

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Республиканский научно-практический центр спорта»

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ПО ГРУППАМ ВИДОВ СПОРТА**

Практическое пособие

Минск
БГУФК
2018

УДК 796.01:159.9(476)(076)+796.015.83

ББК 88.4я73

П86

*Рекомендовано к изданию экспертной комиссией РНПЦ спорта,
протокол № 5 от 21 июня 2018 года*

Подготовлено в рамках выполнения отраслевого проекта
109-16 «Разработать программу психологического обеспечения подготовки
спортивного резерва Республики Беларусь по группам видов спорта»

Авторы:

кандидат медицинских наук *И. А. Чарыкова*;

Л. В. Филипович; А. Г. Рамза; Н. Н. Ефремова; Я. Л. Сороколит; Д. Н. Цвирко

Рецензенты:

кандидат психологических наук, профессор *Е. В. Мельник*;

кандидат биологических наук *Н. Н. Иванчикова*

Психологическое обеспечение подготовки спортивного резерва
П86 Республики Беларусь по группам видов спорта : практ. пособие /
И. А. Чарыкова [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК,
2018. – 43 с.

ISBN 978-985-569-292-9.

В практическом пособии представлен психологический анализ спортивной деятельности в различных группах видов спорта и программы психологического обеспечения подготовки спортивного резерва Республики Беларусь на различных этапах спортивного совершенствования.

Издание предназначено для тренеров, методистов и специалистов спортивной медицины и психологии.

УДК 796.01:159.9(476)(076)+796.015.83

ББК 88.4я73

ISBN 978-985-569-292-9

© Чарыкова И. А. [и др.], 2018

© Оформление. Учреждение образования

«Белорусский государственный

университет физической культуры», 2018

ВВЕДЕНИЕ

Психологическая подготовка – один из важнейших факторов, обеспечивающих максимальную результативность соревновательной деятельности спортсмена. В контексте максимального психического напряжения соревновательная деятельность, помимо оптимальной физической, технической, тактической, требует психологической подготовленности, которая включает в себя сознательное и эффективное управление собственным психическим состоянием в экстремальных условиях соревнований, самовоспитание воли. Чем выше ранг соревнования, тем больше значимость психологической составляющей в подготовке спортсмена. При прочих равных условиях и примерно одинаковом уровне профессионального мастерства качественная психологическая подготовка является главным фактором, позволяющим спортсмену максимально полно реализовать все потенциальные возможности.

Спортивная деятельность многообразна по своему внешнему (моторному) и внутреннему (психическому) содержанию, и любой ее вид осуществляется при помощи комплекса качеств, определяющих специфику вида спорта. Проблема психологической специфики видов спорта становится все более актуальной, поскольку резервы человеческой психики – одна из надежд на дальнейшее повышение спортивных достижений и снижение продолжительности сроков подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Структура психологической подготовленности спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, отличается многообразием и сложностью, обусловленных особенностями конкретного вида спорта.

Специфика вида спорта, а также особенности отдельных дисциплин в программе того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психике спортсмена. Особенности каждого вида спорта, безусловно, определяют и специфику подготовки спортсмена.

В психологической подготовке основой для наиболее рационального формирования свойств психики спортсмена (личностных качеств, психологических процессов и состояний), необходимых для успешного выполнения спортивной деятельности в экстремальных условиях соревновательной деятельности, являются принципы: сознательности, активности, всесторонности, повторности и постепенности.

Принцип сознательности определяет необходимость осознания спортсменами значения психологических качеств для успеха в спорте, ознакомление с психологическими знаниями, осознание важности самоанализа, стремление к саморазвитию этих качеств, контроля над ними, значение постоянного преодоления трудностей и препятствий для спортивного совершенствования спортсмена.

Принцип сознательности предусматривает систематический совместный анализ спортсменом и тренером психогаммы для конкретного вида спорта в целом, психологических особенностей спортсмена и корректирование его психологических характеристик, обсуждение плана психологической подготовки, ее средств и методов (включая приемы индивидуального воздействия, имеющие психотерапевтическую направленность, которыми нередко с успехом пользуются тренеры).

Принцип активности в структуре психологической подготовки определяет необходимость формирования у спортсменов целенаправленности в совершенствовании своих психических свойств.

Активность во многом зависит от осознанности мотивов и интересов спортсменов. Поэтому реализация принципов активности связана с выработкой положительных, лично значимых мотивов тренировки и участия в соревнованиях, с формированием устойчивых интересов к проблемам подготовки вообще и психологической подготовки в частности.

Особенно важным в психологическом отношении результатом реализации принципов сознательности и активности становится развитие у спортсмена стремления к саморазвитию. Принципы сознательности и активности проявляются в организации самоконтроля за различными параметрами движения, а при регуляции психологических (эмоциональных) состояний – самоконтроль за признаками, характеризующими эти состояния: пульсом, напряжением мышц и пр.

Принцип всесторонности при осуществлении психологической подготовки подразумевает, что психолого-педагогическому воздействию должны быть подвергнуты все психические проявления, от которых зависит надежное выполнение спортивной деятельности: свойства его личности, психические, психомоторные процессы и психологические состояния.

Только глубокий анализ психологических особенностей подготовки в конкретном виде спорта и доступных механизмов воздействия на психику спортсмена, выбор наиболее эффективных форм, средств и методов тренировки, творческое взаимодействие всех участников подготовки позволит максимально полно реализовать потенциал спортсмена и сохранить высокий уровень его соревновательных достижений. Психологическое обеспечение как основная форма деятельности психолога в спорте – это совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов.

В данном практическом пособии обобщен многолетний опыт работы психологов в различных видах спорта и предложены наиболее эффективные, на наш взгляд, формы планирования психологического обеспечения подготовки спортсменов.

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ ВИДОВ СПОРТА

На современном этапе развития спорта разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без учета психологических особенностей спортивной деятельности, с одной стороны, и личности спортсмена как сложной динамической системы, субъекта этой деятельности – с другой [1–3]. В связи с этим немаловажным фактором совершенствования подготовки является характеристика вида спорта.

Деятельность является необходимым условием формирования личности, и в то же время зависит от уровня развития личности, выступающей как субъект деятельности. В настоящее время отсутствует однозначное толкование понятия «спортивная деятельность». В различных методологических подходах и базирующихся на них концепциях, как правило, рассматриваются отдельные аспекты спортивной деятельности. Каждый ученый вкладывает в него свое содержание в зависимости от собственных позиций и предмета исследования.

Спортивную деятельность можно охарактеризовать с двух сторон:

– с одной стороны, она, как и любая человеческая деятельность, является «единицей жизни» спортсмена, основным способом взаимодействия спортсмена с окружающей социальной средой, удовлетворением материальных, духовных потребностей и др.;

– с другой стороны, она является совокупностью целенаправленных двигательных действий, обусловленных достижением определенных целей и посредством решения задач физической, тактической, технической, психологической подготовки спортсмена.

Проблемным моментом в педагогическом анализе деятельности является отсутствие объективного критерия оценки спортивного достижения в видах спорта, где она не выражена количественно. Н.Б. Стамбулова указывает на значимость изучения особенностей видов спорта для психологов-практиков, спортсменов и тренеров. Оцениваются объективные условия деятельности, вытекающие из них требования к психомоторике, психическим процессам и качествам спортсмена, межличностным отношениям, доминирующим состояниям, а также способам их регуляции.

Для реализации практических задач подготовки спортсмена используются различные классификации видов спорта и соревновательных упражнений [4], в основе которых лежит механизм энергообеспечения; характер взаимодействия и сотрудничества; особенности предмета состязания и характера двигательной активности, преимущественные требования к физическим качествам; способ определения соревновательного результата; биомеханическая структура движения. Наиболее распространенной является классификация, отражающая специфику движений, а также структуру соревновательной и тренировочной деятельности, характерную для различных видов спорта. Согласно этому подходу выделяют циклические, скоростно-силовые, сложнокоординационные виды спорта, а также единоборства, спортивные игры, многоборья и комбинированные виды спорта.

Однако, как в практической сфере спорта, так и в научных исследованиях мало внимания уделяется психологическому фактору успешности спортивной деятельности, основанному на индивидуальной субъективной оценке состояния спортсмена, степени реализации физических и психических возможностей личности, в соответствии с поставленными целями.

