении пилотажных исследований психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта на этапах становления спортивного мастерства, на основе анализа учебных программ ДЮСШ, консультаций с методистами, тренерами, спортсменами, практикующими психологами подтверждается невнимание к психологическому ресурсу спортсмена в управлении движениями, недоверие к психологическим методам повышения спортивных результатов. Но, с другой стороны, присутствует стремление работать с детьми, у которых уже развиты на заметном уровне спортивно важные качества личности, которые психологически готовы к спортивной деятельности. В настоящее время крайне актуальным является вопрос, где и как достигнуть ребенку психологической подготовленности к спортивной деятельности.

На основе эмпирического анализа особенностей спортивной игровой деятельности и современных требований к психологической подготов-

ленности спортсменов на этапах становления спортивного мастерства разработана ее структура, содержащая три компонента: психофизиологический, индивидуально-личностный, социально-психологический.

Психофизиологический компонент характеризует функциональное состояние организма и психики. Индивидуально-личностный компонент раскрывает индивидуальные особенности личности, ее эмоциональную устойчивость, подготовленность к саморегуляции и оптимизации психического состояния в целом, уровень развития спортивно важных качеств личности как важнейшее условие сохранения высокой результативности и надежности спортсмена. Социально-психологический компонент определяет взаимосвязь индивидуальных особенностей личности, доминирующих психических состояний и характера взаимодействия спортсмена с другими субъектами спортивной деятельности, влияние внешней среды на него и на результативность спортивной деятельности команды игроков.

В пособии предлагается к рассмотрению вариант организации системной психологической подготовки, которая должна находиться в единой системе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, проводиться и тренером, и психологом. Тренер включает задачи психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс при решении педагогических задач, психолог самостоятельно проводит занятия психологической подготовки, которые включены в программу спортивной подготовки.

В пособии представлена программа психологической подготовки спортсменов игровых видов спорта на этапах становления спортивного мастерства. Организация психологической подготовки по представленной в пособии программе будет способствовать активизации саморазвития спортсмена как субъекта спортивной деятельности и успешности игровой команды в целом.

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК КОМПОНЕНТ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

1.1. Анализ методологических подходов к реализации психологической работы по достижению психологической подготовленности к игровой деятельности спортсменов на этапах становления спортивного мастерства

В современный период развития прикладных наук наблюдается их интенсивная «психологизация», как тенденция объединения психологии с другими науками в решении отраслевых практических проблем [4, 5, 6, 7]. Еще в конце 50-х годов прошлого века С.Л. Рубинштейн в своих работах [2, 3] говорил о том, что гносеологический подход к изучению психологии человека является недостаточным и ставил вопрос о том, что есть еще одна возможность изучить психику человека и его психологию – это онтологический подход, который связан с изучением феноменов, т. е. проявлением психологии человека в реальной практической деятельности, в реальных событиях и ситуациях.

Во многих сферах жизнедеятельности человека происходит выделение психологической работы в самостоятельный вид деятельности и создание ее организационной формы в виде психологической службы организации. Термин *«психологическая работа»* как более широкий применяется к деятельности соответствующих специалистов, психологов, фиксируя их направленность на профессиональное взаимодействие для решения задач развития и совершенствования (*психологическое обеспечение*), либо на человека, его психическое здоровье, переживание (*психологическая помощь*), на решение проблем (*поддержка, содействие*), либо психологическое сопровождение, направленное на определение оптимальных условий деятельности [8, 9, 10, 11, 12, 5, 13, 14, 15].

В таблице 1 представлено соотношение методологических подходов психологической работы по ряду критериев, характеризующих ее аспекты. Это разграничение имеет относительный характер, подчеркиваются особенности указанных видов деятельности и акцентируется внимание на их функциональной специфике по наиболее значимым параметрам.

Таблица 1 – Соотношение методологических подходов психологической работы по основным организационным критериям

Параметры	Методологический подход психологической работы в системе спортивной подготовки				
	помощь	поддержка	подготовка	сопровождение	обеспечение
Субъект деятельности	Психолог	Психолог	Психолог, заказчик	Психолог, тренер	Субъекты спортивной деятельности, психолог
Объект деятельности	Человек нуждающийся (клиент)	Человек нуждающийся (клиент)	Психические процессы, состояния, свойства	Спортсмен	В соответствии с задачами психологического обеспечения
Цель	Развитие свойств психических процессов качеств личности, регуляция состояния	Развитие свойств психических процессов, качеств личности, регуляция состояния	Психологическая подготовленность	Представление условий	Развитие спортивно важных качеств личности. Психологическая подготовленность. Психологическая готовность
Характер взаимодействия	В зависимости от профессиональных установок психолога	Субъект-объектное (скрытое или открытое), стимуляция активности	В зависимости от профессиональных установок психолога	Субъект-объектное (скрытое или открытое), стимуляция активности	Субъект-субъектное, активизация процессов саморазвития и самовоспитания

Различие методологических подходов работы практического психолога в организации, в определении смысла работы и распределении ответственности: психологическая работа это что – помощь, поддержка, подготовка, сопровождение, психологическое обеспечение эффективности деятельности?

Психологическая помощь. Смысл деятельности психолога – в оказании помощи клиенту, испытывающему различные психологические или социально-психологические трудности. Психологам, работающим в русле подходов, построенных на этой идее, часто присущ специфический взгляд на клиентов: они интересны ему прежде всего с точки зрения наличия нарушений, которые надо исправлять. Психологическая помощь – непосредственная психологическая работа с людьми, направленная на решение различного рода трудностей в отношениях, личностных проблем [16, 8].

Психологическая поддержка, «содействие» В процессе взаимодействия «психолог–клиент» ведущую роль в нем играет консультант. Психологическая поддержка с его стороны создает атмосферу доброжелательности, покоя и уверенности в своих силах, способствует снижению тревоги и остроты переживаний. Задачей психологической поддержки является создание оптимального фона, на котором будут происходить изменения состояния клиента [17, 18].

Психологическая подготовка. Традиционно психологическая подготовка спортсмена рассматривается как психолого-педагогический процесс, предполагающий воспитательные задачи, формирование навыков и умений, личностные изменения [19, 20, 21, 22, 23, 24].

Реализация психологического обеспечения психологической подготовленности спортсменов на этапах становления спортивного мастерства предполагает активизацию процессов саморазвития и самовоспитания и необходимость организовать систему психологической подготовки спортсменов в двух направлениях:

- 1) психологическая подготовка как процесс практического применения психологических методов и средств, направленных на формирование психологической подготовленности субъектов спортивной деятельности к решению профессиональных задач;

- 2) психологическая подготовка как психолого-педагогический процесс совершенствования спортивно важных свойств и качеств личности.

Психологическое сопровождение. Суть психологической деятельности – в сопровождении клиента в процессе его деятельности. Понятие сопровождения не новое, но сегодня оно приобрело особую популярность. Такой подход к работе практического психолога позволяет сделать ее частью

системы организации. Психологическое сопровождение – это профессиональная деятельность психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешной профессиональной деятельности и личностного роста. Объектом психологической практики в данном случае выступает профессиональная деятельность и личностный рост клиента, предметом – социально-психологические условия успешной профессиональной деятельности и личностного роста [4, 25, 15, 26, 27].

Психологическое сопровождение преимущественно осуществляется через согласование с руководителем форм управленческих и воспитательных воздействий. Такой подход, утверждающий преимущество скрытых форм воздействия на поведение клиента по сравнению с непосредственным влиянием (воздействием) психолога при оказании помощи (поддержки), задает особую роль руководителя в этой модели психологической практики. Психолог как бы помогает руководителю «настроить» процесс управления персоналом, но в целом скрывается, кто является «Клиентом», а кто «Заказчиком» и каков характер профессионального взаимодействия: директивный (сопровождение, как «следуйте за мной»), манипулятивный (сопровождение, как «если Вы следуете моим рекомендациям..., то...имеете успех»).

Практическая психология как специальное направление психологической науки, интегрируя достижения общей психологии, дифференциальной, педагогической и возрастной психологии, психофизиологии, экспериментальной психологии, социальной психологии и др., способствует развитию другого подхода к психологической работе – психологическому обеспечению деятельности человека в различных областях образования, медицины, экономики, культуры, спорта. Любая деятельность требует обеспечения с разных сторон: финансовой, материальной, технической, психологической и пр. Психологическое обеспечение спортивной деятельности спортсмена предполагает комплекс мероприятий, направленных на развитие и саморазвитие его личности, совершенствование и оптимизацию систем регулирования функций организма и психики, поведения спортсмена в соответствии с учебно-тренировочными и соревновательными целями [12, 7, 28, 29, 14, 30].

Психологическая работа психолога на основе подхода психологического обеспечения предполагает в своей основе установление субъект-субъектных отношений партнеров профессионального взаимодействия и принятие своей меры ответственности за результативность профессиональных обязательств в процессе достижения общей для всех партнеров цели. На современном этапе развития практической психологии и психологической культуры общества психологическая служба, направленная

на психологическое обеспечение спортивной деятельности спортсмена, может стать компонентом системы многолетней подготовки спортсменов в учебно-спортивных учреждениях (СДЮШОР, РЦОП, УОР). Этот подход имеет неоспоримые преимущества перед другими моделями психологической работы, потому что своевременно и эффективно реализуются следующие научно-практические, социально и профессионально значимые задачи:

- психологическое, социально-профессиональное обеспечение конструктивного взаимодействия всех субъектов спортивной деятельности и их направленности на достижение профессиональных целей;

- психологическое обеспечение гармоничного развития личности спортсмена с помощью целесообразного применения диагностических методов, упреждающих развивающих и коррекционных методов в формате системной психологической подготовки субъектов спортивной деятельности;

- психологическое обеспечение эффективности процессов физической, технической, тактической подготовки спортсмена на основе закономерностей психического развития и основ психической регуляции и использования современных гуманитарных, в частности психолого-педагогических технологий и их разработки;

- своевременное выявление особенностей психического развития спортсмена в сенситивные, критические и кризисные периоды; содействие созданию условий для повышения психологических ресурсов спортсмена в учебно-тренировочной деятельности;

- психологическое обеспечение индивидуализации и дифференциации учебно-тренировочной деятельности на основе использования достижений дифференциальной психофизиологии, социальной, педагогической, спортивной и экспериментальной психологии;

- психологическое обеспечение совершенствования форм и методов психопросвещения, диагностики, консультирования с разработкой научно-методических рекомендаций совершенствования спортивно важных качеств личности объектов спортивной деятельности;

- разработка и реализация программ психологической подготовки с целью развития общих, специальных и профессиональных способностей субъектов спортивной деятельности.

Термин «обеспечение» употребляется в этом подходе к психологической работе в том значении, которое используется не для оперирования материальными средствами (например, обеспечить чем-либо в достаточном количестве), а для решения социально-психологических задач развития организации, личностного совершенствования. То есть обеспечение

рассматривается как реализация системы мероприятий по развитию спортивно важных качеств личности, достижения поставленных целей путем создания необходимых и достаточных условий, для этого активизируя процессы самовоспитания и саморазвития.

Предикат «*психологическое*» применительно к обеспечению означает, что влияние и/или воздействие имеет психологическую природу и что для личностных изменений применяются психологические средства. Понятие «психологическое обеспечение деятельности» содержит требование к обязательному решению психологических задач субъектами спортивной деятельности в условиях профессионального взаимодействия в форме сотрудничества, сотворчества [31, 32].

В качестве предмета психологического обеспечения используется термин «психологический ресурс» субъекта спортивной деятельности. Понятие психологического ресурса в последнее время широко используется в гуманистической психологии и обозначает осознаваемые и неосознаваемые, актуальные и потенциально доступные психологические возможности человека, содержащиеся в его настоящем, прошлом и будущем. Объектно-предметное поле психологического обеспечения спортивной деятельности представляет систему следующих категорий, обеспечивающих характеристику психологической подготовленности к выполнению спортивной деятельности: спортивно важные качества личности, психологическая готовность, психологическая устойчивость, психофизиологическое функциональное состояние, психическое состояние, мобилизационная готовность и др.

1.2. Особенности психологического обеспечения спортивной деятельности спортсмена на этапах становления спортивного мастерства

Каким образом такое обеспечение может строиться? Предлагаем рассмотреть как основные три стратегии:

1) срочная психологическая помощь (например, регуляция психического состояния, достижение мобилизационной готовности и пр.) и последующее консультирование субъектов спортивной деятельности;

2) психологический мониторинг и последующее консультирование субъектов спортивной деятельности;

3) проектирование развивающей учебно-спортивной среды спортсменов на этапах становления их спортивного мастерства и реализация системной психологической подготовки субъектов спортивной деятельности (например, в системе «тренер–спортсмен»).

Проектирование представляет собой взаимодействие психолога с субъектами спортивной деятельности по прогнозированию будущего желаемого события, профессионально значимой ситуации и планированию системы мероприятий по обеспечению психолого-педагогических условий, эффективных для спортивных достижений спортсменов [10, 33, 34, 35].

Консультирование предполагает решение уже сложившейся ситуации: психолог рекомендует, как клиенту адаптироваться к уже существующим условиям, ищет психологические механизмы коррекции, предполагает пути решения трудностей. В ходе проектировочной деятельности основная задача – выявление психологического содержания трудной ситуации, ее анализ, а затем необходимая разработка и реализация психологической подготовки (общей, специализированной). Для полноценной проектировочной деятельности необходимо взаимодействие психолога с другими специалистами, что способствует содержательному анализу профессиональной деятельности: выявить те тенденции, которые определяют ее эффективность и разработать проект развития (совершенствования, активизации и пр.), достижения поставленных «Заказчиком» целей [36, 32, 6]. Таким образом, психологическая служба – один из компонентов целостной системы подготовки спортивного резерва. Основные задачи – содействие психическому и физическому развитию спортсменов на этапах становления спортивного мастерства; создание благоприятных психолого-педагогических условий для полноценного проживания подростками и юношами каждого возрастного периода, для реализации заложенного в соответствующем этапе онтогенеза возможностей развития индивидуальности и психомоторной одаренности.

Основными **средствами** решения главной задачи психологической службы является *соблюдение социально-психологических условий, обеспечивающих физическое и личностное развитие субъектов спортивной деятельности, что выражается в проявлении их спортивных способностей*. Нарушение этих условий мешает своевременной реализации актуальных и потенциальных спортивных способностей спортсменов, профессиональных способностей тренеров, что ведет к ухудшению их психологического здоровья и вызывает необходимость коррекционной или специально развивающей работы с ними.

Основным **содержанием** психологической работы являются *психодиагностика, психопрофилактика, психопросвещение, развивающая и коррекционная работа* и их реализация во взаимодействии психолога с субъектами спортивной деятельности. Эффективность психологического обеспечения спортивной деятельности зависит от активного использования всех этих компонентов как единого целого. Психодиагностика предполагает изучение

спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации для разработки индивидуальных программ совершенствования спортивно важных качеств спортсмена, для принятия управленческих решений, для планирования более эффективной системы коррекционных и развивающих мероприятий, направленных на повышение психологической подготовки спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов на этапе становления спортивного мастерства рассматривается с двух сторон:

1) психологическая подготовка спортсмена как процесс практического применения психологических методов и средств, направленных на формирование психологической подготовленности субъектов спортивной деятельности к решению профессиональных задач;

2) психологическая подготовка как психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования спортивно значимых свойств и качеств личности, которые позволяют реализовать спортсмену свои возможности, т. е. быть готовым:

- выполнять необходимые спортивные движения и действия в соответствии с требованиями вида спорта, уровня квалификации и соревнований;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и осуществлять их;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения;
- действовать целенаправленно в разнообразных условиях спортивной деятельности.