При изучении спортивной деятельности необходимо включать в круг применяемых методов психолого-педагогический анализ. Он способствует выявлению разнообразных факторов, влияющих на действия участников состязаний, а также определенного круга психических качеств, обуславливающих успешное выполнение деятельности [5; 6].

1.1. Психологический анализ спортивной деятельности в игровых видах спорта

Спортивные игры – это большая группа видов спорта, которая имеет ряд отличительных особенностей, прежде всего, наличие активно противодействующего соперника и высокую вариативность соревновательных ситуаций. Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта. Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий – приемов игры (техники). Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограниченном времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций. Важная особенность спортивных игр состоит и в большом количестве соревновательных действий – приемов игры [7; 8].

Психологическая характеристика спортивной деятельности спортсменов игровых видов спорта представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Психологическая характеристика спортивной деятельности спортсменов игровых видов спорта (**футбол, хоккей с шайбой, хоккей на траве, баскетбол, волейбол, водное поло, гандбол, настольный теннис, теннис, бадминтон и др.**)

Признак	Объективные и субъективные компоненты спортивной деятельности
1	2
Особенности тренировочной и соревновательной деятельности	Соревновательная деятельность в игровых видах спорта происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий – приемов игры (техники). Постоянно изменяющиеся условия, динамичность игрового процесса позволяют воздействовать на организм спортсменов, и, при должной педагогической образованности тренера, оказывать оздоровительный эффект.

1	2
<p>Особенности тренировочной и соревновательной деятельности</p>	<p>В связи с этим командные игры являются действенным средством воспитания как физических, так и волевых качеств занимающегося.</p> <p>Критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и ее членов является спортивный результат – занятое место соревнованиях.</p> <p>Под влиянием тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для различных видов спорта, формируются определенные психодинамические свойства, которые, с одной стороны, способствуют развитию специальных способностей, а с другой – являются основой формирования индивидуального стиля деятельности спортсмена. Некоторые такие свойства, на первый взгляд, отрицательно влияющие на эффективность решения двигательных задач (например, невротичность, повышенная возбудимость, переменчивость настроения и др.), могут оптимизировать проявление скоростных способностей, ускорять процесс вработывания, обеспечивать подвижность деятельности функциональных систем в экстремальных условиях и т. п. [9]</p>
<p>Противоборство</p>	<p>Наличие соперника является обязательным элементом спортивных игр. Противоборство проходит по определенным правилам с использованием техник, соответствующих данной игре. И эта совокупность правил и техник, характеризующих тренировочный и соревновательный процесс, определяет требования к спортсменам. Победа над соперником является основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх.</p> <p>В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности и форм организации их действий с целью достижения победы над соперником</p>
<p>Взаимодействие</p>	<p>Взаимоотношения игроков соперничающих команд определяются по наличию или отсутствию непосредственного контакта игроков в процессе игрового противоборства. По этому признаку выделяют две группы спортивных игр: первая – игры с непосредственной борьбой и соприкосновением с соперником; вторая – игры без непосредственного соприкосновения с соперником (Ю.И. Портных, 1986). Для игр первой группы характерно стремление овладеть мячом (шайбой) и направить его в цель (футбол, гандбол, баскетбол и др.). Для игр второй группы характерно поочередное владение мячом, стремление послать мяч на сторону соперника, чтобы игроки не смогли его отыграть (волейбол, теннис и др.).</p>

1	2
Взаимодействие	<p>В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания – блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т. п.</p> <p>В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.</p> <p>Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении). При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команда не может быть и сильной, слаженной в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков. Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания есть одна из важнейших задач процесса взаимодействия в командных играх</p>
Судейство	<p>В спортивных играх судья все время органически участвует в процессе борьбы между противниками, вмешиваясь в процесс игры, прерывает игру в тех случаях, когда имеет место нарушение правил.</p> <p>Решения судьи влияют на ход игры. Каждое решение должно выноситься с высокой ответственностью, судья должен всегда помнить, что даже незначительная ошибка с его стороны может повлиять на результат всей встречи. Для достижения судейского мастерства каждый судья должен систематически совершенствовать свою специальную подготовку, изучать технику и тактику игры, повышать свою физическую подготовленность, которая необходима для успешного проведения судейства в ряде игр. Специальная подготовка судьи зависит, прежде всего, от особенностей судейства той или иной игры</p>

1	2
<p>Перечень основных спортивно-важных качеств спортсменов и психомоторные характеристики</p>	<p>С уровнем спортивных достижений в игровых видах спорта тесно связаны комплексные психические качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> – различные проявления воли; – устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям в тренировочной и, особенно, соревновательной деятельности; – степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий параметров двигательных действий и окружающей среды; – способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации; – способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени; – совершенство пространственно-временной антиципации как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена; – способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию, необходимость которого обусловлена требованиями соревновательной борьбы; – способность управлять своим поведением, поступками в межличностных взаимодействиях с партнерами и соперниками. <p>Спортсменов, специализирующихся в спортивных играх, отличают:</p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективное длительное восприятие; – быстрота сенсорного реагирования и оперативного мышления; – широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания; – развитые волевые качества (настойчивость, упорство, решительность, смелость), волевой самоконтроль; – уверенность в себе; – быстрота и точность сложных двигательных реакций; – легкость образования и перестройки двигательных навыков; – быстрое принятие решения; – навыки саморегуляции; – готовность к риску. <p>Игроки командных видов спорта, носящих коллективно-эвристический характер, должны также обладать такими психологическими качествами, как эвристические способности, коммуникабельность, способность к сотрудничеству [10].</p> <p>Наиболее значимыми свойствами личности, определяющими эффективность и надежность соревновательной деятельности в командных видах спорта, являются следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – в мотивационно-волевой сфере – соревновательная мотивация;

1	2
Перечень основных спортивно-важных качеств спортсменов и психомоторные характеристики	– в эмоциональной сфере – эмоциональная устойчивость, стабильность и помехоустойчивость; – в коммуникативной сфере – высокий персональный статус в спортивно-деловых и неформальных взаимоотношениях, общительность, стремление к лидерству

1.2. Психологический анализ спортивной деятельности в сложнокоординационных видах спорта

Психологические факторы, способствующие повышению надежности и успешности в сложнокоординационных видах спорта, обусловлены спецификой деятельности, которую отличает:

1. Опосредованное противоборство, отражающее пространственное временное различие во взаимодействии соперников, которые выполняют соревновательные упражнения поочередно. Это не позволяет непосредственно влиять на выступления соперников, создает условия неопределенного представления о результате в связи с субъективной оценкой, высокой цены ошибки при завале комбинации, что усиливает стремление спортсмена к одобрению и предъявляет повышенные требования к самоконтролю и самообладанию.

2. Значимость высокого уровня развития координационных способностей, позволяющих быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи, овладевать большим запасом движений для объединения их в сложные комбинации при организации управления движениями, а также других психомоторных способностей, выступающих факторами спортивной успешности. Это предусматривает раннюю спортивную специализацию (с дошкольного или младшего школьного возраста), учитывая сензитивные периоды в развитии координационных способностей. При многократном повторении одних и тех же элементов в тренировке необходима настойчивость, терпеливость, исполнительность, при разучивании рискованных элементов – смелость. Совершенное управление движениями требует установления закономерностей развития специализированных восприятий (чувство времени, темпа, ритма, пространства, прилагаемых усилий, снаряда, партнера и др.).

3. Наличие различных форм проявления сотрудничества в команде: совместно-взаимосвязанная деятельность партнеров (парно-групповые виды спортивной акробатики, спортивно-бальные танцы, фигурное катание и др.) характеризуется согласованностью, объединением действий партнеров; совместно-синергическая (синхронные прыжки в воду и на батуте, синхронное плавание, групповые виды художественной гимнастики и др.) предусматривает синхронное выполнение упражнений; совместно-индивидуальная (спортивная и художественная гимнастика, акробатические прыжки, фристайл и др.) заключается в личном вкладе спортсмена.

4. Высокий уровень субъективности при судействе соревнований, оценка мастерства спортсмена по показателям трудности программы, ее композиции и качества исполнения. Критерием судейских оценок является не только безоши-

бочное выполнение элементов, отсутствие «срывов», но и умение демонстрировать высокий артистизм в процессе реализации сложных технических действий. Существует множество элементов различной степени трудности, отличающихся друг от друга пространственными и временными параметрами движений, характером мышечных усилий. В основе закономерных «срывов», к которым относится не только падение, но и грубые ошибки в комбинации, лежат психологические барьеры, возникшие в результате отрицательных переживаний в прошлом, а также некоторые, закрепленные на протяжении многих соревнований, ошибки. Неожиданные, трудно предсказуемые срывы связаны с нарушением психической регуляции, проявляемой в нарушении двигательного стереотипа – «заскок», в неадекватных ощущениях, в снижении концентрации внимания при выполнении упражнения; в различных эмоциональных переживаниях.

Рядом исследователей установлены особенности деятельности и специфика подготовки в отдельных сложнокоординационных видах спорта [11–13], но для теории и методики спорта актуальным является установление не единичного, отличающего один вид спорта от другого, а, наоборот, выделение общих закономерностей, объединяющих отдельные виды в одну категорию.

Психологическая характеристика спортивной деятельности спортсменов сложнокоординационных видов спорта представлена в таблице 2.

Таблица 2 – Психологическая характеристика спортивной деятельности спортсменов сложнокоординационных видов спорта (**спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика и аэробика, прыжки на батуте, спортивно-бальные танцы, прыжки в воду, водные лыжи, синхронное плавание, парусный спорт, фигурное катание, фристайл, лыжное двоеборье, сноуборд и др.**)

Признак	Объективные и субъективные компоненты спортивной деятельности
1	2
Особенности тренировочной и соревновательной деятельности	Соревновательная программа отличается кратковременным характером (от нескольких секунд (прыжки в воду) до 3–5 минут (водные лыжи)). Большинство сложнокоординационных видов спорта включено в программу Олимпийских игр (летних и зимних). Микроклиматические условия: спортивные залы, бассейны, открытые водоемы, горнолыжные трамплины. Высокий уровень травматизма: переломы конечностей, ушибы, растяжения, травмы головного мозга, позвоночника и др.
Противоборство	Опосредованное противоборство отражает поочередность соревновательных упражнений, пространственное и временное различие в противоборстве с соперником. Не позволяет спортсменам непосредственно влиять на выступление соперников, создает условия неопределенного представления о результате в связи с субъективной оценкой. Усиливает стремление к одобрению и предъявляет повышенные требования к самоконтролю и самообладанию

1	2
Взаимодействие	<p>Наличие различных форм проявления сотрудничества в команде.</p> <p>Совместная взаимосвязанная деятельность (парно-групповые виды акробатики, спортивно-бальные танцы, фигурное катание и др.) характеризуется согласованностью действий партнеров.</p> <p>Совместно-синергетическая предусматривает синхронное выполнение упражнений (синхронные прыжки в воду и на батуте, синхронное плавание, групповые виды художественной гимнастики и др.), совместно-индивидуальная (спортивная и художественная гимнастика, акробатические прыжки, прыжки в воду на батуте, фристайл и др.) – четкое выполнение упражнений одним спортсменом.</p> <p>Работа в паре предусматривает их совместимость по психофизиологическим, психологическим и социально-психологическим признакам</p>
Судейство	<p>Высокий уровень субъективности при судействе соревнований. Оценка мастерства спортсмена осуществляется по показателям трудности программы, ее композиции и качества исполнения. Существует множество элементов различной степени трудности, отличающихся пространственными и временными параметрами движений, характером мышечных усилий.</p> <p>Критерием судейских оценок является не только безошибочное выполнение элементов, отсутствие «срывов», но и умение демонстрировать артистизм в процессе реализации сложных технических действий. В основе ошибок лежат психологические барьеры, нарушение двигательного стереотипа, изменения психической регуляции</p>
Перечень основных спортивно-важных качеств спортсменов и психомоторные характеристики	<p>В сложнокоординационных видах спорта высока значимость уровня развития координационных способностей, позволяющих быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи, овладевать большим запасом движений для объединения их в сложные комбинации при организации управления движениями, а также других психомоторных способностей, выступающих факторами успешности. Это предусматривает раннюю спортивную специализацию (с дошкольного или младшего школьного возраста) в соответствии с сензитивными периодами развития координационных способностей.</p> <p>Свойства нервной системы: средняя сила нервной системы или слабая, подвижность нервных процессов; уравновешенность по «внешнему» балансу или преобладание возбуждения «по внутреннему» балансу.</p>

1	2
<p>Перечень основных спортивно-важных качеств спортсменов и психомоторные характеристики</p>	<p>Свойства темперамента (в психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной сфере): эргичность, пластичность, скорость, эмоциональность, активность.</p> <p>Черты характера: ответственность, добросовестность, эгоцентризм, демонстративность, завышенная самооценка.</p> <p>Мотивационно-потребностная сфера: соревновательная мотивация, потребность в одобрении, потребность в достижении цели.</p> <p>Эмоционально-волевая сфера:</p> <ul style="list-style-type: none"> – волевые качества: целеустремленность, настойчивость, упорство, волевой самоконтроль, терпеливость выдержка и самообладание (требуются при многократном повторении элементов в тренировке), смелость и решительность (важны при разучивании рискованных элементов); – специальные спортивные эмоции: воодушевление, возбуждение, увлечение, честь и гордость, соперничество, страх, эмоциональная устойчивость, личностная и ситуативная тревожность; – стабильность – помехоустойчивость, фрустрационная толерантность, спортивная саморегуляция. <p>Познавательная сфера:</p> <ul style="list-style-type: none"> – зрительные и мышечно-двигательные ощущения; – специализированные восприятия: чувства времени, темпа, ритма, пространства, снаряда, партнера и др.; зрительно-моторная координация, хороший глазомер, прогностическое распознавание; – концентрация внимания; – память сенсомоторная, образная, эмоциональная; – представление движения; – наглядно-образное и действенное мышление, творческое мышление. <p>Предъявляются высокие требования к «отчетливости» ощущений и восприятий, концентрации внимания при выполнении упражнений, адекватности эмоциональных переживаний, психической устойчивости и индивидуальной системы саморегуляции</p>

1.3. Психологический анализ спортивной деятельности в единоборствах

Отличительной особенностью единоборств является непосредственный контакт с соперником. Восприятие соперника и его действий осуществляется атлетом не только зрительно. Благодаря этому соответствующие осязательные ощущения позволяют судить о положении и движениях партнера. Еще большее значение имеют двигательные ощущения [14].

Психологическая характеристика спортивной деятельности спортсменов, представителей единоборств представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Психологическая характеристика спортивной деятельности спортсменов, представителей единоборств (**бокс, кик-боксинг, карате, таэквондо, вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, самбо, фехтование**)

Признак	Объективные и субъективные компоненты спортивной деятельности
1	2
<p>Особенности тренировочной и соревновательной деятельности</p>	<p>Как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности следует учитывать, что отличительной особенностью единоборств является непосредственный контакт с соперником. Структура действий и операций в единоборствах имеет очень сложный характер: она не менее разнообразна, чем в спортивных играх, и более иерархизована, поскольку общий замысел и вся система исполнения принадлежит одному человеку в его непосредственной взаимосвязи со столь же хорошо иерархизованной структурой целей противника.</p> <p>На эмоциональное состояние спортсмена-единоборца влияют: интенсивность схватки, темп схватки, особенности соперника, общее физическое состояние спортсмена, успех или неуспех в ходе схватки.</p> <p>Энергетический уровень мотивации достижения в единоборствах более высокий, чем в других видах спорта, поскольку присутствует непосредственный контакт с противником и неопределенность успеха</p>
<p>Противоборство</p>	<p>Высокая эмоциональная устойчивость в единоборствах обусловлена необходимостью преодоления психической напряженности, вызванной следующими факторами: непосредственным контактом с противником, неожиданностью болевых ощущений, насильственным характером травм, высокой вариативностью внешних воздействий, требующих поддержания возбуждения на оптимальном уровне в течение длительного периода времени</p>
<p>Взаимодействие</p>	<p>Структура действий и операций в единоборствах имеет очень сложный характер: она очень разнообразна и имеет иерархическое строение, поскольку общий замысел и вся система исполнения принадлежит одному человеку и его непосредственной взаимосвязи с противником [1].</p> <p>Условия единоборства связаны с необходимостью мгновенно действовать как в атаке, так и в защите, непрерывно преодолевать сопротивление соперника, устраняя угрозу получить удар, выдерживать большое физическое и нервное напряжение, которые возникают в ходе боя.</p> <p>Существуют и некоторые специфические особенности. Так, в классической борьбе ограничен круг движений, захватов, усложняется оперативное мышление, суживается объем внимания и увеличивается нагрузка на эмоционально-волевою сферу.</p>