Однако в каждодневных мероприятиях задача психологической подготовки ставится более узко и конкретно. Например, создать у спортсмена благоприятное психическое состояние, обеспечивающее успешность тренировок и соревнований. Актуальное психическое состояние определяет временной фон, на котором протекает любая деятельность. Чтобы оптимальное для сохранения работоспособности состояние носило более продолжительный, стабильный характер, в его основе должно лежать соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, самому себе, нагрузке, другим субъектам спортивной деятельности. Стабилизируясь, актуальное состояние переходит в доминирующее и создает соответствующий фон деятельности на достаточно продолжительное время. В свою очередь доминирующее состояние на базе устойчивых отношений и установок определяют психические свойства личности – психические образования, которые отличаются устойчивостью в разнообразных ситуации-

ях. Каждый психический процесс имеет свою структурную единицу, свой результат: ощущение и восприятие – образ; представление и воображение – вторичный образ; мышление – понятие; эмоции и чувства – переживание; воля – волевое усилие. Взаимосвязь структурных единиц образует психическое состояние. Консолидация (сплочение) отличается относительной длительностью, и характер состояния определяется как степенью развития того или иного психического процесса, так и особенностями взаимосвязей. Если эти связи крепки и продолжительны, психическое состояние развивается до доминирующего, определяя в дальнейшем развитие свойств личности. Таким образом в психологической подготовке находит отчетливое отражение принцип взаимосвязи трех групп психических явлений – процессов, состояний, свойств личности [37].

Только при системной психологической подготовке в процессе развития, воспитания и самовоспитания происходит качественное изменение процессов и состояний, которые определяют развитие спортивно важных качеств личности, т. е. только в том случае, если они закрепляются, в частности, в учебно-тренировочном процессе, в обобщенном виде – в системе занятий по психологической подготовке.

Психологическая подготовка к спортивной деятельности входит органической частью в содержание всех периодов и этапов тренировки и должна быть предназначена в первую очередь для основных субъектов спортивной деятельности – тренера и спортсмена. В психологической подготовке спортсмена выделяют три направления, тесно связанных между собой: 1) общая психологическая подготовка к продолжительному интенсивному тренировочному процессу; 2) специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию; 3) непосредственная психологическая подготовка [38]. Виды психологической подготовки спортсмена представлены в таблице 2.

Таблица 2

Виды психологической подготовки спортсмена		
Общая	Специальная	Непосредственная
Осуществляется на протяжении всей спортивной карьеры с целью формирования спортивно важных качеств личности	Проводится в период подготовки к конкретному соревнованию с целью формирования психологической готовности к соревновательной деятельности	Осуществляется в соревновательной деятельности с целью активизации резервных сил и регуляции психического состояния спортсмена

Подготовленность спортсмена как субъекта спортивной деятельности рассматривается с четырех сторон: физической, технической, тактической, психологической. Оптимизация спортивной деятельности и разви-

тие спортивно важных качеств личности спортсмена в парадигме «психологического обеспечения» достигается следующими путями:

а) совершенствованием психологического ресурса спортсмена (психофизиологического, психомоторного, когнитивного, регуляционного, волевого, мотивационного);

б) созданием благоприятных условий учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

в) психологическим обеспечением физической, технико-тактической подготовки.

Резюмируя, отметим, что в комплексе мероприятий психологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов на этапах становления спортивного мастерства четыре взаимосвязанных вида психологических работ: психодиагностика, психопросвещение, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации (психопрофилактика), психологическая коррекционная и развивающая работа. Психологическая диагностика предполагает научно-практическое исследование, описание, объяснение и прогнозирование психологических процессов, явлений и состояний субъекта спортивной деятельности на основе достоверных диагностических данных. Результатом этой деятельности является заключение, содержащее описание актуального и перспективного состояния объекта изучения, а также предлагаемые управляющие, регулирующие меры влияния (воздействия) с целью оптимизации внешних и внутренних ресурсов субъекта спортивной деятельности для достижения его психологической подготовленности. Психологическое обеспечение психологической подготовленности предполагает развивающую и коррекционную работу, которая осуществляется двумя способами: 1) *прямым* способом, включающим непосредственные специальные психологические методы влияния и/или воздействия на личность (коллектив); 2) *косвенным*, осуществляемым совместными усилиями всех субъектов психологической работы через изменение условий жизнедеятельности, изменение профессиональных технологий и пр.

1.3. Алгоритм определения основных направлений профессионального взаимодействия психолога и субъектов спортивной деятельности

В качестве одного из простых и эффективных алгоритмов определения основных направлений профессионального взаимодействия психолога и субъектов спортивной деятельности предлагается схема, представленная в виде последовательности основных вопросов, ответы на которые помо-

гут тренерскому совету и психологу определить методологический подход к организации и реализации психологической работы в спортивной команде.

Зачем? У этого вопроса есть две стороны. Одна из них заключается в выяснении того, зачем психологическая работа инициируется (активизируется) субъектами спортивной деятельности, другая – понимание, зачем это нужно психологу и субъектам спортивной деятельности, т. е. понимание их мотивации, что является важным шагом на пути профессионального роста и успеха специалистов.

Что? Предполагается анализ проблемных аспектов учебно-тренировочной, соревновательной, профессиональной деятельности и разработка программы психологического обеспечения спортивной деятельности спортсменов, профессиональной деятельности тренера и других субъектов спортивной деятельности.

Кому? Определяется, для кого предназначены результаты психологической работы: для спортсмена, тренера, тренерского совета, учреждения, клуба и т. д.

Кто? Назначение ответственных за разработку, организацию, реализацию программы психологического обеспечения спортивной деятельности спортсменов, профессиональной деятельности тренера и других субъектов спортивной деятельности.

Где? Когда? Определяется территориально-временная организация: время, продолжительность, периодичность выполнения заданий.

Как? Осведомленность субъектов спортивной деятельности о достоинствах и особенностях проведения психологической работы в соответствии с моделью психологического обеспечения. Согласование проведения диагностических процедур и сообщения диагностических данных, организации психологической подготовки и специфики использования психофизиологических, психологических и социально-психологических методов.

Сколько? Определение финансового и материального обеспечения, стоимости выполненных работ.

С кем? Определение круга партнеров и ролей: распределение основных ролевых позиций – «Спонсор», «Заказчик», «Клиент», «Посредник», «Партнер», «Исполнитель».

Последовательные ответы на все эти вопросы помогут избежать ошибок в профессиональном взаимодействии субъектов спортивной деятельности и психолога, обеспечить систему регулирования процессов особого типа – психофизиологических, психологических и социально-психологических.

2. СТРУКТУРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

2.1. Психологическая основа для развития и совершенствования спортивных способностей спортсменов игровых видов спорта

Бесспорно, спортивные игры являются особо «психологизированными», так как ни один вопрос подготовки спортсмена-игровика, формирования команды, проведения игры не может быть эффективно решен без изучения и учета психологического аспекта игровой спортивной деятельности. При всей специфичности спортивной игры существует общий круг психомоторных способностей, личностных свойств и спортивно важных качеств игрока, обеспечивающий высокую игровую успешность. Результат игровой деятельности спортсмена, как известно, зависит от его спортивных возможностей и подготовленности [39, 40, 41, 42].

Спортивные возможности определяются физическими, спортивно-техническими и тактическими способностями, которые раскрываются и развиваются в спортивной деятельности. Подготовленность спортсмена определяется эффективностью тренировочного процесса, в котором традиционно выделяют следующие основные компоненты:

- физическая подготовка (развитие физических качеств спортсмена);
- техническая подготовка (овладение рациональной техникой спортивной деятельности, что обеспечивает экономное и оптимальное использование физических качеств);
- тактическая подготовка (развитие способности применять технические навыки и умения в определенных ситуациях спортивной деятельности);
- психологическая подготовка (умение мобилизовать свои физические и личностные ресурсы на достижение спортивной цели).

В теории физического воспитания и спорта рассматривают пять основных физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость), обеспечивающих физическую подготовленность [43, 23, 20]. Каждое из них имеет свою психологическую основу для развития и совершенствования спортивных способностей как взаимосвязанные три компонента: психофизиологический, индивидуально-личностный, социально-психологический.

Согласно предложенной структуре психологической основы развития физических качеств кратко представим психологическую основу быстродействия. Быстродействие – время решения субъектом психомоторной задачи. При диагностике качества быстродействия обычно выделяют три параметра проявления быстроты: 1) латентное время двигательной реакции; 2) скорость отдельного движения; 3) частоту движений. Эти формы проявления быстроты не зависят друг от друга, имеют свои особенности во временных параметрах. Латентным временем двигательной реакции называют время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель, окончанием считается момент, с которого начата двигательная активность спортсмена. Скорость отдельного движения характеризуется психической организацией одиночного действия и их частотой. В простых случаях сенсомоторной реакции это время (Т) составляет

$$T = a + b \times c,$$

где а – затраты времени, сопутствующие обработке информации от момента поступления сигнала до реализации решения;

б – время, необходимое на обработку единицы информации;

с – количество перерабатываемой информации.

Установлено, что большая часть времени латентного периода реакции уходит на прием и переработку информации, а меньшая – на формирование двигательного ответа. При тренировке спортсмена в первое время наблюдаются значительные отклонения во времени реакции, что связано с поиском оптимальных приемов выполнения поставленной задачи. После того как они найдены, разброс времени реакции уменьшается. Спортсмен, выполняя возложенные на него функции, быстрее принимает и перерабатывает поступающую информацию. Время реакции может изменяться по мере роста перегрузок и усложнения решаемых спортсменом задач [44, 45].

Быстродействие – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени: это управление временными признаками движения, отражение в сознании спортсмена продолжительности, темпа и ритма движения. Таким образом, основу быстродействия составляют три психологических компонента:

1. Психофизиологическая основа развития быстродействия:

– подвижность нервных процессов: только при очень быстрой смене возбуждения и торможения и соответствующей регуляции нервно-

мышечного аппарата можно достигнуть высокой частоты движений с оптимальным приложением силы;

– координационные центрально-нервные факторы, влияющие на частоту движений и быстроту отдельного движения (механизмы управления мышечным аппаратом, внутримышечной и межмышечной координации).

Механизмы внутримышечной координации определяют импульсацию мотонейронов мышцы: их число, частоту и связь во времени. Межмышечная координация отвечает за выбор мышц-синергистов (нужных для деятельности), за ограничение активности мышц-антагонистов (ненужных для деятельности). С помощью координационных факторов, в частности, регулируются сократительные усилия мышц (группы мышц), соответствующие пику скорости движения (действия).

2. Индивидуально-психологический компонент: продолжительность процесса восприятия игровой ситуации, ее анализ и принятие тактического решения, своевременность и точность ответного действия, антиципирующая деятельность игрока. Психологическими предпосылками совершенствования максимальной частоты движений служит точность восприятия микроинтервалов времени, соответствующие (скоростные) установки, умение спортсмена избавляться от излишнего мышечного напряжения.

3. Социально-психологический компонент: проявление спортивно важных качеств личности, готовность к волевым усилиям, работе в напряженных условиях.

Сила – это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. В каждом виде спорта сила – одно из важнейших физических качеств, определяющих работоспособность спортсмена, но в каждом из них к силе предъявляют разные требования. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Скоростная сила и силовая выносливость – наиболее типичные силовые характеристики в игровых видах спорта. Различают максимальную силу (наивысшая сила, которую способна развить нервно-мышечная система при максимальном произвольном мышечном сокращении), она определяет спортивное достижение там, где приходится преодолевать значительные сопротивления. В игровых видах спорта требуется тонкая дифференциация силы. Востребована скоростная сила (способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения), так как для игры характерны движения спортсмена ациклического

и смешанного характера, и результат зависит от быстроты выталкивания, выбрасывания или отталкивания для выполнения прыжка, готовности к ускорению. Силовая выносливость – это качество спортсмена, позволяющее сопротивляться утомлению при длительной силовой работе. Силовая выносливость характеризуется сочетанием относительно высоких силовых способностей со значительной выносливостью и определяет достижения при необходимости преодолевать физические нагрузки в течение длительного времени [43, 23, 47].

Управлять мышцами, когда требуется проявить их силу, – очень сложная задача для центральной нервной системы. Доказано, что максимальная произвольная сила всегда ниже, чем максимальная сила мышц, которая зависит от числа мышечных волокон и их толщины. Разница между значениями этих параметров силы называется силовым дефицитом. Чем совершеннее центральное управление мышечным аппаратом, тем меньше силовой дефицит, величина которого зависит от трех следующих психологических факторов:

1. Психофизиологический компонент обеспечения дифференциации силовых характеристик движения проявляется через различительную чувствительность действий и движений по силе: число одновременно активируемых мышечных групп влияет на степень силового дефицита; при одинаковых условиях величина силового дефицита тем больше, чем больше число одновременно сокращающихся мышечных групп.

Психофизиологический компонент обеспечения проявления силы зависит от уровня развития сенсорно-перцептивных качеств личности спортсмена, в частности от развития чувства силы, основанного на дифференциации мышечных усилий, и их распределения в процессе выполнения движений. В игровых видах спорта сила характеризуется предельными, распределенными и дозированными мышечными усилиями. Предельные мышечные усилия совершаются тогда, когда спортсмен проявляет свои силовые возможности полностью, при этом сознательное управление может быть затруднено временным дефицитом или ограничено функциональными возможностями спортсмена. Распределенные мышечные усилия – это 1/2, 1/4 или 3/4 максимальной силы, подчиненные сознательному контролю. Дозированные мышечные усилия требуют строго дифференцированного проявления, обеспечивают точность двигательных действий (например, бросок мяча) и подчинены сознательному контролю.

2. Индивидуально-психологический компонент: при особой направленности личности и некоторых эмоциональных состояниях человек мо-

жет проявлять такую силу, которая намного превышает его максимальные возможности в обычных условиях, проявляя выносливость.

Выносливость – спортивно важное качество, позволяющее длительно выполнять деятельность без снижения ее эффективности. Понятие «выносливость» многозначно, специфично и разнообразно. Это качество позволяет: продолжительно выполнять тот или иной вид умственной или физической деятельности; бороться с утомлением, вызванным физическими и психическими нагрузками [43].

Специфичность выносливости в том, что она проявляется у каждого человека при выполнении определенного вида деятельности, поэтому различают общую и специальную выносливость. Общей выносливостью называют способность в течение продолжительного времени выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к основным системам организма. Выносливость по отношению к определенной деятельности называют специальной. В спортивной деятельности существует столько видов специальной выносливости, сколько имеется видов спортивной специализации (силовая, скоростная, прыжковая и т. д.). В зависимости от типа и характера выполняемой работы различают выносливость: статическую и динамическую; локальную (с участием небольшого числа мышц) и глобальную (при участии более 50 % мышечной массы); силовую; анаэробную и аэробную (т. е. способность длительно выполнять глобальную работу с преимущественно анаэробным или аэробным типом энергообеспечения) [47].

В процессе совершенствования выносливости в игровых видах спорта, кроме изменений в структурно-функциональной, кислородотранспортной, кислородоутилизирующей и других физиологических системах, происходит становление центрально-нервной и нейрогуморальной (эндокринной) регуляции деятельности этих систем, поэтому необходимо учитывать психофизиологические и личностные факторы (волевые качества спортсмена, направленность личности). Стайерская выносливость, для которой характерно преодоление внутренних и внешних трудностей равномерно сильным, устойчивым напряжением воли, необходима спортсмену-игровику в большей степени в тренировочной деятельности. Интервальные нагрузки спортивной игры развивают импульсивную концентрированность волевого усилия. Спортсмен преодолевает трудности относительно кратковременными, но интенсивными повторяющимися усилиями, и проявление воли носит импульсивный интервально варьирующий характер. Следовательно, интервальная тренировка развивает волевое усилие специфической структуры, нужное для достижений в игровой деятельности [48].