1	2
Взаимодействие	<p>В вольной борьбе увеличивается объем и широта оперативного мышления, расширяется поле внимания, восприятия, обостряется мышечное чувство.</p> <p>У самбиста должно быть гибкое мышление, обостренное восприятие соперника, сосредоточенное, активное внимание, очень тонкое мышечно-двигательное чувство.</p> <p>Борьбу дзюдо отличает интенсивная, напряженная «взрывная» деятельность: мгновенные напряжения, чередующиеся с расслаблениями, высокий темп ведения борьбы. В ходе схватки борец должен быть целеустремленным, инициативным, иметь большое самообладание, выносливость, мгновенную реакцию на движение соперника, высокую степень чувствительности (тактильной, зрительной, мышечно-суставной)</p>
Судейство	<p>Следует помнить, что результат в единоборствах не имеет строгих количественных измерений. Это обуславливает некоторую субъективность представления о результате для спортсмена и находит проявление в особенностях мотивации достижения</p>
Перечень основных спортивно-важных качеств спортсменов и психомоторные характеристики	<p>Объективными факторами психической деятельности единоборца с точки зрения требований к уровню развития психических качеств являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> – дефицит времени на решение оперативных задач; – многоальтернативность тактических ситуаций; – нестационарность пространственно-временных отношений между соперниками, а также между спортсменом и «физической средой»; – динамичность условий соревновательной борьбы; – непрерывность процесса принятия тактических решений. <p>Существенную роль играют и такие субъективные факторы: деятельность активного ожидания; индивидуальная склонность спортсмена к способу решения задач и способу реализации решений в моторных операциях.</p> <p>Из психомоторных качеств для единоборцев наиболее важны координация, простая и сложная сенсомоторные реакции. Важнейшие специфические координационные способности в единоборствах:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.); – способность к ориентированию в пространстве; – способность к равновесию; – способность к перестраиванию движений; – способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом.

1	2
<p>Перечень основных спортивно-важных качеств спортсменов и психомоторные характеристики</p>	<p>Познавательная сфера: – развитие специализированные восприятия: чувство времени, чувство пространства, чувство дистанции соперника; – оперативная память; – объем, распределение и переключение внимания. Мыслительные способности спортсмена-единоборца реализуются непосредственно в процессе спортивного поединка, что требует развитого оперативного мышления. Важна способность предвосхищать (антиципировать) различные действия соперника. Мотивационная сфера личности: интерес к борьбе, адекватный и устойчивый уровень притязаний, стремление к лидерству. Эмоциональная устойчивость: способность к сохранению профессиональной работоспособности в условиях эмоциональных воздействий. Волевые качества: целеустремленность, настойчивость, упорство, выдержка и самообладание, смелость и решительность, волевой самоконтроль</p>

1.4. Психологический анализ спортивной деятельности в циклических видах спорта

Циклические виды спорта – это виды спорта с преимущественным проявлением выносливости (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, конькобежный спорт, все виды гребли, велосипедный спорт и др.). Они отличаются повторяемостью фаз движений, лежащих в основе каждого цикла, и тесной связанностью каждого цикла с последующим и предыдущим. Задача циклических видов спорта – циклическое повторение движений для перемещения собственного тела в пространстве. В основе циклических упражнений лежит ритмический двигательный рефлекс, проявляющийся автоматически. Циклическое повторение движений для перемещения собственного тела в пространстве – суть циклических видов спорта.

Психологическая характеристика спортивной деятельности спортсменов циклических видов спорта представлена в таблице 4.

Таблица 4 – Психологическая характеристика спортивной деятельности спортсменов циклических видов спорта (**легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, конькобежный спорт, все виды гребли, велосипедный спорт, шорт-трек**)

Признак	Объективные и субъективные компоненты спортивной деятельности
1	2
<p>Особенности тренировочной и соревновательной деятельности</p>	<p>Физические тренировки оказывают разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость. Например, формированию необходимых волевых качеств способствуют тренировки на развитие физических качеств: выносливости, скоростной выносливости, быстроты, силы.</p>

1	2
<p>Особенности тренировочной и соревновательной деятельности</p>	<p>Продолжительные тренировки, развивая выносливость способствуют развитию ведущих волевых качеств: инициативности, настойчивости и упорства.</p> <p>Интенсивные тренировки переменного и повторного характера, повышая скоростные и силовые качества спортсмена, воспитывают выдержку и самообладание, способность вести борьбу с большим напряжением физических и психических сил.</p> <p>Групповые тренировки повышают эмоциональность тренировочных занятий и способствуют формированию у занимающихся волевых качеств, чувства долга, ответственности перед товарищами [15].</p> <p>Также установлено, что устойчивость внимания, восприятия, памяти находится в прямой зависимости от уровня разносторонней физической подготовленности</p>
<p>Противоборство</p>	<p>Непосредственное противоборство не позволяет спортсменам непосредственно влиять на выступления соперников. Между соперниками имеется психический контакт. Наблюдается условный контакт (во всех видах бега, плавания). Условность заключается в том, что хотя спортсмены соревнуются одновременно и рядом (на параллельных дорожках, на одном треке и т. д.), каждый из них практически не может физически воздействовать на соперника, мешать ему, задерживать его. Однако борьба за опережение противника приближает противоборство в этих видах спорта по типу контакта к физическому. Это находит свое выражение в пространственно-временном взаимодействии соперников, когда в каждый момент соревнования спортсмен может оценить свое положение относительно соперников, принять тут же необходимые меры для реализации своего тактико-технического, функционального и волевого потенциала в соответствии со складывающейся обстановкой. Условный контакт способствует формированию волевых качеств (упорство, настойчивость)</p>
<p>Взаимодействие</p>	<p>Наличие различных форм проявления сотрудничества в команде:</p> <ul style="list-style-type: none"> – совместная взаимосвязанная деятельность (эстафеты, командный зачет) характеризуется согласованностью действий и общностью целей и задач; – совместно-синергетическая деятельность предусматривает синхронное выполнение действий (все виды экипажей в гребле); – совместно-индивидуальная деятельность (виды легкой атлетики, конькобежный спорт, лыжные гонки) – это деятельность одного спортсмена, но в составе команды, поэтому их тоже характеризует общность целей и поставленных задач

1	2
Судейство	Наличие объективной оценки спортивного результата (время, расстояние)
Перечень основных спортивно-важных качеств спортсменов и психомоторные характеристики	<p>Для циклических видов спорта преимущественными физическими качествами являются выносливость, скоростная выносливость и быстрота. Поэтому важным моментом в процессе психологической подготовки спортсмена является устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению и напряжению. Основным свойством нервной системы является уравновешенность. Считается, что чем длиннее дистанция, тем меньше требования, предъявляемые к силе нервных процессов, и больше – к уравновешенности.</p> <p>Особенностью мотивации спортивной деятельности в циклических видах спорта является наиболее сформированная мотивация долженствования и осознанность цели занятий спортом.</p> <p>Спринтерам присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации к достижению. Но им также свойственны недоверчивость, стремление избегать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.</p> <p>Стайеров отличают активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинить личные интересы, отсутствие мнительности. Но они недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере.</p> <p>Спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, характеризуют:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, «чувство воды» в плавании, «чувство льда» в конькобежном спорте, «чувство ритма»; – способность к овладению различными способами передвижения; – способность к адекватным самооценкам функционального состояния, где важно уметь точно оценить свое физическое состояние, степень утомления; – развитые волевые качества (выдержка, настойчивость и упорство, самообладание и инициативность), способность к мобилизации воли; – активность в преодолении многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий различной степени трудности; – объем, переключение, распределение внимания

1.5. Психологический анализ спортивной деятельности в скоростно-силовых видах спорта

Понятием «силовые способности» начали широко пользоваться в последние десятилетия для конкретизации представлений о силовых возможностях или о силе как об одном из физических качеств спортсмена. В исследованиях обнаружено, что различные типы силовых проявлений (например, в статических условиях, в продолжительном беге, в скоростно-силовых упражнениях) в спорте и вообще в двигательной деятельности нередко мало связаны или даже отрицательно коррелируют друг с другом [16]. Это и послужило поводом для дифференциации понятия «сила».

Силовые способности необходимы во всех основных видах спорта, но в разной мере и в разных соотношениях. В одних видах спорта требуются в большей мере собственно силовые способности, в других – скоростно-силовые, в третьих – силовая выносливость.

Сила, представляя собой один из компонентов структуры физических способностей, определяет работоспособность спортсмена. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Скоростная сила и силовая выносливость – наиболее типичные силовые характеристики в спорте, при этом абсолютная сила мускулатуры может рассматриваться как фактор способности к достижению и как мера для оценки доли максимальной силы в том или ином соревновательном действии.

В основе проявления силы (как физического качества) лежит деятельность нервно-мышечного аппарата, при этом выполняются следующие обязательные условия:

- активация исполнительской системы (вегетативная регуляция нервно-мышечного аппарата);
- осуществление режима мышечной деятельности (нервных центров, управляющих мышечной деятельностью; сократительного аппарата мышечных волокон).

Скоростно-силовые способности, как говорит сам термин, проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движений (легкоатлетические прыжки и метания, спринт, бокс, рывок штанги и т. д.). Некоторые из таких скоростно-силовых проявлений получили название взрывной силы. Этим термином обозначают способность достигать максимума проявляемой силы по ходу движений в возможно меньшее время (оценивается, в частности, скоростно-силовым индексом – отношением максимального значения силы в данном движении ко времени достижения этого максимума).

В таблице 5 представлена психологическая характеристика спортивной деятельности спортсменов скоростно-силовых видов спорта.

Таблица 5 – Психологическая характеристика спортивной деятельности спортсменов скоростно-силовых видов спорта (**тяжелая атлетика, метания легкоатлетические, прыжки в длину, прыжки в высоту и др.**)

Признак	Объективные и субъективные компоненты спортивной деятельности
1	2
<p>Особенности тренировочной и соревновательной деятельности</p>	<p>Во многих легкоатлетических дисциплинах (барьерный бег, прыжки, метания) многообразие и сложность технических приемов, индивидуальной тактики, психических проявлений обуславливают необходимость выполнения исключительно больших объемов тренировочной работы аналогичного характера, связанной с совершенствованием отдельных приемов и действий, локальных качеств и способностей. Умение их реализовать в сложных условиях соревновательной борьбы требует специального и целенаправленного совершенствования. Психологическую подготовку спортсменов, представителей скоростно-силовых видов спорта, разделяют на круглогодичную и предсоревновательную. Основными проблемами круглогодичной подготовки являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) формирование определенных свойств личности спортсмена, способствующих успешному и стабильному выступлению в ответственных соревнованиях; совершенствование психических процессов и качеств, помогающих овладению высоким уровнем технического и тактического мастерства или компенсирующих отдельные недостатки физической подготовленности; 2) создание положительных устойчивых эмоциональных состояний и выработка умения регулировать их в экстремальных условиях; 3) содействие восстановлению психической работоспособности после высоких нагрузок
<p>Противоборство</p>	<p>В скоростно-силовых видах спорта наблюдается опосредованное противоборство. Соперники, как правило, действуют на одном «спортивном поле», но одновременно, последовательно, поочередно. Во всех случаях противоборства между соперниками имеется психический контакт. Причем для опосредованного противоборства он является единственной формой взаимодействия соперников в процессе соревновательной борьбы, так как физического контакта между ними нет. Опосредованное противоборство усиливает стремление спортсмена к одобрению и предъявляет повышенные требования к самоконтролю и самообладанию</p>

1	2
<p>Перечень основных спортивно-важных качеств спортсменов и психомоторные характеристики</p>	<p>В комплекс силовых способностей входят: максимальная сила, взрывная сила, силовая выносливость. Для большинства скоростно-силовых видов спорта наиболее информативной характеристикой является взрывная сила, которая определяется отношением величины усилия ко времени достижения.</p> <p>Скоростная подготовленность – это комплекс свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Формы проявления: быстрота простой реакции, быстрота сложной реакции, быстрота отдельных двигательных актов, быстрота, проявляемая в частоте движений. Так, быстрота отдельных двигательных актов информативна в метаниях и штанге, а темп движений – в спринтерском беге.</p> <p>При выполнении скоростно-силовых одномоментных упражнений (прыжок, толчок, бросок) формируется функциональная система, способствующая развитию взрывной силы. Все скоростно-силовые упражнения требуют проявления высоких координационных способностей (управляемая скорость разбега в прыжках, попадание шеста в ямку, перелет через планку), поэтому при их выполнении формируется функциональная система, в которой участвуют ЦНС, вестибулярная и зрительная сенсорные системы.</p> <p>Спортсменов, квалифицирующихся в скоростно-силовых видах спорта, характеризует высокий уровень простой зрительно-моторной реакции, скоростных способностей.</p> <p>Важное место занимают волевые качества спортсменов (настойчивость, упорство, целеустремленность, решительность и смелость)</p>

1.6. Психологический анализ спортивной деятельности в многоборье и комбинированных видах спорта

Легкоатлетические многоборья и комбинированные виды спорта требуют от спортсмена высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Многоборья и комбинированные виды спорта (современное пятиборье, легкоатлетическое десяти- и семиборье, триатлон и др.) характеризуются комбинированной структурой движений, в которых сочетается работа циклического и ациклического характера. Соревновательные действия спортсменов комбинированных видов спорта и многоборий имеют определенную систему [18].

Психологическая характеристика спортивной деятельности спортсменов многоборья и комбинированных видов спорта представлена в таблице 6.

Таблица 6 – Психологическая характеристика спортивной деятельности спортсменов комбинированных видов спорта и многоборья (**современное пятиборье, легкоатлетическое десяти- и пятиборье, биатлон, триатлон**)

Признак	Объективные и субъективные компоненты спортивной деятельности
1	2
<p>Особенности тренировочной и соревновательной деятельности</p>	<p>Многоборье и комбинированные виды спорта характеризуются комбинированной структурой движений, в которых сочетается работа циклического и ациклического характера. Легкоатлетическое десятиборье – не просто арифметическая сумма десяти видов легкой атлетики. Это единое сложное упражнение, состоящее из различных структурных движений, которые связаны между собой определенными переходами (переключениями). Переходы эти состоят из психической настройки и подготовки организма к следующему виду многоборья посредством выполнения специальных упражнений. Как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности действия спортсменов комбинированных видов спорта и многоборий имеют определенную систему. В скоростных циклических – обеспечение локомоторного преодоления расстояний за счет выработки на тренировках в высшей степени экономичных и эффективных движений, приспособления техники движений к условиям трассы, погодным условиям, свойствам среды движения и среды опоры, а также за счет навыков определенного утомления и усталости. В скоростных взрывных – обеспечение максимального ускорения тела или снаряда за счет целесообразного предварительного растягивания и последующего сокращения мышц, организации соответствующей ритмики движения, использования траектории и инерции предварительного разбега (разгона снаряда)</p>
<p>Противоборство</p>	<p>Противоборство соперников или команд может иметь непосредственный характер или быть опосредованным. В комбинированных видах спорта, за исключением пятиборья, наблюдается опосредованное противоборство: соперники, как правило, действуют на одном «спортивном поле», но одновременно, последовательно, поочередно. Во всех случаях противоборства между соперниками имеется психический контакт. Причем для опосредствованного противоборства он является единственной формой взаимодействия соперников в процессе соревновательной борьбы, так как физического контакта между ними нет. В комбинированных видах спорта также наблюдается и условный контакт (во всех видах бега, плавания). Условность заключается в том, что хотя спортсмены соревнуются одновременно и рядом (на параллельных дорожках, на одном треке и т. д.), каждый из них практически не может физически</p>