Проявление всех видов выносливости всегда связано с понятием «усталость». Усталость – это субъективное переживание признаков утомления. Для развития выносливости важно формировать у спортсменов рациональное отношение к появлению усталости и обучать психологическим приемам ее преодоления. Исследования в области психологии труда [29] и психологии спорта [49, 50, 14] подтверждают, что выносливость в значительной степени увеличивается за счет стабильности и высокого уровня проявления мотивации личности, личностных установок. Осознание необходимости выполнения нагрузки определенного объема и интенсивности, тщательное продумывание средств и методов реализации этой нагрузки в тренировочном процессе укрепляет выносливость. Сформированная готовность обязательно и полностью выполнить запланированную нагрузку помогает преодолевать утомление.

3. Социально-психологический компонент обеспечения развития и проявления выносливости заключается в необходимости создания конструктивного взаимодействия субъектов спортивной деятельности, развивающей учебно-спортивной среды, стимулирующей целесообразное проявление выносливости как спортивно важного качества, сохранения уровня притязаний спортсмена на достижение более высокого уровня.

Ловкость – качество, позволяющее быстро овладевать движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями деятельности. В определении психологической основы развития ловкости подчеркнем особое положение этого качества: оно проявляется только в комплексе с другими физическими качествами, имеет свои особенности в каждом виде спорта:

1. Психофизиологический компонент обеспечения развития ловкости тесно связан с особенностями психомоторики, уровнем развития различной чувствительности, быстродействия, постуральной устойчивости и двигательных навыков. В.М. Зацiorский предлагает следующие критерии ловкости, позволяющие количественно оценить это качество:

- координационная трудность двигательной задачи;
- точность выполнения, т. е. соответствие пространственных, временных и силовых характеристик двигательной задачи;
- время освоения для овладения необходимой точностью движения [51].

Ловкость позволяет овладевать сложными двигательными координациями, целесообразно применять навыки и в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

2. Индивидуально-психологический компонент обеспечения развития ловкости. В игровых видах спорта, для которых характерна быстрая смена спортивных движений и большая изменчивость игровых ситуаций, важно развивать умение быстро, целесообразно и последовательно действовать. Основой развития ловкости может служить способность к быстрой адаптации, находчивость и оригинальность действий, быстрота совершенствования спортивной техники. Разграничивают общую ловкость (проявляемую в многообразных сферах спортивной деятельности) и специальную (способность к освоению и вариативному применению спортивной техники).

3. Социально-психологический компонент обеспечения развития и проявления ловкости проявляется в комплексе с многими спортивно важными качествами личности (сенсорно-перцептивные качества, внимательность, наблюдательность, креативность, уверенность, целеустремленность и пр.) и особенностями межличностного взаимодействия в спортивной команде, что позволяет в игровой деятельности: быстро осваивать сложные по координации двигательные действия; перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки; четко воспринимать пространственные, временные и силовые параметры движения.

Гибкость – свойство упругой растяжимости телесных структур (мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела. Это условие качества и количества выполненных движений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет приобретение двигательных навыков высокого уровня; замедляет темп усвоения и совершенствования двигательных навыков и умений; увеличивает риск возникновения повреждений; задерживает развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости; ограничивает амплитуду движений; снижает качество управления движениями [43, 51]:

1) психофизиологический компонент совершенствования гибкости проявляется в обеспечении развития проприоцептивной чувствительности, умений регуляции функционального состояния ЦНС. Эластичность (растяжимость) связок можно увеличить с помощью систематических упражнений, что ограничивается, прежде всего, эластичностью мышц, так как в различных упражнениях сокращение определенных мышц сопровождается растягиванием их антагонистов. При движениях с максимальной амплитудой подвижность в суставах зависит от способности антагонистов достаточно растягиваться, причем существует определенный предел их способности возвращаться в исходное положение,

поэтому спортсмены специальные упражнения на гибкость сочетают с упражнениями на силу. Силовые качества спортсмена – важный компонент при тренировке по развитию гибкости. Часто из-за недостаточной силы мышц атлет не в состоянии достигнуть необходимой амплитуды движений. Различают две основные формы проявления гибкости: подвижность при пассивных движениях и активная гибкость, характеризующаяся не только способностью мышц-антагонистов растягиваться и силой мышц, выполняющих движение, но и особенностями регуляции функционального состояния ЦНС, развитием других физических качеств, что позволяет выполнять движения с большей силой, выразительностью и *легкостью*;

2) индивидуально-личностный компонент обеспечения развития гибкости спортсмена состоит в том, чтобы сформировать в Я-концепции отношение к себе как спортсмену, т. е. обладать профессиональным «Я-спортсмен». Важна профессиональная направленность спортсмена на самосовершенствование спортивно важных качеств, внимательное отношение к себе;

3) социально-личностный компонент обеспечения развития гибкости проявляется в создании психолого-педагогических условий целенаправленного саморазвития спортивно важных качеств личности спортсмена.

2.2. Характеристика параметров подготовленности спортсмена на психофизиологическом уровне

Отличительной особенностью игровой деятельности является то, что игра протекает в условиях значительного возбуждения нервной системы и сопровождается повышенным выделением адреналина в кровь, увеличением содержания сахара в крови, выраженными изменениями функций дыхания и кровообращения в целом, которые могут приближаться к предельному уровню. Спортивная игра требует одновременного проявления относительно большой силы и скорости сокращения мышц, т. е. большой мощности. В значительной степени мощность определяется динамической мышечной силой. Разновидностью динамической силы является взрывная сила, характеризующаяся способностью к быстрому проявлению мышечной силы. Эта сила зависит: 1) от координационных способностей моторных центров (частоты импульсации мотонейронов и степени синхронизации импульсации разных двигательных нейронов); 2) скоростных сократительных способностей мышц, зависящих от ее композиции, т. е. соотношения числа быстрых и медленных волокон;

3) силы сокращения мышц; 4) особенностей развития ЦНС и ее функционального состояния обеспечивать внутри- и межмышечную координацию [44, 47, 46].

Для оценки функционального состояния центральной нервной системы (ФС ЦНС) в исследовании используется метод хронорефлексометрии. Одним из критериев ФС ЦНС является реакция на цветовые раздражители. Время реакции – важный показатель ФС ЦНС, где количество ошибок позволяет судить о степени развития дифференцировочного торможения и утомления.

Определение степени подготовленности спортсмена на психофизиологическом уровне предполагает характеристику нейронных механизмов протекания психологических процессов и состояний, ее сравнительный анализ с предъявляемыми к спортсмену требованиями. Психическое состояние спортсменов рассматривается как целостная, временная и динамическая характеристика психической активности спортсмена, отражающая особенности протекания психических процессов и оказывающая влияние на своеобразие функционирования интеллектуальной, волевой, эмоциональной, мотивационно-потребностной сферы личности. В соответствии с практическими целями чаще исследуются кратковременные – длительные, стенические – астенические, допустимые – недопустимые психические состояния [37].

Результативность психологической подготовки спортсмена, проявляется в согласованности всех психических функций, что обеспечивает спортивную форму организма и психики и подтверждается психофизиологическими параметрами. В основе развития спортивной формы лежит совершенствование корковой деятельности, заключающееся в совершенствовании пластичности коры больших полушарий, в увеличении уравновешенности и концентрации возбуждательных и тормозных процессов, что создает условия для координированной работы центральной нервной системы [47].

Проблема функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) приобретает все большее значение и не только в медицинском аспекте, но и в социальном, психологическом, экономическом. Задача оценки функционального состояния (ФС) организма и психики возникает всегда, когда необходимо определить работоспособность, успешность человека в предстоящей деятельности в условиях все больше возрастающих требований к профессиональной надежности и увеличивающихся информационных потоках. Ведущая роль в формировании функционального состояния принадлежит нервной системе, обеспечивающей конеч-

ное преобразование информации, выработку целенаправленного ответа и антиципацию последующих действий. Поэтому точные количественные и качественные характеристики функций ЦНС информативны в психофизиологических исследованиях функционального состояния спортсмена для определения его функциональных возможностей [44].

Функциональные резервы ЦНС намного выше морфологических. Они основаны на ее пластичности, способности к саморегуляции и самоорганизации, к образованию множества систем временных связей, полисенсорности и полифункциональности ее элементов. Пластичность ЦНС проявляется на всех ее уровнях, в том числе и на уровне синапсов, эффективность которых изменяется в процессе изменения состояния и деятельности. Именно эти свойства являются ключом к пониманию компенсаторной перестройки в напряженных ситуациях. Потенциальные возможности ЦНС проявляются при высоком эмоциональном напряжении, высоком уровне мотивации, в экстремальных условиях и при патологии [46].

Эффективное использование потенциальных возможностей ЦНС требует определенной организации процессов управления и регуляции, т. е. определенного функционального состояния, при котором ЦНС быстро организует функциональную систему необходимой структуры и устойчиво удерживает ее оптимальное состояние или по мере необходимости переходит на другой уровень функционирования. И.М. Сеченов в своей работе «Физиология нервных центров» излагает концепцию системных чувств, общим для которых является смутное чувство, возникающее одновременно во всех органах тела и создающее определенный фон, влияющий не только на успешность выполнения деятельности, но и на психику в целом. Многие авторы, проведя физиологический анализ быстроты, силы и выносливости, подтверждают их зависимость при мышечной работе от исходного состояния, так как любой раздражитель, вызывающий изменения в психике, вызывает одновременно соответствующие сдвиги в показателях двигательной активности. Н.П. Бехтерева различает функциональный фон, на котором осуществляется психическая активность, и механизмы, реализующие эту активность. Состояние, обуславливающее поведение человека, представляет собой системное понятие и может быть выражено в показателях, отражающих его разные стороны. Общее функциональное состояние проявляется через текущее и отражает состояние «организованного целого» в данный момент [46].

Рассмотрим особенности функционального состояния ЦНС, так как именно от ФС ЦНС и скорости произвольного расслабления скелетных

мышц зависит продолжительность выполнения работы (в частности, выносливость), экономичность расходования и скорость восстановления энергетических ресурсов организма непосредственно во время двигательной деятельности. В основе развития спортивной формы лежит совершенствование корковой деятельности, заключающееся в совершенствовании пластичности коры больших полушарий, в увеличении уравновешенности и концентрации возбудительных и тормозных процессов, что создает условия для координированной работы центральной нервной системы.

В норме колебания ФС ЦНС не выходят за определенные физиологические границы и параметры ФС ЦНС остаются соответствующими и адекватными ситуации, что показывает церебральный гомеостаз. Изменчивость и относительная устойчивость ФС ЦНС являются кардинальными свойствами, нарушение которых снижает функциональные возможности организма и психики. Устойчивость функциональной системы создается не пассивным сопротивлением организма и психики изменениям, а активным регулированием отношений с внешней средой. Текущее ФС ЦНС совершенно различно в покое, при напряженной работе, подавленности, возбуждении и т. д. и связано с исходным ФС ЦНС, личностными свойствами человека. Поэтому в практических целях определения степени подготовленности спортсмена на психофизиологическом уровне предполагается фоновый замер ФС ЦНС в определенное время и в период обычной учебно-тренировочной деятельности. Согласно задачам исследования важны измерения в начале и конце подготовительного периода, в предсоревновательный и послесоревновательный период [49, 50, 52, 48]. Общее ФС ЦНС определяет особенности организации и протекания интегративных процессов разной сложности. Для количественной оценки ФС ЦНС во многих исследованиях физиологии труда и спорта используется метод хронорефлексометрии, в частности время сенсомоторной реакции. Укорочение времени реакции и уменьшение разброса, расценивается как объективный показатель улучшения ФС ЦНС. Т.Д. Лоскутова выделила критерии, характеризующие ФС ЦНС с разных сторон:

1. Функциональный уровень системы (ФУС) определяется абсолютными значениями времени простой зрительно-двигательной реакции (ВР).
2. Устойчивость реакции (УР) тем больше, чем меньше рассеивание времени реакции, так как разнообразие значений ВР связано с непрерывными изменениями состояния ЦНС, устойчивость реакции рассматривается как показатель устойчивости ее состояния.

3. Уровень функциональных возможностей (УФВ) позволяет судить о способности сформировать адекватную требованиям функциональную систему и достаточно длительно ее удерживать (табл. 3) [44].

Таблица 3 – Значение критериев, характеризующих диапазоны функционального состояния ЦНС в норме и степени его снижения при патологии

Критерий	Уровни нормы			Степени сдвига при патологии			
	высокий	средний	низкий	I	II	III	IV
ФУС	4, 9–5,5	4,5–4,9	4,2–4,5	3,8–4,2	2,9–3,8	1,0–2,9	меньше 1,0
УР	2,0–2,8	1,5–2,0	1,0–1,5	0,5–1,0	-0,7–0,5	-3,3–(-0,7)	меньше -3,3
УФВ	3,8–4,8	3,1–3,8	2,7–3,1	2,0–2,7	0,4–2,0	-2,7–0,4	меньше -2,7

Примечания:
 1) ФУС – функциональный уровень нервной системы;
 2) УР – устойчивость реакции;
 3) УФВ – уровень функциональных возможностей нервной системы.

Для определения степени подготовленности спортсмена на психофизиологическом уровне используются следующие методики, которые содержат объективные и субъективные параметры:

1) ПЗМР – простая зрительно-моторная реакция (с учетом специфики вида спорта применяется РДО – реакция на движущийся объект или другие измерения разновидностей сложной сенсомоторной реакции, т. е. такой реакции, которая помимо сенсорного и моторного периода имеет период сложной обработки сенсорного сигнала ЦНС);

2) теппинг-тест характеризует общую работоспособность спортсмена и силу нервных процессов путем измерения динамики темпа движений кисти;

3) тест Люшера – проективный метод, позволяющий характеризовать психическое состояние спортсмена на основе выбора цвета [53, 54].

Простая зрительно-двигательная реакция рассматривается как проявление системной деятельности мозга и включает следующие звенья:

- зрительный анализатор (пусковым сигналом является свет);
- кожно-кинестетический анализатор, воспринимающий тактильное раздражение от осязания кнопки, сигналы барорецепторов кожи при надавливании на нее, потоки проприоцептивной импульсации от работающих мышц кисти руки;
- нижнетеменные ассоциативные области, специальной функцией которых является симультанный синтез сигналов от всех анализаторов;
- корковые образования для образования системы осознанного восприятия сигнала и системы, реализующей элементарное целенаправленное движение;

- ретикулярные образования ствола мозга и структуры заднего гипоталамуса для обеспечения уровня бодрствования;
- лимбические структуры и образования переднего и латерального гипоталамуса, т. е. весь мотивационно-эмоциональный комплекс, без включения которого невозможно успешное выполнение задачи [45].

Согласно исследованию Т.Д. Лоскутовой, лобные ассоциативные области, выполняющие функции программирования и контроля результатов действия, включаются в интегративную активность мозга лишь при нарушениях его функционального состояния. Такая перестройка имеет компенсаторное значение. В норме это звено функциональной системы, реализующей простую двигательную реакцию, свернуто. Оценивая результаты по методике ПЗМР, при нормальном распределении учитывается среднее значение времени реакции и стандартное отклонение. Чем меньше среднее значение времени реакции, тем выше скорость реагирования спортсмена. Стандартное отклонение является показателем стабильности сенсомоторного реагирования: чем меньше стандартное отклонение, тем более стабильной является скорость сенсомоторной реакции. Используя критерии Т.Д. Лоскутовой, получаем информацию о состоянии ЦНС: увеличение разброса физиологических показателей и низкий уровень их устойчивости во времени являются наиболее чувствительными показателями к изменению ФС ЦНС.

Методика «Теппинг-тест» позволяет по полученным показателям определить общую работоспособность исследуемого и дополнить имеющиеся показатели свойств нервной системы (уравновешенность, подвижность – данные ПЗМР) таким показателем, как сила нервных процессов. Спортсмен, у которого сила нервной системы выше, способен выдерживать более интенсивную и длительную нагрузку. Анализируя данные по пяти типам работоспособности – выпуклый, ровный, нисходящий, промежуточный, вогнутый тип (по Е.П. Ильину), можно охарактеризовать индивидуальные особенности динамики работоспособности спортсмена в деятельности [50].

Проективная методика М. Люшера к настоящему времени дополнена рядом диагностических показателей, информативных в практических целях. Интерпретация «рабочей группы» цветов позволяет прогнозировать уровень психической работоспособности исследуемого, определить меру напряжения внутриличностного плана. Показатель «суммарного отклонения от аутогенной нормы» (СОАН) отражает уровень непродуктивного нервно-психического напряжения, свидетельствуя о психофизиологической «цене» деятельности. Чем больше величина СОАН, тем больше

спортсмен затрачивает на поддержание собственной психической целостности в ущерб достижению целей деятельности. Интерпретация вегетативного коэффициента (ВК) К. Шипоша показывает наличие установки на активную деятельность, подкрепленную достаточными энергоресурсами. Физиологически этому соответствует активизация симпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС). Максимальной реализации возможностей спортсмена в напряженных условиях соответствует оптимальная степень доминирования симпатического отдела ВНС и связанная с ним энергетическая мобилизация организма [54].

Предложенный диагностический пакет методик содержит необходимый и достаточный набор показателей и измерительных шкал на основе системного подхода к анализу, описанию и экспериментальному исследованию психических состояний, которые отражают подготовленность спортсмена на психофизиологическом уровне [55]. Анализ диагностических данных в соответствии с критериями Т.Д. Лоскутовой позволяет выделить следующие четыре группы спортсменов по степени снижения функционального состояния ЦНС:

I группа – спортсмены, у которых показатели функционального состояния по критериям ФУС, УР, УФВ высокого и среднего уровня;

II группа – спортсмены, у которых показатели функционального состояния по критериям ФУС, УР, УФВ среднего уровня;

III группа – спортсмены, у которых показатели функционального состояния по критериям ФУС, УР, УФВ среднего и низкого уровня;

IV группа – спортсмены, у которых показатели функционального состояния по критериям ФУС, УР, УФВ низкого уровня и первой степени патологии.

Для I группы спортсменов характерно в значительной степени отсутствие непродуктивного нервно-психического напряжения или его незначительный уровень (показатели СОАН по тесту М. Люшера). Спортсмены этой группы активны, их действия целесообразны, способны работать долгое время, в экстремальных ситуациях сосредоточиваются на выполнении поставленной задачи. Анализируя показатели ФС ЦНС, быстроедействия и особенности актуального состояния спортсменов, важно определить тех, кто находится в латентном периоде снижения работоспособности, накопления усталости и повышения степени нервно-психического напряжения. У таких спортсменов результативность в соревновательной деятельности еще достигается за счет высокой мотивации и постоянных волевых усилий, что ведет к переутомлению, повышению возбудимости, тревожности, неуверенности спортсменов и, как следствие, к срывам в сложных, критических ситуациях.

Во II группе у спортсменов отмечается незначительное непродуктивное нервно-психическое напряжение, имеется средний и повышенный уровень непродуктивного нервно-психического напряжения. Анализ показателей ВК (по тесту М. Люшера) позволяет предположить оптимальный уровень активированности и прогнозирует успешное выполнение деятельности в напряженных, стрессовых ситуациях. Для спортсменов, имеющих такие показатели ВК, характерна оптимальная мобилизованность физических и психических ресурсов, высокая скорость ориентировки в сложных условиях, быстрое принятие рационального решения, целесообразность и успешность действий и движений.

Для III группы характерно непродуктивное нервно-психическое напряжение. Необходимо учитывать, что в напряженной ситуации показатель СОАН может меняться как в сторону снижения, так и увеличиваться в зависимости от других параметров: мотивации, направленности личности и развития волевых качеств. Для этой группы, скорее всего, характерны колебания величины СОАН, т. е. характерна нервно-психическая неустойчивость, что необходимо подтвердить повторными измерениями и анализом данных по вегетативному коэффициенту К. Шипоша [54].

В IV группе нет спортсменов, имеющих 1–2 стандартных балла по показателю СОАН, т. е. тех, кто может показать стабильный рост достижений, готовность мобилизовать ресурсы организма и психики в экстремальной ситуации. У спортсменов значительный уровень непродуктивного нервно-психического напряжения, что позволяет предполагать наличие у них энергоресурсов только для нерегулярных вспышек сверхактивности и высокого напряжения. Из напряженных и стрессовых ситуаций такие спортсмены выходят с достоинством только лишь из-за высокой мотивации, профессионально важных свойств и качеств личности. Для спортсменов характерно то, что они способны на результативную деятельность в обычных (тренировочных) условиях, преодолевают усталость и трудности сильным волевым усилием. Для сохранения их успешности необходим более длительный восстановительный период. Эти спортсмены вынуждены заставлять себя работать в соответствии с определенными требованиями. Постоянный волевой контроль, низкая динамика повышения результативности или ее отсутствие усиливают переутомление, ведут к неуверенности, травмам, различным срывам.

В III и IV группах заметно повышается процент тех, кто платит высокую «психофизиологическую цену» за успешные выступления, увеличивая волевые усилия, травмируя себя. В экстремальных ситуациях такие спортсмены часто запаздывают с ориентацией, принятием рационального решения, т. е. допускают как технические, так и тактические

ошибки. Качественный анализ низких показателей позволит определить спортсменов, для которых необходимы разноплановые восстановительные процедуры по индивидуальной программе, внимательное отношение к использованию и развитию своего психофизиологического ресурса, психодиагностика личностного проблемного поля.

Анализ объективных показателей ФС ЦНС и субъективных показателей актуального психического состояния позволяет охарактеризовать подготовленность спортсмена на психофизиологическом уровне, определить способность сформировать адекватную требованиям ФС и достаточно длительно ее удерживать при соответствующей корректировке тренировочного процесса, определить направления коррекционной (и развивающей) программы.

Резюмируя, отметим, что нейрофизиологической основой изменения общего ФС спортсменов являются нейродинамические процессы на разных уровнях организации ЦНС. Одним из наиболее выраженных признаков нарушения ФС является неустойчивость различных нейрофизиологических процессов как диагностически важных проявлений снижения адаптивных возможностей ЦНС. В таком случае спортсмен платит большую «психофизиологическую цену», стремясь выполнить деятельность результативно. При постоянно существующей неустойчивости функционирования и сниженной помехоустойчивости системы создаются условия для углубления и закрепления устойчивых патологических состояний. Компенсаторные процессы замедляются, и профессиональная деятельность дается спортсмену ценою большего нервно-психического напряжения, учащаются травмы.

О снижении эффективности спортивной деятельности свидетельствуют различные отклонения от оптимального режима функционирования психики и организма спортсмена. Так, при повышении «цены деятельности» – возрастании психофизиологических затрат – результативная сторона работы в течение долгого времени может не ухудшаться. Скорее всего это происходит за счет истощения внутренних ресурсов спортсмена, что ведет к эмоциональному выгоранию, профессиональным личностным деформациям, потенциальной опасности нанесения ущерба здоровью, к увеличению периодов восстановления его работоспособности до оптимального уровня. При своевременной диагностике определенных психофизиологических показателей, в частности, используя критерии, характеризующие диапазоны ФС ЦНС (по Т.Д. Лоскутовой), психолог может своевременно определить возможность возникновения таких неприятных последствий до того, как у спортсмена происходит снижение результативности спортивной деятельности или появление травм.

Выводы:

1. Используя объективные показатели функционального состояния ЦНС (по критериям Т.Д. Лоскутовой, данные теппинг-теста и др.) и субъективные (по тесту М. Люшера) показатели психического состояния, можно охарактеризовать подготовленность спортсмена на психофизиологическом уровне, определить его способность сформировать адекватную требованиям ФС и достаточно длительно ее удерживать при соответствующей корректировке тренировочного процесса.

2. При своевременной диагностике определенных психофизиологических показателей, в частности, используя критерии, характеризующие диапазоны ФС ЦНС по Т.Д. Лоскутовой, психолог может определить возникновение отклонения от оптимального режима функционирования психики и организма спортсмена до снижения результативности его спортивной деятельности.

3. На основе психофизиологических данных разрабатывается развивающая (коррекционная) программа, способствующая регуляции функционального состояния спортсмена, развитию тех или иных психомоторных качеств.

2.3. Определение параметров подготовленности спортсмена на индивидуально-психологическом уровне

Индивидуально-психологический уровень подготовленности спортсмена и игровых видов спорта раскрывает индивидуальные особенности, доминирующие психические состояния спортсмена, его эмоциональную устойчивость, подготовленность к саморегуляции и оптимизации психического состояния [56, 57, 33, 30].

Сформированность спортивно важных качеств личности – важнейшее условие высокой результативности и надежности деятельности спортсмена. Закономерности их развития изучены недостаточно, часто уделяется внимание их наличию, изучению психических процессов, состояний спортсмена и их регуляции. Однако само- и гетерорегуляция состояний это только одно из направлений психологической подготовки спортсменов. В спортивной деятельности проявляются всегда, но развиваются недостаточно, неравномерно различные психические свойства и качества личности спортсмена, являющиеся базовыми для успешной спортивной деятельности:

– качества личности, определяющие успешность двигательных действий и операций (психомоторные);

– качества, обеспечивающие определение ценностных ориентаций личности, выбор целей и их достижение (направленность личности);

- качества личности, которые обеспечивают качество и быстроту принятия решений (интеллектуальная сфера);
- качества личности, проявляющиеся при преодолении трудностей, в сложных и напряженных условиях (волевые качества);
- качества личности, побуждающие к спортивной деятельности, удерживающие поставленные цели (мотивационно-потребностная сфера);
- качества, позволяющие достичь необходимого уровня саморегуляции (эмоциональная сфера личности).

В спортивной деятельности состояние психической готовности спортсмена к соревнованию – одно из основных условий успеха и это сложное состояние, которое обеспечивают высокоразвитые познавательные, эмоциональные и волевые спортивно важные качества и свойства личности. А.Ц. Пуни рассматривал состояние психической готовности спортсмена как целостное проявление личности и охарактеризовал его такими чертами:

- трезвая уверенность спортсмена в своих силах;
- стремление в спортивной борьбе отдать все силы, добиться победы;
- оптимальная степень эмоционального возбуждения;
- высокая помехоустойчивость;
- способность произвольно управлять поведением в спортивной борьбе [23].

Под психологической подготовленностью на личностном уровне следует понимать соответствующий уровень развития личностных свойств и спортивно важных качеств спортсмена, умений саморегуляции психического состояния, который позволяет сформировать мобилизационную готовность к достижению высоких результатов в соревновательной деятельности. Поэтому главным направлением в психологическом обеспечении многолетней подготовки спортсменов является своевременное создание психологических предпосылок для высокой результативности их тренировочной и соревновательной деятельности.

Таковыми предпосылками являются:

- оптимальная иерархичность структуры спортивной мотивации спортсмена и ее высокая устойчивость;
- соответствие индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена выбранному виду спорта;
- развитые до необходимого уровня спортивно важные качества личности (сенсорно-перцептивные способности, наблюдательность, внимательность, когнитивные способности, уверенность, целеустремленность и другие волевые качества, направленность личности на совершенствование);

- развитая способность к управлению своим состоянием, поведением, деятельностью (регуляторные качества личности);
- готовность к конструктивному профессиональному взаимодействию субъектов спортивной деятельности (социально-психологические качества) [13, 58, 59, 39].

Одним из определяющих качеств личности, ведущих к достижению высоких результатов в любой профессиональной деятельности, является стремление к саморазвитию, т. е. к определенной организации психики, организма и образа жизни для достижения значимых для личности целей. Стремление спортсмена к саморазвитию приводит к активному изменению и преобразованию себя, целенаправленному развитию психомоторных способностей, формированию спортивного характера, особой направленности личности на достижение высоких спортивных результатов [60].

Выделенные направления диагностики и развития свойств качеств личности спортсмена, критерии его подготовленности на личностном уровне могут служить ориентирами для создания частных развивающих и коррекционных программ психологической подготовки спортсменов на этапах становления спортивного мастерства. В практической работе по организации и проведению психологической подготовки спортсмена с позиций психологического обеспечения психолог решает следующие задачи:

- провести диагностические измерения по выделенным параметрам индивидуально-психологического уровня подготовленности спортсмена;
- разработать и реализовать развивающую (коррекционную) программу повышения уровня развития спортивно важных качеств личности.

Для создания частных программ развития спортивно важных качеств личности необходимо разработать систему развивающих (коррекционных) мероприятий, способствующих достижению психологической подготовленности спортсменов на различных этапах спортивного совершенствования с учетом гендерных и возрастных особенностей, на основе учета индивидуального развития (акселеративного, ретардированного, гармоничного), что создаст условия для повышения эффективности тренировочной, соревновательной деятельности.

2.4. Характеристика параметров подготовленности спортивной команды на социально-психологическом уровне

Многие социально-психологические исследования спортивных команд включают разнообразные критерии, определяемые практическими, исследовательскими целями авторов, и часто затрагивается один аспект из-

учения без обоснования диагностической программы, учета требования необходимости и достаточности параметров. Изменившиеся социальные, социально-экономические, социально-психологические условия развития современного общества предъявляют новые требования к спортивной деятельности спортсменов игровых видов спорта. Соответственно необходимы современные психодиагностические программы изучения как игроков, так и психологической подготовленности команды в целом [61].

Большинство спортивных игр относятся к группе видов спорта, спортивная деятельность в которых протекает в условиях большой двигательной активности. Большая вариативность движений в игровых действиях при жестком лимите времени, изменение стиля современной спортивной игры и расширяющийся спектр помех в игре требуют для выполнения запланированной деятельности высокого уровня как физической, так и психологической подготовленности спортивной команды. Исследования в области командных видов спорта убедительно доказывают, что на результаты выступлений спортсменов в соревнованиях, на эффективность их работы в тренировочных занятиях большое влияние оказывают социально-психологические условия [62, 42, 4, 41, 63].

Социально-психологический уровень изучения особенностей развития и функционирования команд игровых видов спорта предполагает выявление особенностей команды как субъекта деятельности, объекта управления; закономерностей совместной деятельности команды; определение специфики групповых динамических процессов, их влияния на членов команды и результативность спортивной деятельности.

Основными методами исследования социально-психологического уровня изучения особенностей развития и функционирования команд игровых видов спорта являются: контент-анализ; структурированное наблюдение; методики изучения социально-психологических характеристик команды (состав и структура спортивной команды; динамические групповые процессы; формы интеграции спортивной команды; уровень развития спортивной команды).

Охарактеризуем основные направления изучения психологической подготовленности команды на социально-психологическом уровне. Основные параметры психологической подготовленности спортивной команды на социально-психологическом уровне представлены на рисунке 1.