1	2
Противоборство	воздействовать на соперника, мешать ему, задерживать его. Однако борьба за опережение противника приближает противоборство в этих видах спорта по типу контакта к физическому. Это находит свое выражение в пространственно-временном взаимодействии соперников, когда в каждый момент соревнования спортсмен может оценить свое положение относительно соперников, принять тут же необходимые меры для реализации своего тактико-технического, функционального и волевого потенциала в соответствии со складывающейся обстановкой
Судейство	В многоборье и комбинированных видах спорта (за исключением пятиборья) имеется наличие объективной оценки спортивного результата (время, расстояние, очки)
Перечень основных спортивно-важных качеств спортсменов и психомоторные характеристики	<p>Многоборья оказывают большие нагрузки на нервную систему, требуют широкого спектра развития психических качеств. Так, например, достижение высоких спортивных результатов в современном пятиборье зависит от степени подготовленности спортсмена в стрельбе, фехтовании, плавании, кроссовом беге и верховой езде, т. е. спортсмены должны обладать качествами, необходимыми как в единоборствах, так и в циклике. Проявление психического компонента в биатлоне заключается в волевом сознательном произвольном преодолении мышечного тремора рук и усиленного дыхания после бега. Проявление нейродинамического компонента состоит в создании новых двигательных программ, обеспечивающих прицельные действия на фоне сильного психомоторного возбуждения. При этом образуются новые функциональные системы, в которых участвуют ЦНС, зрительная сенсорная система, проприоцептивная (уметь дозировать усилие), кинестетическая, вестибулярная и др.</p> <p>Продолжать деятельность в условиях многочасового утомления можно лишь при незаурядных морально-волевых качествах и высокой мотивации. Поэтому особое внимание следует уделять психологической подготовке спортсменов, а именно развитию морально-волевых качеств (настойчивости, решительности, самостоятельности, целеустремленности, ответственности), мотивов достижения и оптимального уровня притязаний.</p> <p>Исходя из вышесказанного спортсменам в многоборьях и комбинированных видах спорта требуется значительная устойчивость нервной системы и функциональных систем организма к утомлению и напряжению. Важна и способность к адекватным оценкам своего функционального состояния, степени утомления.</p>

1	2
Перечень основных спортивно-важных качеств спортсменов и психомоторные характеристики	Когнитивная сфера спортсменов-единоборцев характеризуется широким полем внимания и восприятия, развитым оперативным мышлением, способностью к антиципации действий соперника, дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.). Важно тренировать выдержку и внимательность (объем, переключение, распределение внимания). Также необходимо поддерживать высокую психическую устойчивость, стремление к саморазвитию и т. д.

Представленные в данной главе ведущие психологические характеристики, особенности тренировочной и соревновательной деятельности, элементы противоборства и взаимодействия спортсменов различных групп видов спорта позволят тренеру правильно расставить акценты в определении и формировании основных спортивно-важных качеств, которые отвечают требованиям вида спорта и влияют на успешность деятельности.

Построение психологической подготовки спортсменов различных видов спорта с учетом этих факторов позволит резко повысить эффективность соревновательной деятельности.

2. ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Разработка программ психологического обеспечения подготовки спортсменов должна опираться на глубокий анализ психологических особенностей подготовки в конкретном виде спорта и доступных механизмов воздействия на психику спортсмена с учетом этапа спортивной подготовки и возраста занимающихся.

Основные компоненты психологического обеспечения подготовки спортсменов представлены на рисунке.

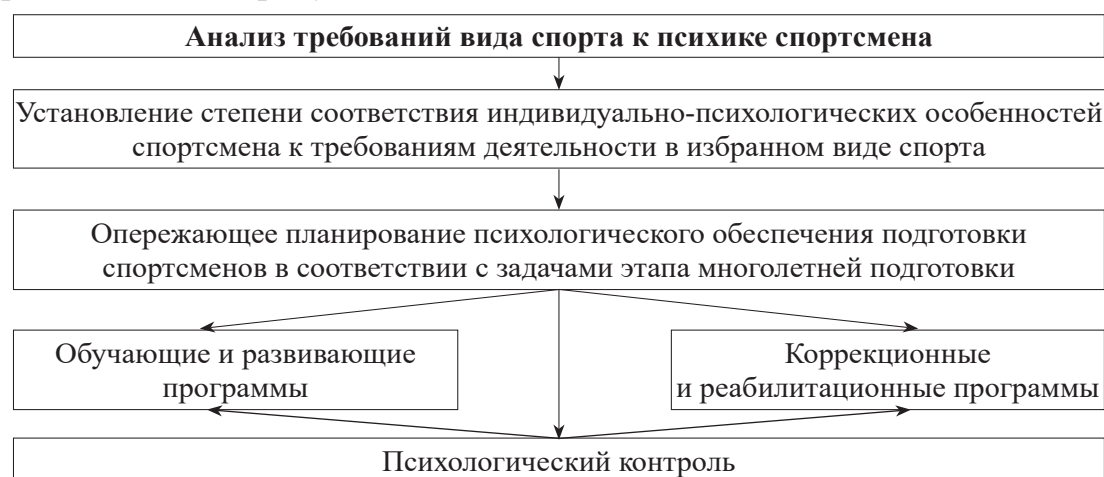


Рисунок – Основные компоненты психологического обеспечения подготовки спортсменов

При разработке программ психологического обеспечения необходимо опираться на следующие исходные положения:

1. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов должно проводиться систематически, а не сводиться к «аварийным мероприятиям» по снятию неблагоприятных проявлений психики в их деятельности.

2. Психологическое обеспечение должно быть основано на результатах психодиагностики и возрастных закономерностях развития психики.

3. Психологическое обеспечение должно опираться на всесторонний анализ требований, предъявляемых конкретным видом спорта к психике спортсменов [19; 20], которые для удобства можно разделить на три фактора в соответствии со структурой деятельности:

а) условий и соответствующих им операций. Условия представляют наиболее типичные слагаемые успеха или неуспеха операций в составе деятельности (среда, погода, статус, престиж, традиции, правила, опыт, задатки и одаренность, контроль, специализированное восприятие);

б) действий, направленных на решение задач, целеобразования с учетом имеющихся средств. Целевую сторону деятельности в спорте определяют альтернативные характеристики действий с позиций преодоления опасности, социальной поддержки, эмоциональной насыщенности и эргономичности;

в) деятельности и мотивов, представленных тремя уровнями: социальной ответственности (социально обусловленные мотивы), спецификой контактов с партнерами и соперниками (коммуникативная мотивация), основных оттенков мотива (мотивационной специфики) вида спорта с акцентом на обеспечение цикличности, управление движением или ситуативное противоборство.

4. Каждый этап многолетней подготовки спортсменов имеет специфические психологические особенности, а следовательно, и специфические задачи его психологического обеспечения.

5. Каждый этап подготовки закладывает основы для успешного выведения спортсменов на последующие этапы, поэтому он должен быть ориентирован на требования последующих этапов подготовки, т. е. должен быть построен по принципу опережающей постановки задач, в том числе, задач психологического обеспечения подготовки спортсменов [21].

В соответствии с теорией спортивной тренировки чаще всего выделяют три этапа многолетней подготовки: 1) этап начальной подготовки; 2) этап специализированной подготовки, подразделяемый на периоды начальной и углубленной специализированной подготовки; 3) этап высшего спортивного мастерства.

2.1. Программа психологического обеспечения этапа начальной подготовки спортсменов

Психологическое обеспечение этапа начальной подготовки спортсменов должно быть направлено на формирование общих психологических предпосылок успешности этапа специализированной подготовки (таблица 7), на прогнозирование наиболее актуальных психологических проблем последующих этапов

подготовки и своевременное нахождение средств их профилактики или средств помощи спортсменам в их преодолении. На последующих этапах, когда юные спортсмены уже становятся мастерами, выявляющиеся пробелы в их подготовке уже невозможно или очень трудно компенсировать.

Отбор перспективных спортсменов на этапе начальной подготовки требует разработки и применения как критериев оценки способностей к освоению техники и тактики вида спорта, так и предпосылок соревновательной надежности.