1. *Состав и структура спортивной команды.* Спортивная команда как система рассматривается со стороны ее структуры и динамики. Под структурой понимают устойчивые взаимосвязи элементов целостного объекта. Благодаря структуре команда сохраняет основные свойства, несмотря на

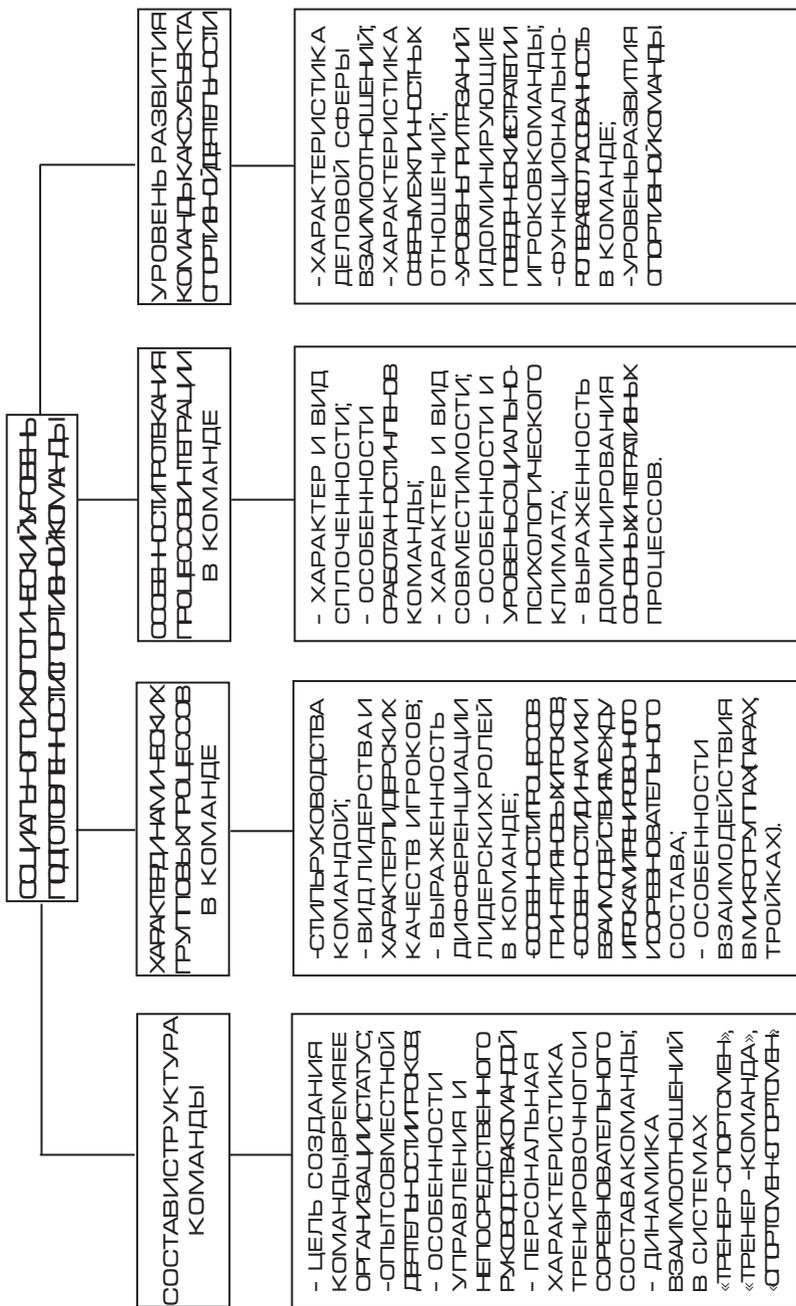


Рисунок 1 – Основные параметры психологической подготовленности спортивной команды на социально-психологическом уровне

внешние и внутренние изменения. Структурное объяснение явлений типично для современной науки: явление считается понятным, если найдена его структура, т. е. необходимо определить его состав, из каких элементов он состоит, и какие формы принимают взаимосвязи между ними.

В спортивной команде формальная и неформальная структуры, взаимосвязи между ними проявляются в межличностных взаимодействиях и межличностных взаимоотношениях. Личные и деловые отношения – это субъективные связи и отношения, существующие между людьми, которые не существуют вне конкретных групповых ситуаций совместной деятельности.

Элементами структуры команды являются спортсмены – члены этой команды, но не только они. Общаясь и действуя совместно, спортсмены образуют внутри команды множество подгрупп, которые образуют неповторимую групповую композицию. В командных видах спорта выделяют формально как минимум две подгруппы: 1) соревновательный состав – наиболее подготовленные спортсмены; 2) тренировочный состав – все члены команды, осуществляющие подготовку к соревнованиям. Такая структура спортивной команды задает определенные межличностные отношения, наличие и сотрудничества, и конкуренции. Для характеристики состава и структуры спортивной команды могут использоваться следующие методы: контент-анализ, метод опроса и экспертных оценок, диагностические беседы с тренером и спортсменами, социометрия, проективные методики, рейтинг.

Для характеристики состава и структуры спортивной команды целесообразно выделить следующие основные показатели:

- цель создания команды и время ее организации, статус;
- опыт совместной деятельности игроков;
- особенности управления и непосредственного руководства командой;
- персональная характеристика тренировочного и соревновательного составов;
- динамика взаимоотношений в системах «тренер–спортсмен», «тренер–команда», «спортсмен–спортсмен».

2. *Особенности функционирования динамических групповых процессов в спортивной команде.* Спортивная команда вырабатывает нормы, регламентирующие в той или иной степени поведение своих членов, и в психологическом исследовании важно изучить, какие психологические механизмы приводят к принятию этих норм и следованию им (например, явление группового давления на личность, проявления конформности и др.).

Рассмотрение процессов лидерства и руководства как процессов межличностного влияния, обусловленных реализацией ценностей, присущих членам группы, и целей совместной деятельности имеет важное значение для результативности и продуктивности в управлении спортивной командой. Лидерство является и средством, и способом совместной деятельности команды, это и определенный механизм, позволяющий раскрыть скрытые возможности спортивной команды. Оптимальное развитие лидерских процессов проявляется в дифференциации лидерских ролей, что позволяет выполнять функции катализатора при вскрытии резервных возможностей спортсмена и спортивной группы в целом. При этом игровое взаимодействие становится более эффективным, о чем свидетельствуют субъективные показатели (согласованность в оценке игровой ситуации, способность партнеров прогнозировать действия друг друга, склонность партнеров взаимодействовать друг с другом) и объективные показатели уровня сложности спортивно-игровой деятельности, ее насыщенность игровыми действиями (темп игры, жесткий временной лимит, ситуации неопределенности и пр.).

По мере повышения уровня спортивного мастерства команды и масштаба соревнований, в которых она принимает участие, усложняется и система межличностных отношений в команде, и отношения команды с ее социальным окружением. Возрастает роль решений, принятых всей командой или ее активом – групповых решений, изучение которых имеет большое практическое значение в интеграции спортивной команды.

Для характеристики особенностей функционирования динамических групповых процессов в спортивной команде могут быть использованы следующие методы:

- тесты на выявление лидерских качеств и особенностей проявления их в команде;
- опросники и проективные методики на определение стиля руководства спортивной команды;
- тесты и деловые игры на определение характера процессов принятия решений в команде;
- структурированное наблюдение в определенный период спортивной деятельности (в тренировочный, предсоревновательный периоды; период проигрыша, выигрыша).

На основе психодиагностических данных исследования юношеских и молодежных команд игровых видов спорта выделены следующие основные показатели, характеризующие особенности функционирования динамических групповых процессов в спортивной команде:

- стиль руководства командой;

- вид лидерства, характер лидерских качеств игроков команды и выраженность дифференциации лидерских ролей в команде;
- особенности процессов принятия новых игроков;
- особенности динамики взаимодействия между игроками тренировочного и соревновательного составов;
- особенности взаимодействия в микрогруппах (парах, тройках) и принятия совместных решений.

3. *Характер интеграции спортивной команды.* Основным результатом интегративных процессов в команде является сплоченность, работанность, совместимость и психологический климат.

Дифференциация и интеграция являются выражением целого и его частей. В любой команде можно выделить противоречие между тенденцией к разделению, распределению функций среди членов команды и тенденцией к единству, целостности команды. Сложные отношения структуры и функции проявляются в противоречиях между структурой спортивной деятельности и структурой общения, между структурой управления и структурой предпочтений в команде, реализация программы соревнований вступает в противоречие со структурой взаимодействий и т. д. Необходимость сохранять определенный уровень сплоченности в спортивной борьбе с соперниками активизирует команду на снижение внутренних противоречий. Последствия сплоченности прямо или пролонгированно, но ощутимо сказываются на различных сторонах жизнедеятельности спортивной команды: на адаптации, интеграции и индивидуализации ее членов, на характере межличностных отношений, на результативности совместной деятельности. Сплоченность команды – динамический конструкт, характеризующий интегративные процессы в команде со стороны отношений членов команды друг к другу, к делу и к самой команде как субъекту спортивной деятельности.

Характеристикой интеграции членов группы, взятой со стороны их взаимодействий, является работанность. Работанность показывает степень единства во взаимодействии членов группы в условиях конкретной совместной деятельности. Признаками работанности группы являются оптимальный ритм работы, достаточно высокая продуктивность, точность и согласованность взаимодействий по пространственно-временным параметрам, надежность совместной работы в трудных условиях, высокий уровень взаимопонимания. В игровых видах спорта для характеристики игрового взаимодействия используется понятие сыгранность (т. е. согласованный, слаженный в игре; сыграться – достигнуть согласованности). В понятии «сыгранность» выражается характер взаимодей-

ствий членов команды в игровой деятельности в определенных составах или звеньях [40].

В изучении процессов групповой интеграции особое место занимает исследование совместимости людей. Если сплоченность – это результат отношений членов группы, а сработанность – результат их взаимодействий, то совместимость есть тот результат сочетания членов группы, который выражается в субъективной удовлетворенности партнеров друг другом. Совместимость и несовместимость переживаются партнерами по групповой деятельности как удовлетворенность или неудовлетворенность. Поэтому совместимость рассматривается как один из важных факторов психологического климата группы. Для формирования того или иного социально-психологического климата коллектива имеют значение не столько индивидуальные психологические качества его членов, сколько эффект их сочетания, т. е. уровень психологической совместимости членов команды является фактором, влияющим на ее климат [64].

В спортивных командах на психологический климат влияет успешность выступления на соревнованиях. Психологическое состояние команды в целом после неудачного выступления ухудшается, особенно его эмоциональная составляющая. Если неудачи повторяются, это может привести к ухудшению климата команды. Противостоять этому команда может за счет сплоченности и должной спортивной подготовки. Об устойчивости психологического климата команды можно судить по тому, как быстро и безболезненно команда преодолевает неблагоприятные ситуации [58].

В исследовании форм интеграции спортивной команды могут быть использованы следующие диагностические методы: психолого-педагогический анализ игровой деятельности; метод экспертных оценок, структурированное наблюдение, тесты и опросники, направленные на изучение сплоченности, сработанности, совместимости, психологического климата. Для понимания интегративных процессов в спортивной группе важно выявить следующие социально-психологические показатели:

- характер и вид сплоченности;
- особенности сработанности членов команды;
- характер и вид совместимости;
- особенности и уровень социально-психологического климата;
- выраженность доминирования основных интегративных процессов.

4. Уровень развития спортивной команды. Благодаря процессам интеграции спортивная команда преодолевает характерное для спорта противоречие сотрудничества и соперничества. В команде высокого уровня развития преобладают различные формы сотрудничества, соперничество

носит нестрогий характер. В соперничестве с другими командами в спортивных соревнованиях сплоченность коллектива проявляется в устойчивости, мотивированности, большей активности членов команды. Развиваясь, спортивная команда может достигнуть высший, качественно новый уровень своего развития – коллектив, деятельность которого оценивается по следующим критериям:

- по результатам выполнения своей общественной функции;
- соответствию социальным нормам, требованиям;
- способности обеспечить каждому члену коллектива возможность гармоничного развития [41].

Чем выше уровень развития команды, тем активнее спортивная команда осуществляет стимулирование стремления игроков к высоким спортивным результатам, обеспечивает привлечение спортивных талантов, способствует организации эффективной спортивной деятельности. Такой уровень коллективности формируется не сразу и не сам собой. Спортсмены могут тренироваться и играть вместе довольно долго, но уровня коллектива команда может и не достичь. Коллективность – итог кропотливой, целенаправленной работы тренера, высший уровень развития команды. Поэтому изучение формирования спортивной команды на каждом этапе ее развития – важная социально-психологическая задача. При изучении уровня развития спортивной команды могут применяться следующие методы: социально-психологический и педагогический анализ совместной деятельности; структурированное наблюдение; опросные методы, выявляющие уровень развития спортивной команды.

Резюмируя, отметим, что для характеристики уровня развития спортивной команды информативными являются следующие социально-психологические показатели:

- характеристика деловой сферы взаимоотношений;
- характеристика сферы межличностных отношений;
- уровень притязаний и доминирующие поведенческие стратегии игроков команды;
- функционально-ролевая согласованность в команде;
- уровень развития спортивной команды.

Данные социально-психологические показатели раскрывают проблемные области в становлении команды как субъекта спортивной деятельности.

Выводы:

1. Выделенные основные критерии социально-психологического компонента подготовленности юношеских и молодежных команд игровых

видов спорта позволяют создать программу изучения социально-психологических характеристик спортивной команды и предусматривают диагностику:

- состава и структуры спортивной команды;
- особенностей функционирования динамических групповых процессов в спортивной команде;
- характера интеграции спортивной команды;
- уровня развития спортивной команды.

2. Практическая значимость выделенных параметров социально-психологического фактора подготовленности команд игровых видов спорта заключается в следующем:

- проведение психодиагностических измерений проводится целесообразно, и в соответствии данными анализа проблемных аспектов в становлении команды как субъекта спортивной деятельности проектируются программы общей и специальной психологической подготовки юношеских и молодежных команд игровых видов спорта, принимаются управленческие решения;

- на основе выделенных критериев и параметров разрабатываются частные диагностические, коррекционные и развивающие программы, способствующие повышению психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта к соревновательной деятельности.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

3.1. Анализ основных концепций психологической подготовки спортсмена

Классическая концепция психологической подготовки спортсмена в 50-е годы прошлого столетия, разработанная П.А. Рудиком, А.Ц. Пуни и др., основывалась прежде всего на морально-волевой подготовке. Формирование волевых свойств и чувства высокой ответственности перед обществом составляло основную психологическую линию тренировки, направленной на достижение спортивного мастерства [24, 23].

В 60-е годы появляются теоретические труды, которые показывают важность изучения эмоционального напряжения соревнований, выявления конфликтных особенностей психических нагрузок. Утверждается мнение о том, что спортивное достижение имеет лишь потенциальный характер, что оно не находится в линейной зависимости от мотивации и воли, и ее различных свойств, что оно соответствует лишь оптимуму зависимых и составляющих его переменных (уровня притязаний, эмоционального напряжения, волевых усилий и пр.). Для предупреждения нежелательных влияний используются:

- моделирование тренировочного процесса, что должно повысить уровень адаптации спортсмена к нагрузкам;
- аутогенные и гетерогенные приемы суггестивного происхождения, на которых основывается релаксационно-активационный метод;
- создание психогигиенических условий тренировки и соревнований;
- стимуляция процессов самовоспитания, что подтверждается стремлением к самопознанию, сосредоточенности на выполнении поставленных задач, формированием навыков саморегуляции психического состояния и волевых усилий [24].

В 70–80 гг. XX в. предлагается унифицированная система психологического контроля на разных этапах подготовки спортсмена, разрабатываются специфически ориентированные модели психологической подготовки для разных типов спортивной деятельности в конкретных видах спорта. Однако функции психолога в спорте, как отмечает Г.Д. Горбунов, остаются проблематичными. Причиной этого является отсутствие четко

очерченных задач психолога-практика. «Во времена интенсивного развития психологических основ технической, физической, тактической, волевой и моральной подготовки спортсмена деятельность психолога носила чаще всего не исполнительный, а совещательный характер, либо психолог исследует и рекомендует, а тренер реализует на практике» [11].

Психологическая подготовка спортсмена рассматривается в этот период «как определенная система и совокупность принципов, средств и методов, основанная на передаче теоретических сведений тренировочной и соревновательной практике, при которой учитывается широкий диапазон проблематики всех известных психологических сторон предельной работоспособности и одновременно их сложную взаимосвязь». Уже в этот период развития психологии спорта отмечено, что «психодиагностика предшествует конкретной практической работе психолога, способствует ее качественной и индивидуально направленной реализации» [10, 22].

В 80–90 гг. психологическая подготовка рассматривается как процесс «заблаговременный, в ходе которого формируются стабильные, устойчивые психологические характеристики спортсмена», развиваются свойства личности, и формируются навыки, обеспечивающие успех в спорте. Поэтому основные профессиональные задачи практического психолога, по мнению исследователей 80–90-х гг., психолого-педагогические. А именно, формирование спортивной мотивации, позитивного отношения к тренировочным нагрузкам и спортивному режиму, к возможным проявлениям нервно-психического перенапряжения, познание индивидуально-психологических особенностей спортсмена [9, 13, 65].

Появляются различные методологические подходы к работе практического психолога: оказание психологической помощи, психологическое сопровождение спортивной деятельности. Однако по-прежнему функции практического психолога в спорте четко не определены.

Несомненно, важна диагностическая и консультативная деятельность и в настоящее время она также актуальна и востребована. Однако в последние годы наибольшую значимость приобретает коррекционная и развивающая работа психолога. Основываясь на психодиагностических данных, психолог обозначает проблемное поле в развитии спортивно важных качеств спортсмена и свойств его личности, определяет основные направления развивающей и психокоррекционной работы. Планируется не только консультационная работа, но и уточняется и реализуется программа специальной психологической подготовки спортсмена.

Не отрицая значимости педагогического аспекта в работе практического психолога, следует рассмотреть и другие составляющие. Известно, что большинство неблагоприятных психических состояний так или иначе

связано не только с сознательной сферой психики, но и с подсознательной. Традиционные психолого-педагогические методы ориентированы лишь на сознание спортсмена, в напряженных условиях они оказываются малоэффективными либо просто не действенными. Даже очень глубокое понимание опасности предсоревновательной тревоги не позволяет спортсмену справиться с неблагоприятным стартовым состоянием. Необходимы мероприятия психотерапевтического характера, например, которые позволяют сформировать предсоревновательные установки не на результат выступления, а на процесс его достижения. Необходимы превентивные мероприятия: создание условий для формирования у спортсмена умений самоуправления состоянием и поведением в условиях соревнований; условий для реализации психологических средств восстановления в спортивной деятельности.

Другим не менее важным аспектом деятельности психолога является профессиональное взаимодействие психолога и тренера, а также системная работа по психологической подготовке тренера. Такую работу с педагогических позиций психолог вряд ли может провести. Более того, распространенная роль психолога в спортивной организации – роль вспомогательного персонала. Тренер совершенно обоснованно считает себя хорошим психологом. Важно понимать многоплановость и индивидуальность работы практического психолога. С позиций психологического обеспечения это проявляется в причастности психолога к формированию эффективного взаимодействия всех субъектов спортивной деятельности (тренеров, врачей, массажистов и пр.)

Анализ диссертационных исследований в области теории и методики физической культуры и спорта за последние 50 лет подтверждает рост внимания и требований к психологической подготовке спортсмена, попыткам достичь необходимого уровня психологической подготовки педагогическими методами, что крайне недостаточно, иногда и недопустимо. Психологические методы используются редко, достижения спортивной психологии не внедряются, однако, как подтверждает анализ периодических публикаций 2000–2012 гг., интерес к психологическому обеспечению спортивной деятельности возрастает и рассматривается педагогами как ресурс повышения спортивного мастерства в следующих направлениях:

- развитие свойств психических процессов спортсменов;
- учет и формирование личностных качеств и спортивно важных свойств спортсменов;
- регуляция психических состояний спортсменов;

- социально-психологические аспекты физического воспитания и спорта;
- развитие психомоторных способностей;
- психологическое обеспечение физической, технической, тактической подготовки;
- психологические особенности спортивного коллектива, команды.

Требования, предъявляемые в современном спорте, все в большей мере вынуждают проводить наряду с физической, тактической, технической подготовкой системную психологическую подготовку спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена – процесс практического применения психологических методов и средств, направленных на формирование психологической готовности к спортивной деятельности.

Психологическая подготовка должна находиться в единой системе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов и проводиться и тренером, и психологом. Тренер включает задачи психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс при решении педагогических задач. При наличии в команде штатного психолога, психологу и тренеру необходимо согласовывать задачи и методы их решения. Психолог проводит самостоятельные занятия по психологической подготовке, используя психологические методы формирования личностных свойств и спортивно важных качеств спортсмена, приобретение умений саморегуляции психического состояния, что повышает результативность спортивной деятельности. Психолог системно использует психологические тренинги, практикумы и другие интенсивные формы развития базовых психомоторных качеств личности на неспецифическом материале, что снижает пресыщенность спортивной деятельностью и создает условия для формирования механизмов переноса и взаимодействия навыков в корковых центрах.

Таким образом, для проведения результативной, действенной психологической подготовки спортсменов необходимо соблюдение трех условий:

- 1) системная организация психологической подготовки;
- 2) взаимная ответственность психолога и тренера за результативность психологической подготовки спортсмена;
- 3) проведение психологом работы по просвещению и профилактике, диагностической, развивающей, корректирующей работы со спортсменами и тренером в соответствующих задачах пространственных и материальных условиях.

3.2. Особенности развивающей и коррекционной работы как средства психологического обеспечения подготовленности спортсменов к игровой деятельности

Безусловно, решение сложных задач спортивной деятельности зависит в значительной степени от профессионального мастерства тренера. На современном этапе развития спорта уровень этого мастерства во многом определяется психологической культурой педагога, его стремлением к сотрудничеству с психологами, равно как и с другими специалистами (врачами, менеджерами, экономистами и пр.). Именно совместная работа тренера и психолога обеспечивает индивидуальный подход к спортсмену и на основе понимания его психологических особенностей позволяет своевременно внести изменения в тренировочную деятельность, предупредить появление нежелательных явлений: негативные состояния, перенапряжение, отказ от соревнований, травмы и пр. [10, 34].

Один из наиболее сложных и ответственных видов совместной деятельности психолога и педагога – психолого-педагогическая коррекция. Психолого-педагогическая коррекция – это деятельность психолога и педагога, направленная на повышение возможностей спортсмена в спортивной деятельности, на раскрытие его потенциальных творческих резервов [4].

Одно из значений термина «коррекция» – поправка, частичное исправление или изменение (лат. *correctio, onis*). Под психологической коррекцией понимается определенная форма психолого-педагогической деятельности по исправлению таких особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или скорее возрастному ориентиру как идеальному варианту развития человека на той или иной ступени онтогенеза [25].

Существуют две основные формы отставания в развитии: отставания, связанные с органическими нарушениями нервной системы и требующие специальной клинко-психологической или медицинской помощи и внимания, и временное отставание в психическом развитии, неадекватное поведение, связанные с неблагоприятными внешними и внутренними условиями развития здоровых людей.

В нормальном ходе развития нередко встречаются различные расстройства, нарушения, отклонения, самые разнообразные затруднения и проблемы развития как распространенные, типичные, так и сугубо индивидуальные. Расширение сферы психолого-педагогической коррекции

обусловлено усложняющимися задачами спортивной деятельности, требующей инновационных педагогических процессов, стремлением к максимальному развитию физического, интеллектуального творческого потенциала спортсменов в условиях жесткой конкуренции.

Любая перспективная программа коррекции и развития спортсмена может быть эффективной лишь тогда, когда она основана на диагностически обоснованном заключении о состоянии его психики и специфических индивидуальных особенностях становления его личности. Правильность же заключения зависит не только от профессионально грамотно подобранных и валидных психодиагностических методов (что само по себе, конечно, важно и с чем не может справиться педагог самостоятельно), но главное от профессиональной интерпретации данных, полученных с помощью этих методов. Л.С. Выготский подчеркивал, что «...в диагностике развития задача исследователя заключается не только в установке известных симптомов и их перечислении или систематизации и не только в группировке явлений по внешним, сходным чертам, но исключительно в том, чтобы с помощью мыслительной обработки этих внешних данных проникнуть во внутреннюю сущность процессов развития» [66].

Коррекционная и развивающая работа со спортсменом – это самый сложный вид деятельности спортсмена, тренера и психолога в условиях спортивных образовательных учреждений. Залог ее успеха – в их профессиональном взаимодействии. Все программы коррекции и развития обычно включают в себя психологическую и педагогическую части. Психологическая часть развития и коррекции планируется и осуществляется практическим психологом. Педагогическая часть составляется на основе психологического анализа и рекомендаций психолога, проводится тренером в тесном содружестве с практическим психологом.

Д.Б. Эльконин подчеркивал, что процесс развития есть в известном смысле необратимый процесс, здесь невозможны «рекламации» – нельзя создать школу для «доделки», «доразвития». Поэтому так важно заметить начальные формы отступления от хода развития желаемых качеств и свойств спортсмена и своевременно прибегнуть к коррекции, развитию через создание оптимальных условий раскрытия психомоторных способностей [67].

При определении целей и задач коррекции необходимо исходить из понимания той уникальной роли, которую играет конкретный период возрастного развития, ставить задачу, адекватную потенциалу развития на каждом этапе онтогенеза, спортивной квалификации и периода спортивной деятельности.

Л.С. Выготский считал, что в качестве основного содержания коррекционной работы необходимо создание зоны ближайшего развития личности, поэтому работа должна строиться как целенаправленное формирование психологических новообразований, составляющих сущностную характеристику возраста и задач повышения спортивного мастерства [66]. Несмотря на то, что в педагогической спортивной практике получил распространение тезис о необходимости учитывать возрастные особенности спортсменов в процессе спортивного становления, с точки зрения полноценного психического развития личности, задача должна быть поставлена более сложная – способствовать тому, чтобы возрастные особенности не просто учитывались, но и активно формировать те качества личности, которые в этом возрасте имеют сенситивный период своего развития, создавая тем самым надежный фундамент для реализации творческих потенциалов личности. Специфику коррекции психического развития как раз и определяет ее активно формирующая функция, предполагающая активное влияние на генезис и становление психологических новообразований личности, что повышает психологическую подготовленность к напряженной спортивной деятельности.

Когда своевременно не реализуются возрастные и индивидуальные возможности, не создаются условия для формирования возрастных новообразований и проявления индивидуальных особенностей на данном этапе онтогенеза, на последующем возрастном этапе возникает необходимость в коррекционной или дополнительной развивающей работе. Можно сказать, что коррекция психического развития человека не является обязательной задачей психолого-педагогической деятельности взрослых. Обязательная задача – полноценное физическое, психическое и личностное развитие в детстве, отрочестве, юности. Но если воспитатели с этой задачей не справляются (в силу непонимания индивидуальных особенностей личности или в силу неумения создать условия ее жизни и деятельности), задача коррекционной работы, особенно в условиях интенсивной соревновательной деятельности, становится актуальной.

Наиболее сложными и «уязвимыми» являются переходные периоды из одного возрастного этапа в другой, когда несформированность на предыдущем этапе необходимых психологических образований, требуемых навыков и умений, мотивационная или (и) интеллектуальная неготовность детей к выполнению задач спортивной деятельности нередко приводят к возникновению различных типов дезадаптации, к трудностям и осложнениям в спортивной деятельности, общении, поведении, к отказу от занятий избранным видом спорта.

Результатом и симптомом дезадаптации на всех этапах детства и отрочества является тревожность. Многочисленные данные исследований свидетельствуют о том, что причины тревожности центрируются в основном вокруг «ориентации на ошибку», боязни сделать ошибку. Это связано с тем, что в педагогической практике ошибка заслуживает порицания или наказания: она не расценивается как нечто неизбежное в процессе усвоения новой деятельности, пользуясь чем, можно глубже и лучше освоить эту деятельность. Распространенным мнением воспитателей является то, что всегда «виноватым» бывает ребенок. «Ребенок не знает, не расслышал, не понял, прослушал, ошибся, не сумел, не может – все это его вина. Невезение или плохое самочувствие, каждая трудность – это его вина и злая воля» [68]. Это возникает потому, что взрослые не определили максимальную степень трудности заданий, индивидуальные возможности и актуальное состояние детей.

Таким образом, основная цель коррекционной работы со спортсменами в периоды детства, отрочества и юности – способствовать полноценному психическому и личностному развитию в условиях спортивных учреждений, максимально раскрывая психомоторные способности детей.

Основная задача – своевременная психолого-педагогическая коррекция нарушений в психическом развитии (интеллектуальном, эмоциональном, мотивационном, поведенческом, волевом, двигательном и пр.) на основе создания оптимальных психолого-педагогических условий для развития творческого потенциала личности каждого ребенка.

Цель и задача коррекционной работы четко очерчивают принципиальную психолого-педагогическую позицию по отношению к детям: не детей подгонять, корректировать под ту или иную образовательную систему, а учебно-спортивную деятельность корректировать в том направлении, чтобы обеспечить достаточно высокий уровень развития детей, становления их как субъектов спортивной деятельности.

Основные принципы психокоррекционной работы в образовательных учреждениях в нашей стране основаны на разрабатываемых в отечественной психологии фундаментальных положениях о том, что личность – это целостная психологическая структура, которая формируется в процессе жизни человека на основе усвоения им общественных форм сознания и поведения (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др.). В качестве основных условий развития можно назвать следующие:

1. Максимальная реализация в работе педагогического коллектива спортивных школ возрастных возможностей и резервов учащихся с опорой на сенситивность того или иного возрастного периода, на зону ближайшего развития.

2. Развитие в учебно-спортивном процессе индивидуальных особенностей учащихся (психомоторных способностей и личностных свойств и качеств).

Проблема индивидуальных различий очень сложна. Однако центральным моментом в индивидуальных особенностях человека являются его способности, в спортивной деятельности – психомоторные. Существует огромное многообразие видов деятельности, каждый из которых требует определенных способностей для своей реализации на достаточно высоком уровне. Формирование способностей имеет свои особенности на каждом возрастном этапе и тесно связано с развитием интересов ребенка, самооценкой его успехов и неудач в той или иной деятельности. Психическое и личностное развитие ребенка невозможно без развития его способностей. Развитие способностей и развитие личности – взаимосвязанные процессы. Становление и развитие способностей требует терпения со стороны взрослых, внимания и бережного отношения к малейшим успехам ребенка. Если спортивная деятельность не развивает способностей ребенка, это не спортивная деятельность, это какое-то организованное времяпрепровождение.

3. Создание в спортивных школах благоприятного для развития детей психологического климата, который определяется, прежде всего, продуктивным взаимодействием ребенка и тренера, ребенка и сверстников [69].

Полноценное общение менее всего ориентируется на любой вид оценки или оценочные ситуации, для него характерна именно безоценочность. Высшая ценность в общении – это другой человек, с которым мы общаемся, причем человек любого возраста (даже маленький), со всеми его качествами, свойствами, настроениями и пр. В общении главное – уважение права другого человека (ребенка, взрослого) на его индивидуальность, уже сложившуюся или только-только формирующуюся. Положительное отношение, доверие к учителю вызывают у ребенка желание заниматься спортивной деятельностью, способствуют формированию познавательных, спортивных мотивов. Отрицательное отношение к тренеру у спортсменов на этапах становления спортивного мастерства, как показывают исследования, встречается очень редко, а вот неопределенное – весьма часто. При таком отношении у детей задерживается формирование спор-

тивной мотивации, так как потребность в доверительном общении с учителем сочетается у них с недоверием к нему, следовательно, и к той деятельности, которой он занимается, в отдельных случаях – с боязнью его. Это проявляется в следующем: дети чаще всего замкнуты, ранимы или, наоборот, равнодушны, невосприимчивы к указаниям учителя, безынициативны; они проявляют вынужденную покорность, смирение, порой стремление приспособиться. Такие ситуации приводят к формированию внутриличностного конфликта: с одной стороны, интерес к избранному виду спорта, с другой невозможность выстроить позитивные отношения с тренером, детьми. Эффективное освоение спортивных знаний, навыков, умений и прогрессивное развитие личности в таких условиях затрудняется. Требуется коррекция социально-психологических и педагогических условий.

Коррекционная и развивающая программа разрабатывается и осуществляется в совместной деятельности психолога и педагога. Психолог на основе психологического исследования детей (психодиагностики) или психологического анализа спортивной деятельности разрабатывает рекомендации, которые реализуются в совместной деятельности с детьми педагогами и родителями при активной роли самого ребенка.