Психологические особенности этапа начальной подготовки:

- несформированность психологической структуры спортивной деятельности;
- несформированность мотивации занятий;
- появление причин окончания занятий.

Таблица 7 – Программа психологического обеспечения этапа начальной подготовки. Младший школьный возраст

Задачи этапа	Действия тренера и психолога для их решения (разработка содержания подготовки)
<p>1. Формирование мотивации занятий избранным видом спорта</p>	<p>Подбор и демонстрация стимулирующих примеров – педагога, товарищей, родителей, братьев и сестер.</p> <p>Разработка критериев отображения роста результатов, ситуаций демонстрации мастерства, еженедельное подведение итогов достижения поставленных целей, создание условий для получения учениками социального одобрения (поздравления с днем рождения, поощрение отличившихся).</p> <p>Подготовка разнообразных упражнений и их перекомпоновка, игровых элементов для получения гарантированного удовольствия от выполнения, от участия в занятиях, направленных на улучшение физической подготовки и здоровья.</p> <p>Подбор тем для общения по спортивной тематике, значимых для обучающихся.</p> <p>Создание материально-бытовых условий (организация спортивных баз, клубов близко от дома, наличие инвентаря, проведение занятий в свободное для детей время)</p>
<p>2. Ознакомление с основами соревновательной деятельности; формирование положительной мотивации участия в соревнованиях</p>	<p>Подготовка в удобном для запоминания виде правил честной спортивной борьбы.</p> <p>Создание и реализация плана проведения контрольных тренировок в соревновательных условиях для адаптации детей к присутствию зрителей, к условиям большей регламентированности двигательных действий по сравнению с обычными тренировками</p>

Задачи этапа	Действия тренера и психолога для их решения (разработка содержания подготовки)
3. Развитие интеллектуальных способностей и учебных действий	Подготовка заданий и средств оценки для развития внимания, памяти, мышления. Разработка привлекающих внимание, наглядных, реалистичных целей
4. Развитие рефлексии, навыков самоконтроля, формирование самооценки (С.Д. Неверкович, 2012; А.В. Воцинин, 2012)	Обеспечение ориентиров и обратной связи для адекватного представления о своих возможностях. Развитие произвольности движений (способности подчинить свои действия сознательно поставленной цели, определенному правилу). Подготовка советов, рекомендаций тренера и психолога, их помощь, введение в тренировки работы в парах с взаимным контролем и взаимной оценкой, обучение ведению дневников, перевод на самооценки при сопоставлении и обсуждении причин расхождения самооценок и оценок, соревнования на точность самооценки, игра в судьей
5. Развитие психомоторики как основы общей двигательной культуры	Подбор способов, заданий и критериев оценивания основных параметров условий и двигательных действий, формирования сенсорной основы движений, рефлексии, самоконтроля, развития способности регулировать силовые, временные, пространственные параметры двигательного действия. Формирование специализированных восприятий на основе различения основных параметров движений, задания правильной структуры восприятия

Одной из основополагающих задач данного этапа является формирование мотивации занятий избранным видом спорта. Для этой цели необходимы:

- стимулирующие примеры (членов семьи; книги, фильмы, видеозаписи; встречи с известными спортсменами);
- разработка критериев отображения роста результатов (например, в форме графика или таблицы), поощрение отличившихся, похвала и одобрение;
- подготовка разнообразных упражнений, использование игровых элементов, направленных на получение удовольствия от занятий;
- создание благоприятных материально-бытовых условий.

Важной задачей является и ознакомление с основами соревновательной деятельности, формирование положительной мотивации участия в соревнованиях. Поэтому в этот период необходимо прививать правила честной спортивной борьбы в удобном для запоминания виде; проводить контрольные тренировки в соревновательных условиях.

Для повышения интеллектуальных способностей следует развивать внимание, память, мышление; умение поставить реалистичные цели, особенно на данном этапе подготовки. Пример: *если Вы тренер по теннису, вы можете поставить цель своему спортсмену увеличить процент «подкрученных» подач допустим с 30 до 40. Достижение поставленной Вами задачи сформирует у спортсмена цель, связанную с деятельностью, которая не зависит от действий соперника, а зависит только от самого спортсмена. Такие цели, как правило, снижают уровень тревожности. У юного спортсмена растет удовлетворенность от тренировок и уверенность в себе [22].*

Необходимым условием является и развитие рефлексии, навыков самоконтроля, формирование самооценки. К примеру, *если Светлана приписывает свои успехи стабильной причине (например, своим способностям), она будет ожидать такого же результата в будущем, что повысит ее мотивацию и уверенность в себе. А Олег, который приписывает свой успех нестабильной причине (например, удаче), не может ожидать его регулярного повторения и, следовательно, уровень его мотивации и уверенности в своих силах останется прежним.*

В этот период развитие психомоторики как основы общей двигательной культуры происходит путем обучения оцениванию основных параметров условий и двигательных действий, а также путем формирования специализированных восприятий (таблица 7). В спорте особенно важны пространственно-временные восприятия, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия: чувство дистанции, времени, ориентирование, чувство положения тела, свободы движений, внимание, мышление, быстрота реакции и др. Все эти восприятия должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

2.2. Программа психологического обеспечения этапа спортивного совершенствования

Психологическое обеспечение этапа спортивного совершенствования должно быть направлено на формирование психологических предпосылок успешности этапа высшего спортивного мастерства, на мобилизацию резервов психики для достижения высокой эффективности тренировочного процесса, и, в конечном итоге, результативности соревновательной деятельности. В таблице 8 представлена программа психологического обеспечения этапа спортивного совершенствования (подростковый и юношеский возраст).

Психологические особенности этапа спортивного совершенствования:

- несформированность психологической структуры спортивной деятельности;
- несформированность мотивации занятий;
- появление причин окончания занятий.

Таблица 8 – Программа психологического обеспечения этапа спортивного совершенствования, подростковый и юношеский возраст

Задачи этапа	Действия тренера и психолога для их решения (разработка содержания подготовки)
<p>1. Формирование мотивационной структуры личности как личностного компонента механизма психорегуляции деятельности (воспитание спортсмена)</p>	<p>Социализация и мониторинг успешности сочетания решения спортсменами чисто спортивных и более широких жизненных задач (ознакомление с системами отношений в разных ситуациях, нормами и ценностями, регулируемыми взаимоотношения в спортивной и внеспортивной жизни, моделями поведения, обеспечивающими эффективность спортивной деятельности, но вызывающими конфликты в повседневной жизни, сочетанием мотивов достижения и аффилиции). Предоставление реальных возможностей проявить себя, реализовать профессионально важные свойства личности, занять достойное место в команде, получить материальные блага, преимущества и привилегии на основе занятий спортом с наличием реальной перспективы их возрастания, поддержка социума, команды</p>
<p>2. Формирование профессионально важных свойств и качеств личности, в т. ч. связанных с обработкой информации, с использованием информации различной модальности, с опережающим отражением (наблюдательность, волевые качества и т. д.)</p>	<p>Диагностика профессионально важных свойств личности и рекомендации по индивидуализации деятельности человека в сфере спорта, по выбору спортивной специализации, для ориентации в мире спорта и самореализации личности [23]</p>
<p>3. Профилактика дисгармоний личностного развития</p>	<p>Работа на прочность усвоения нравственных норм и ценностей, которая делает естественным и обязательным следование правилам честной спортивной борьбы, контроль заинтересованности в приобретении специальных знаний и навыков, соперничестве, общении</p>
<p>4. Формирование механизмов психорегуляции двигательных действий (целеполагания; самоконтроля, саморегуляции, планирования, прогнозирования), высокое развитие значимых для конкретного вида спорта интеллектуальных качеств</p>	<p>Привлечение спортсменов к постановке тренировочных и соревновательных задач, планированию и программированию своих действий, в том числе требующих координации усилий, ранжирования задач по значимости, к самостоятельному поиску способов их решения и реализации решений, к анализу и оценке значимости условий для их решения, целесообразности реагирования на них, к разработке способов: а) измерения эффективности действий; б) выявления, измерения,</p>