Рекомендации по коррекции психического развития ребенка эффективны лишь тогда, когда они даются в контексте понимания целостной личности, в совокупности всех ее качеств и свойств:

- направленность (потребности, мотивы, цели, интересы, идеалы, убеждения, мировоззрение, установки);
- способности (общие, специальные, одаренность, талант);
- характер (отношение к себе, людям, миру, волевые качества и др.);
- физические качества.

Работа может проводиться как с самим ребенком по коррекции его отдельных психологических образований, так со взрослыми, создающими условия жизни, воспитания и обучения, в которых находится ребенок. Коррекционная работа должна строиться не как простая тренировка умений и навыков, не как отдельные упражнения по совершенствованию психологической деятельности, а как целостная осмысленная деятельность ребенка, органически вписывающаяся в систему его повседневных жизненных отношений.

Очень важно, чтобы коррекция развития носила опережающий, предвосхищающий характер. Она должна стремиться не к упражнению и совершенствованию того, что уже есть, что уже достигнуто ребенком, а к активному формированию того, что должно быть достигнуто ребенком в

ближайшей перспективе в соответствии с законами и требованиями возрастного развития и становления личностной индивидуальности.

В соответствии с видом психологической подготовки можно определить три направления в коррекционной и развивающей работе:

1. В период общей психологической подготовки преобладает работа по развитию спортивно важных качеств личности; коррекционные мероприятия проводятся на основе данных индивидуальной диагностики.

2. В период специальной психологической подготовки осуществляются развивающие и коррекционные мероприятия, направленные на достижение спортсменом психологической готовности к соревновательной деятельности; состояние психической готовности к соревнованию обуславливает оптимально интенсивное протекание познавательных, эмоциональных и волевых процессов и представляет собой наряду с высокой тренированностью состояние спортивной формы.

3. В период непосредственной психологической подготовки могут преобладать индивидуально определенные коррекционные мероприятия с целью активизации резервных сил и регуляции психического состояния спортсмена, т. е. повышения его мобилизационной готовности как проявление максимального уровня психической готовности непосредственно перед выполнением соревновательной деятельности, каждого спортивного действия.

Выводы:

1. Ориентиры развития и коррекция психологической подготовленности спортсменов на этапах становления мастерства в спортивной деятельности должны определяться в пространстве возможностей детей, во времени их сенситивных периодов и с учетом требований избранного вида спорта.

2. Коррекция и развитие взаимообусловлены. Прежде чем решать, нужна ли коррекционная или развивающая работа с детьми, необходимо выявить особенности их психического развития, сформированности определенных психологических новообразований, соответствие уровня развития умений, знаний, навыков, личностных образований возрастным ориентирам, требованиям избранного вида спорта и др. Психодиагностика помогает получить информацию об индивидуально-психологических особенностях детей: о возрастной динамике индивидуальных различий, о проявлениях полового диморфизма и пр.

3. К успеху в спортивной деятельности ведет собственная активность детей, основанная на заинтересованности, любознательности, жажде поиска, знаний и открытий. Пробудить такую активность в спортивной шко-

ле не просто, но без нее ни о каком развитии говорить не приходится. К успеху, развитию психомоторных способностей нельзя привести ребенка через упреки, указы, приказы. Необходима коррекция учебно-спортивного процесса с учетом психологического обоснования условий и программ обучения двигательным навыкам и умениям.

4. Формирование способностей как общих, так и специальных, психомоторных – процесс очень сложный, он имеет свои особенности на каждом возрастном этапе, тесно связан с развитием интересов ребенка, самооценкой его успехов в той или иной деятельности. Недостаточно сформированные психомоторные способности и интерес к спортивной деятельности ведут к прекращению занятий избранным видом спорта. При разработке стратегии развивающей и коррекционной работы нельзя ограничиться сиюминутными потребностями в развитии, необходимо учитывать и ориентироваться на перспективу развития.

5. Ценность коррекционной и развивающей программы в том, что предоставляется возможность ребенку ощутить себя перспективным в той деятельности, которая является для него лично значимой, что и ведет к повышению результативности спортивной деятельности через повышение психологической подготовки спортсменов.

6. Каждое учебно-спортивное детское учреждение имеет свои особенности, которые так или иначе оказывают влияние на развитие детей, поэтому специфика конкретных задач, организация и формы проведения коррекционной работы зависят и от типа детского учреждения, психологической характеристики вида спорта.

3.3. Организация и содержание психологической подготовки как средства психологического обеспечения подготовленности спортсменов к игровой деятельности

Психологическая подготовка должна находиться в единой системе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов и проводиться тренером и психологом. Тренер включает задачи психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс при решении педагогических задач. Если в команде есть штатный психолог, то необходимо психологу и тренеру согласовать задачи и методы их решения. Психолог проводит самостоятельные занятия по психологической подготовке, используя психологические методы формирования личностных свойств и спортивно важных качеств спортсмена, приобретение умений саморе-

гулянии психического состояния, что повышает результативность спортивной деятельности. Психолог системно использует психологические тренинги, практикумы и другие интенсивные формы развития базовых психомоторных качеств личности на неспецифическом материале, что снижает пресыщенность спортивной деятельностью и создает условия для формирования механизмов переноса и взаимодействия навыков в корковых центрах.

Предлагаемая программа повышения уровня психологической подготовки спортсмена игровых видов спорта реализуется в учебно-тренировочном процессе примерно за месяц до соревновательной деятельности спортсмена. Перед соревнованием необходимо проведение специальной психологической подготовки на основе общей психологической подготовки. Временной ресурс, корректировка занятий по содержанию, условия проведения психологической подготовки и другие организационные вопросы уточняются после проведения психологической диагностики команды психологом совместно с педагогами на тренерском совете.

Программа психологической подготовки спортсменов игровых видов спорта имеет следующие направления:

1. Развитие сенсомоторных функций и специализированных восприятий на более высоком уровне: развитие мышечно-двигательной чувствительности, умение дифференцировать усилия разных групп мышц, умение соизмерять временные параметры движений игроков, траекторию полета мяча, развитие чувства дистанции, чувства партнера, чувства мяча.

Почти все действия спортсменов-игровиков происходят на основе зрительных восприятий. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, непрерывное движение мяча, а также умение быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшее качество спортсмена-игровика. В процессе игры спортсмен должен воспринимать множество различных объектов. Высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, быстрая и внезапная смена игровых ситуаций, восприятие большого количества объектов или их элементов предъявляют высокие требования к объему, устойчивости, распределению и переключению внимания, быстроте ориентировки, к объему поля зрения и точности глазомера. Необходим большой объем поля зрения, развитие периферического зрения. Не менее важное значение в игровой деятельности имеет глубинное зрение, выражающееся в способности точно оценивать расстояние между движущимися игроками, что сказывается на своевременности и точности игровых действий. Практические занятия по развитию

сенсомоторных функций и специализированных восприятий расширяют возможности повышения результативности игровой деятельности.

Игровая деятельность по своему характеру представляет собой преимущественно динамическую работу переменной интенсивности, где периоды значительного мышечного напряжения чередуются с периодами, относительного расслабления, где требуется исключительная точность и дифференцированность движений. Необходимо проведение идеомоторной тренировки способствующей совершенствованию умений мгновенного согласования разгибательных и сгибательных движений рук и ног в сложнокординационном движении, повышению точности броска, подачи.

2. Развитие свойств внимания и наблюдательности (устойчивость, концентрация, распределение, переключение, избирательность, объем внимания). Все двигательные действия спортсменов игровых видов спорта характеризуются большой вариабильностью, изменчивостью. Действия игроков должны иметь очень широкие динамические стереотипы, позволяющие значительно изменять их структуру в связи с условиями игры. Арсенал технических приемов спортсмену приходится применять в различных сочетаниях и условиях, что требует быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру. Практические занятия по развитию основных свойств внимания необходимо проводить систематически как самостоятельно, так и включенными в ментальный тренинг. Ментальный тренинг формирует умение управлять своим психическим состоянием и поведением, достигать и сохранять внутреннее равновесие и уверенность, быть готовым к мобилизации физического и личностного потенциала на достижение цели.

3. Развитие оперативного и тактического мышления игрока. В спортивной игре не приходится полагаться только на быстроту реакции. Совершенствуя ее, необходимо вырабатывать умения предвидеть, предвосхищать возможные игровые моменты, что связано с необходимостью вероятностного прогнозирования будущих ситуаций. Действия игрока носят сложный характер, основываются на его интеллектуальных и двигательных возможностях одновременно. Постоянно меняющиеся взаимоотношения сотрудничества и конкуренции между играющими определяют сложность спортивной деятельности в процессе игры. Эффективность двигательных действий играющих заключается в их гибкости, пластичности, что проявляется в способности изменять начатую программу, если соперник успешно применил контрприем. Варианты различных действий и их комбинаций должны заранее предусматриваться, иначе внезапное из-

менение решения, вызывающее наложение одной программы на другую (интерференция), обрекает на неудачу тактический замысел игрока, поэтому необходимы систематические практикумы по развитию навыков и умений решения тактических задач при жестком лимите времени.

Проведение практикумов позволит выработать следующие умения:

- мгновенный анализ игровой ситуации и своей собственной позиции;
- видение удобной для подачи позиции;
- рациональный выбор вида подачи и расчет ее точности;
- мгновенный анализ расстояния между передающим и нападающим и их действиями;
- считывание имитаций намерений противника;
- расчет времени и выбор места для прыжка и т. д.

4. Развитие навыков саморегуляции психического состояния и поведения, саморазвития спортивно важных качеств личности. Спортивная игра насыщена эмоциональными переживаниями, ей характерен высокий темп, напряженность соревновательной борьбы; готовность игроков к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени, большая ответственность каждого действия. Кроме того, присутствие большого количества бурно реагирующих зрителей, которое оказывает как положительное влияние, так и отрицательное. Эмоциональное состояние спортсмена изменяется в зависимости от хода игры и нередко доходит до стадии аффекта или полной апатии. Игра предъявляет большие требования к волевым качествам спортсменов. При равном техническом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе и владеют навыками саморегуляции в игровой ситуации.

Проведение тренинга развития навыков саморегуляции предполагает дальнейшее формирование следующих навыков и умений:

- освобождения от излишнего напряжения мышц «работающих» органов при выполнении движений;
- распределения своих сил, сочетая периоды двигательной активности и расслабления;
- снижения и профилактики личностной тревожности после неуспешных выступлений;
- регуляции психического состояния после успешных выступлений.

5. Развитие навыков успешного группового и командного взаимодействия. Особую сложность в спортивных играх составляет коллективный характер игровых действий. Сыгранность команды – важнейший фактор игрового превосходства. Она достигается не только благодаря адекватно-

сти понимания всеми участниками ситуации, но и желанию сотрудничества при правильном распределении ролей и функций внутри команды. Равновесие в команде достигается психологической совместимостью игроков, позитивным фоном межличностных отношений и здоровым психологическим климатом. Трудности создания и сохранения команды, ее боеспособности особенно ощутимы в начале ее формирования и в период наивысших достижений, когда все более выражены признаки взаимной конкуренции и повышается уровень притязаний игроков. Это проявляется в возрастании неблагоприятных психических состояний спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности. В спортивных играх успешность действий достигается усилиями всех членов команды. Задачи и действия каждого спортсмена диктуются его функциями в команде, подчинены общей для всех задаче. Такие понятия, как взаимосвязь, взаимозависимость, взаимостраховка, определяют не только степень сыгранности отдельных игроков, звеньев и всей команды в целом, но и способствуют проявлению моральных качеств спортсменов – взаимопомощи, взаимоподдержки, чувства принадлежности к данной команде [70, 71].

Тренинг развития навыков успешного группового и командного взаимодействия позволит повысить сыгранность команды: достичь слаженных взаимных действий при организации атаки при использовании тактических комбинаций и т. д. Повышается готовность игроков и согласованность их индивидуальных приемов нападения и защиты. Игра протекает при активном сопротивлении и постоянной смене ситуаций. Особенность тактического мышления игроков заключается в том, что спортсмен, используя тактические навыки, реализует в действия свои замыслы вместе и сразу же видят их результаты. Особенность быстроты процессов мышления и их самостоятельности проявляется при необходимости мгновенно оценить игровую ситуацию, учесть вероятность ее изменения и в эмоционально-напряженных условиях мгновенно принять решение.

Необходимо проведение практикумов решения проблемных игровых ситуаций, возникающих по ходу матча, в ходе розыгрыша одного мяча, в оперативных ситуациях при групповом взаимодействии. Такие занятия позволят совершенствовать антиципирующие (предвосхищающие) действия игрока.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе эмпирического анализа особенностей спортивной игровой деятельности и современных требований к психологической подготовленности спортсменов и их подготовленности на этапах становления спортивного мастерства разработана структура психологической подготовленности спортсмена, которая содержит три компонента: психофизиологический, индивидуально-личностный, социально-психологический.

1. Психофизиологический компонент психологической подготовленности спортсмена характеризует функциональное состояние организма и психики. Предполагается, что при своевременной и целесообразной диагностике определенных психофизиологических показателей (функциональное состояние ЦНС, психофизиологическое состояние спортсмена) психолог может определить психофизиологический уровень подготовленности спортсмена, что позволит предупредить возникновение неприемлемых состояний и снижение результативности спортивной деятельности спортсмена. В работе охарактеризованы наиболее значимые, интегральные факторы и их диагностируемые показатели подготовленности спортсменов на психофизиологическом уровне. Определение направлений и содержания диагностических процедур, детальное изучение основных факторов подготовленности спортсмена на психофизиологическом уровне способствует более четкой целенаправленной практической работе спортсмена, тренеров, психолога по достижению высоких спортивных результатов.

2. Индивидуально-личностный компонент психологической подготовленности спортсмена раскрывает индивидуальные особенности личности спортсмена, его эмоциональную устойчивость, подготовленность к саморегуляции и оптимизации психического состояния в целом, уровень развития спортивно важных качеств личности как важнейшее условие сохранения высокой результативности и надежности. В спортивной деятельности проявляются всегда, но развиваются недостаточно, неравномерно различные психические свойства и качества личности спортсмена, являющиеся базовыми для успешной спортивной деятельности:

- качества личности, определяющие успешность двигательных действий и операций (психомоторные);

- качества, обеспечивающие определение ценностных ориентаций личности, выбор целей и их достижение (направленность личности);

- качества личности, которые обеспечивают качество и быстроту принятия решений (интеллектуальная сфера);
- качества личности, проявляющиеся при преодолении трудностей, в сложных и напряженных условиях (волевые качества);
- качества личности, побуждающие к спортивной деятельности, удерживающие поставленные цели (мотивационно-потребностная сфера);
- качества, позволяющие достичь необходимого уровня саморегуляции (эмоциональная сфера личности).

Под психологической подготовленностью на индивидуально-личностном уровне следует понимать соответствующий уровень развития спортивно важных качеств спортсмена, умений саморегуляции психического состояния, который позволяет сформировать долгосрочную психологическую готовность к спортивной деятельности, что является основой мобилизационной готовности к достижению высоких результатов в соревновательной деятельности. Поэтому главным направлением в психологическом обеспечении многолетней подготовки спортсменов является своевременное создание психолого-педагогических предпосылок для развития спортивно важных качеств личности спортсмена и их проявления в тренировочной и соревновательной деятельности. Такими предпосылками являются:

- оптимальная иерархичность структуры спортивной мотивации спортсмена и ее высокая устойчивость;
- соответствие индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена выбранному виду спорта;
- развитые до необходимого уровня спортивно важные психические функции;
- развитая способность к управлению своим состоянием, поведением, деятельностью, стремление к саморазвитию;
- конструктивное взаимодействие субъектов спортивной деятельности.

В пособии раскрыты основные направления диагностики и развития свойств качеств личности спортсмена, которые могут служить ориентирами для создания частных развивающих и коррекционных программ психологической подготовленности спортсменов на этапах становления спортивного мастерства.

3. Социально-психологический компонент психологической подготовленности спортсмена определяет взаимосвязь индивидуальных особенностей личности, доминирующих психических состояний и характера взаимодействия спортсмена с другими субъектами спортивной деятель-

ности, влияние на него внешней среды в целом на результативность спортивной деятельности команды игроков.

Социально-психологический уровень изучения особенностей развития и функционирования команд игровых видов спорта предполагает выявление особенностей команды как субъекта деятельности, объекта управления. На этом уровне изучения определяются характер совместной деятельности команды, специфика групповых динамических процессов, их влияния на членов команды и результативность спортивной деятельности.

В пособии охарактеризованы диагностируемые показатели социально-психологического компонента подготовленности юношеских и молодежных команд игровых видов спорта, подчеркивается целесообразность и практическая необходимость предусмотреть в диагностической программе изучения социально-психологических характеристик спортивной команды следующие аспекты:

- состав и структура спортивной команды;
- особенности функционирования динамических групповых процессов в спортивной команде;
- характер интеграции спортивной команды;
- уровень развития спортивной команды.

Выделенные основные параметры социально-психологической и психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта и команды в целом могут служить ориентирами в разработке содержания общей психологической подготовки команды игроков, способствовать более четкой целенаправленной практической работе субъектов спортивной деятельности.

На основе анализа экспериментальной практической деятельности, теоретического анализа источников по вопросам психологической подготовки в игровых видах спорта и педагогических диссертационных исследований, где подтверждается значимость психологической подготовки спортсменов, определена роль, значение, содержание и специфика психокоррекционной и развивающей работы в психологической подготовке спортсменов игровых видов спорта на этапах становления спортивного мастерства.

В пособии представлена структура психологического обеспечения спортивной деятельности в игровых видах спорта на этапах становления спортивного мастерства. Предлагается к рассмотрению вариант системной психологической подготовки, которая должна находиться в единой системе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов

и проводиться и тренером, и психологом. Тренер включает задачи психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс при решении педагогических задач, психолог самостоятельно проводит занятия психологической подготовкой, которые могут быть включены в программу спортивной подготовки. Необходимым условием психологического обеспечения игровой деятельности является эффективное взаимодействие психолога и тренера, что проявляется в согласовании профессиональных задач и методов их решения. Психолог проводит занятия по психологической подготовке, анализируя диагностические данные, используя психологические методы формирования личностных свойств и спортивно важных качеств спортсмена, способствует приобретению спортсменом умений саморегуляции психического состояния, навыков конструктивного взаимодействия, что опосредованно повышает результативность игровой деятельности команды.

В пособии представлена типовая программа психологической подготовки спортсменов игровых видов спорта на этапах становления спортивного мастерства. Предлагаемая программа содержит пять аспектов, обеспечивающих психологическую подготовленность спортсмена на психофизиологическом, психологическом, социально-психологическом уровнях:

- 1) развитие сенсомоторных функций и специализированных восприятий;
- 2) развитие свойств внимания и наблюдательности;
- 3) развитие оперативного и тактического мышления игрока;
- 4) развитие навыков саморегуляции технического состояния и поведения, саморазвития СВКЛ;
- 5) развитие навыков успешного группового и командного взаимодействия.

Организация психологической подготовки на основе вышеизложенной программы будет способствовать активизации саморазвития спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Стремление к саморазвитию – одно из определяющих качеств личности, ведущих к достижению высоких результатов в любой деятельности и приводящих к активному изменению и преобразованию себя, целенаправленному развитию психомоторных способностей, формированию спортивного характера, направленности личности и команды в целом на достижение высоких спортивных результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Социальные и научно-методические проблемы развития игровых видов спорта в Республике Беларусь: материалы респуб. дистанционного симпозиума, Минск, май 2006 г. – Минск, 2006. – 116 с.
2. Рубинштейн, С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. – М.: Изд-во Акад. наук СССР, 1957. – 328 с.
3. Рубинштейн, С. Л. Принципы и развитие психологии / С. Л. Рубинштейн. – М.: Изд-во Акад. наук СССР, 1959. – 426 с.
4. Бабушкин, Г. Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: моногр. / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2006. – 380 с.
5. Практическая психология образования: учеб. пособие / под ред. И. В. Дубровиной. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
6. Введение в практическую социальную психологию / под ред. Ю. М. Жукова, Л. А. Петровской, О. В. Соловьевой. – М.: Наука, 1994. – С. 200–213.
7. Вишневская, В. П. Организация психологического обеспечения профессиональной деятельности работников органов и подразделений по ЧС / В. П. Вишневская // Чрезвычайные ситуации: предупреждение и ликвидация: сб. ст. V Междунар. науч.-практ. конф., посв. 10-летию органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям Респ. Беларусь, 8–10 июля 2009 г. – Минск, 2009. – С. 128–133.
8. Абрамова, Г. С. Практическая психология: учебник для высш. школы / Г. С. Абрамова. – М.: Академический проект, 2005. – 496 с.
9. Ванек, М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена / М. Ванек, В. Гошек. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 112–128.
10. Ганюшкин, А. Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера / А. Д. Ганюшкин. – Смоленск, 1989. – 30 с.
11. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2012. – 311 с.
12. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1995. – 178 с.
13. Медведев, В. В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В. В. Медведев. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 74 с.
14. Сопов, В. Ф. Модель системной организации психологического обеспечения подготовки спортсменов / В. Ф. Сопов // Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. – Л., 1987. – С. 5–14.

15. Сивицкий, В. Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов / В. Г. Сивицкий // Спортивный психолог. – 2008. – № 3(15). – С. 42–50.

16. Алёшина, Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. Е. Алёшина. – 2-е изд. – М.: Класс, 2000. – 208 с.

17. Зернова, Т. И. Тренинг личностного роста для спортсменов подросткового возраста: учеб.-метод. пособие / Т. И. Зернова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2005. – 21 с.

18. Ольшанская, С. А. Влияние психологического тренинга на развитие личности спортсмена: учеб.-метод. пособие / С. А. Ольшанская. – Краснодар: КСЭИ, 2003. – 78 с.

19. Ложкин, Г. Психологический потенциал квалифицированного спортсмена / Г. Ложкин // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы конф., 24–27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 1. – С. 272–273.

20. Неверкович, С. Д. Системный подход к решению проблем психологической подготовки спортсменов / С. Д. Неверкович, У. Ш. Судентова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы конф., 24–27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 1. – С. 291–292.

21. Аросьев, Д. А. Организационно-психологический подход к подготовке спортсменов / Д. А. Аросьев, П. Г. Нежнов // Психология и современный спорт / Н. В. Родионов, Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

22. Генов, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 245 с.

23. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. – М., 1969.

24. Рудик, П. А. Понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсменов / П. А. Рудик // Психологическая подготовка спортсменов. – М., 1969. – С. 3–10.

25. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – М.: СОВЕРШЕНСТВО, 1997 – 297 с.

26. Попова, О. С. Психологическое сопровождение педагогического процесса: моногр. / О. С. Попова. – Минск: Бел. наука, 2003.

27. Слюсарев, Ю. В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Санкт-Петерб. гос. ун-т. – СПб., 1992. – 16 с.

28. Григорова, А. В. Методологические вопросы системного подхода в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов / А. В. Григорова. – М., 1986.

29. Крылов, А. А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире / А. А. Крылов // Вестник БПА. – 1998. – Вып. 4. – С. 46–48.
30. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: сб. науч. тр. / под ред. И. П. Волкова. – Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1988. – 127 с.
31. Ганзен, В. А. Системные описания в психологии / В. А. Ганзен. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.
32. Давыдов, В. В. Современная общая психология и психология спорта / В. В. Давыдов // Теория и практика физ. культуры. – 1975. – № 2. – С. 9–13.
33. Горская, Г. Б. Основы индивидуализации психологической подготовки спортсмена / Г. Б. Горская. – Краснодар: ИФК, 1983. – 146 с.
34. Гуленко, В. В. Менеджмент слаженной команды / В. В. Гуленко. – Новосибирск: РИПЭЛ, 1995. – 190 с.
35. Попова, О. С. Организация и функционирование психологической службы в средних специальных и профессионально-технических учебных заведениях. Концептуальные подходы / О. С. Попова, А. Н. Сизанов, И. М. Павлова. – Минск: РИПО, 1999.
36. Бурменская, Г. В. Возрастно-психологическое консультирование / Г. В. Бурменская, О. В. Карабанова, А. Г. Лидерс. – М.: МГУ, 1990. – 136 с.
37. Леонова, А. Б. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности / А. Б. Леонова, В. И. Медведев. – М., 1982. – 234 с.
38. Медведев, В. В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В. В. Медведев. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 74 с.
39. Валентинова, Н. Г. Соотношение социально-психологических и индивидуально-психологических характеристик как фактор управления спортивной командой / Н. Г. Валентинова, Ю. Я. Рыжонкин // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 11. – С. 19–21.
40. Бабушкин, Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Е. В. Кулагина. – Омск: СибГАФК, 2001. – 110 с.
41. Богданова, Д. Я. Социально-психологическая характеристика спортивного коллектива / Д. Я. Богданова. – Л.: ЛГУ, 1977. – 42 с.
42. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А. Я. Гомельский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 139 с.
43. Платонов, В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – Киев, 1988. – 288 с.
44. Лоскутова, Т. Д. Время реакции как психофизиологический метод оценки функционального состояния центральной нервной системы // Нейрофизиологические исследования в экспертизе трудоспособности / Т. Д. Лоскутова; под ред. А. М. Зимкиной. – Л.: Медицина, 1978. – Гл. 6. – С. 165–193.

45. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М., 1987. – 144 с.
46. Бехтерева, Н. П. Нейрофизиологические механизмы психической деятельности / Н. П. Бехтерева. – Л.: Наука, 1974. – 234 с.
47. Высочин, Ю. В. Физиологические механизмы защиты, повышения устойчивости и физической работоспособности в экстремальных условиях спортивной и профессиональной деятельности: дис. ... д-ра мед. наук / Ю. В. Высочин. – Л., 1988. – 490 с.
48. Генкин, А. А. Прогнозирование психофизиологических состояний / А. А. Генкин, В. И. Медведев. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1973. – 198 с.
49. Ильин, Е. П. Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности / Е. П. Ильин; под ред. Е. П. Ильина. – Л.: Наука, 1981. – 234 с.
50. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин, Ю. Я. Киселев, В. К. Сафонов. – Л.: ЛГУ, 1989. – 96 с.
51. Заціорскі, В. М. Фізичныя якасці спартсмена (асновы тэорыі і метадыка выхавання) / В. М. Заціорскі. – М.: Фізікультура і спорт, 1966. – 200 с.
52. Кокун, О. М. Принципы и этапы психофизиологического обеспечения спортивной деятельности / О. М. Кокун // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы конф., 24–27 мая 2003 г. – М., 2003. – Т. 1. – С. 252–253.
53. Тимофеев, В. И. Психодиагностика цветолюбия (краткое руководство практическому психологу по использованию цветового теста М. Люшера) / В. И. Тимофеев, Ю. И. Филимошенко. – Л.: ВНИИФК, 1990. – 43 с.
54. Шипош, К. Значение аутогенной нормы и биоуправления с обратной связью электрической активностью мозга в терапии неврозов: автореф. дис. ... канд. мед. наук / К. Шипош. – Л., 1980. – 24 с.
55. Микуло, Е. В. Характеристика параметров подготовленности спортсмена на психофизиологическом уровне / Е. В. Микуло // Науч. тр. НИИ физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Вып. 9. – 2010. – С. 186–193.
56. Маришук, Л. В. Психология развития и педагогическая психология: пособие / Л. В. Маришук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова; под науч. ред. Л. В. Маришук; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2010. – 231 с.
57. Воронова, В. И. Личностные качества высококвалифицированных футболистов, влияющие на эффективность их деятельности / В. И. Воронова, С. Е. Шутова // Футбол-профи. – Донецк, 2006. – № 2(3). – С. 34–43.

58. Утехина, Ю. Г. Исследование социально-психологических структур личности и коллектива (на примере плавания и водного поло): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. Г. Утехина. – М., 1993. – 22 с.

59. Хайрутдинова, Н. У. Социально-психологические проблемы спортивного совершенствования учащихся ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 19.00.05 / Н. У. Хайрутдинова. – М., 1991. – 25 с.

60. Марищук, Л. В. К вопросу психической надежности спортсменов-волейболистов / Л. В. Марищук, А. М. Александрова // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст.; рекол.: В. А. Коледа [и др.]. – 2007. – Вып.6. – С. 28–36.

61. Микуло, Е. В. Характеристика параметров подготовленности команды на социально-психологическом уровне / Е. В. Микуло // Науч. тр. НИИ физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Вып. 10. – 2011. – С. 108–115.

62. Фурманов, А. Г. Волейбол: учеб. пособие / А. Г. Фурманов. – Минск: Современная школа, 2009. – 227 с.

63. Травина, А. П. Игровое взаимопонимание в спортивной команде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. П. Травина. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. – 24 с.

64. Коломинский, Я. Л. Психология взаимодействия в малых группах / Я. Л. Коломинский. – Минск: ТетраСистемс, 2001. – 431 с.

65. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 209 с.

66. Выготский, Л. С. Психология развития как феномен культуры / Л. С. Выготский. – М.; Воронеж: АПСН, 1996. – 512 с.

67. Эльконин, Д. Б. Возрастные возможности усвоения знаний / Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов. – М.: 1966. – 441 с.

68. Корчак, Я. Как любить детей / Я. Корчак. – 1966. – 46 с.

69. Микуло, Е. В. Организация учебно-воспитательного процесса как личностно-ролевого взаимодействия / Е. В. Микуло // Ученые записки: сб. науч. тр. – Вып. 6. – Минск: БГАФК, 2003. – С. 111–118.

70. Микуло, Е. В. Характеристика и динамика проявления сплоченности игровых команд в различные периоды спортивной деятельности / Е. В. Микуло, А. С. Врублевская // Науч. тр. НИИ физ. культуры и спорта Респ. Беларусь: сб. рец. науч. тр. – Вып. 10. – 2011. – С. 115–123.

71. Поздняк, Н. В. Функциональная межличностная совместимость как основа комплектования команды в волейболе / Н. В. Поздняк, Т. А. Бойченко // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. – Минск, 2003. – Вып. 6. – С. 233–242.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ДОСТИЖЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК КОМПОНЕНТ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА	5
1.1. Анализ методологических подходов к реализации психологической работы по достижению психологической подготовленности к игровой деятельности спортсменов на этапах становления спортивного мастерства	5
1.2. Особенности психологического обеспечения спортивной деятельности спортсмена на этапах становления спортивного мастерства	10
1.3. Алгоритм определения основных направлений профессионального взаимодействия психолога и субъектов спортивной деятельности	14
2. СТРУКТУРА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	16
2.1. Психологическая основа для развития и совершенствования спортивных способностей спортсменов игровых видов спорта	16
2.2. Характеристика параметров подготовленности спортсмена на психофизиологическом уровне	23
2.3. Определение параметров подготовленности спортсмена на индивидуально- психологическом уровне	32
2.4. Характеристика параметров подготовленности спортивной команды на социально-психологическом уровне	34
3. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	43
3.1. Анализ основных концепций психологической подготовки спортсмена	43
3.2. Особенности развивающей и коррекционной работы как средства психологического обеспечения подготовленности спортсменов к игровой деятельности	47
3.3. Организация и содержание психологической подготовки как средства психологического обеспечения подготовленности спортсменов к игровой деятельности	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	59
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	63

Производственно-практическое издание

Микуло Екатерина Владимировна
Врублевская Анастасия Сергеевна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ
ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Практическое пособие

Корректор *В. А. Захарычева*
Компьютерная верстка *А. В. Ковальчук*
Ответственный за выпуск *Т. В. Василенко*

Подписано в печать 09.01.2015. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 3,95. Уч.-изд. л. 3,69. Тираж 100 экз. Заказ 5с.

Издатель и полиграфическое исполнение:
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