Задачи этапа	Действия тренера и психолога для их решения (разработка содержания подготовки)
4. Формирование механизмов психорегуляции двигательных действий (целеполагания; самоконтроля, саморегуляции, планирования, прогнозирования), высокое развитие значимых для конкретного вида спорта интеллектуальных качеств	анализа, регуляции эмоциональных, тренировочных, предстартовых состояний. Обучение прогнозированию развития событий, оценке вероятности достижения целей, рациональным причинным схемам объяснения успехов (собственные усилия) и самокритичности, нацеленности на поиск выхода при неудачах, сопоставление причинных схем тренеров и спортсменов, их закрепление
5. Подготовка к решению задач психического восстановления	Освоение необходимых психотехнических умений, привлечение к разработке способов восстановления и оценка их эффективности
6. Диагностика и развитие психологических предпосылок помехоустойчивости (к стрессам, к тренировочным нагрузкам), соревновательной надежности	Моделирование соревновательных ситуаций, введение усложненных условий на тренировках, создание у спортсменов «запаса прочности», повышающего надежность выступлений. Формирование знаний и представлений по совокупности объективных и субъективных признаков оптимального боевого состояния на основе их систематического наблюдения, измерения и сопоставления. Профилактика изменений структуры самоконтроля. Формирование навыков общения, компетентности (социальной, профессиональной, коммуникативной и др.), разрешения межличностных конфликтов, сопротивления психологическому давлению

На этом этапе происходит формирование мотивационной структуры личности как личностного компонента механизма психорегуляции деятельности (воспитание спортсмена). Для этой цели необходимы:

- помощь в успешном сочетании решения спортивных и других жизненных задач;

- предоставление возможностей для самореализации, возможность занятия достойного места в команде, получения материальных благ.

Необходимо уделять внимание и воспитанию морально-волевых качеств. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Также в этот период происходит формирование профессионально важных свойств и качеств личности, в т. ч. связанных с обработкой информации, поэтому важным является диагностика психологических свойств и качеств спортсменов, рекомендации по индивидуализации спортивной деятельности.

С целью профилактики дисгармоний личностного развития необходимо стремиться к усвоению спортсменами нравственных норм и ценностей.

Важным для этого этапа является и формирование механизмов психорегуляции двигательных действий (целеполагания; самоконтроля, саморегуляции, планирования, прогнозирования), а также высокое развитие значимых для конкретного вида спорта интеллектуальных качеств. В этом направлении следует привлекать спортсмена к планированию и оценке своей деятельности, обучать прогнозированию, целеполаганию.

С целью снятия излишнего эмоционального напряжения перед ответственными соревнованиями спортсмену целесообразно настраиваться не на достижение конкретного места в состязаниях, не на какой-либо определенный результат, а на максимальную реализацию своей подготовленности, всех своих возможностей: «Я выступлю в полную силу, я сделаю все, что смогу».

Для решения задач психического восстановления спортсмен должен освоить необходимые психотехнические умения: приемы аутотренинга, саморегуляции, дыхательные техники, приемы концентрации внимания, идеомоторики, визуализации и др. Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения. Например, произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания (изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его); последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей аутогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Огромное внимание должно уделяться диагностике и развитию психологических предпосылок помехоустойчивости (к стрессам, к тренировочным нагрузкам), а также соревновательной надежности. Тренировочный процесс должен включать моделирование соревновательных ситуаций, создание «запаса прочности». На этом этапе начинает формироваться знание признаков оптимального боевого состояния и происходит формирование навыков общения.

2.3. Программа психологического обеспечения этапа высшего спортивного мастерства

Этап высшего спортивного мастерства в теории спортивной тренировки принято подразделять на две стадии: стадию максимальной реализации индивидуальных возможностей и стадию сохранения достижений, по завершении которой активные выступления в большом спорте прекращаются. На этом этапе, в связи с интенсивностью психических нагрузок, с необходимостью как можно более

полной реализации потенциала спортсмена высокого класса в большом спорте, наиболее важны задачи разработки программ психического восстановления, сокращения психических нагрузок за счет психологически обоснованного, ориентированного на учет психологических факторов и индивидуальных программ психологического обеспечения подготовки спортсменов (таблица 9) [24–28].

Психологические особенности этапа высшего спортивного мастерства:

- признание спортсмена как профессионала;
- признание способности отстаивать честь клуба, страны;
- недолговременность выступлений в большом спорте;
- выступления в соревнованиях при большом количестве зрителей;
- своеобразность социально-психологических условий деятельности, когда подготовку осуществляет группа специалистов;
- накопление психического утомления из-за постоянной перегрузки.

Таблица 9 – Программа психологического обеспечения этапа высшего спортивного мастерства

Задачи этапа	Действия тренера и психолога для их решения (разработка содержания подготовки)
<p>1. Мотивация достижений (реалистичное соотношение стремления к успеху и стремления избежать неудачи), стремление к соревновательной борьбе</p>	<p>Точное дозирование воздействий, особенно усиливающих мотивацию на фоне высокой психической напряженности, не допускать чрезмерных воздействий, дезорганизующих поведение.</p> <p>Акцентирование значимости не только спортивного результата, но и совершенствования двигательных навыков, укрепления самооценки, личностного и социального роста</p>
<p>2. Мотивация самосовершенствования, установка на активный поиск резервов роста спортивного мастерства</p>	<p>Обеспечение новизны обстановки, дающей свежие впечатления, проведение предсоревновательных и реабилитационных сборов вне обычных тренировочных баз, дополнительная сенсорная стимуляция (зрительная или слуховая), интеллектуальные и эмоциональные стимулы, дающие новые впечатления.</p> <p>Включение в работу на тренировках разнообразных, эмоционально насыщенных игровых, соревновательных элементов, заданий, связанных с обучением концентрации внимания, сохранению помехоустойчивости интеллектуальных функций на фоне нарастающего утомления.</p> <p>В командных видах спорта требовать ответственности за команду и за собственный вклад в ее успехи (четкое распределение ролей, ясность вклада каждого в общий результат)</p>

Задачи этапа	Действия тренера и психолога для их решения (разработка содержания подготовки)
3. Побуждение к получению образования, к овладению профессией и навыками для обустройства своей жизни после ухода из большого спорта	Психологическое обеспечение завершения спортивной карьеры элитных спортсменов, специальные программы, службы
4. Задачи максимальной реализации индивидуальных возможностей (доведение их до международного уровня) на основе учета многомерности проявлений индивидуально-психологических свойств в конкретной деятельности (виде спорта, спортивном амплуа)	Составление программ тренировочных нагрузок с учетом результатов психодиагностики и анализа индивидуально-психологических особенностей и их проявления в основных компонентах деятельности, что позволит сохранить и повысить психологический потенциал спортсмена. Прогнозирование психологических проблем, возникающих в связи с многомерными проявлениями психики в деятельности, опережающая постановка задач по реализации сильных сторон психической индивидуальности и компенсации слабых. Установить равноправные отношения сотрудничества при планировании нагрузки, добиться понимания ее роли в достижении целей подготовки
5. Задачи сохранения достижений	Психологическое обеспечение выступлений элитных спортсменов в ответственных соревнованиях (составление программ действий на основе информации о своем состоянии, состоянии соперников и опыта встреч с ними, моделирование), составление программ психического восстановления
6. Профилактика психических перенапряжений	Соблюдение режима работы и отдыха, восстановительные мероприятия, совершенствование коммуникативных и психотехнических навыков (концентрации внимания, идеомоторики, визуализации, регуляции уровня активации, преодоления стресса). Использование средств психического восстановления во время и после соревнований

В области мотивации спорта на этапе высшего спортивного мастерства (этап максимальной реализации индивидуальных возможностей) происходит развитие мотивации достижений (реалистичное соотношение стремления к успеху и стремления избежать неудачи), стремление к соревновательной борьбе.

Для этой цели необходимо дозирование воздействий, усиливающих мотивацию, акцентирование значимости не только результата, но и самосовершенствования.

Приведем пример проблемы, связанной с целевой ориентацией на результат [22]. *Спустя годы изнурительных тренировок Дейв стал членом сборной США по лыжному спорту. Он всегда ставил перед собой цели: стать сильнейшим лыжником местного клуба, выиграть региональные соревнования, превзойти соперников, стать участником национального первенства. К сожалению, он неудачно стартовал в Кубке мира. Ему хотелось стать лучшим американским горнолыжником и быть в первой тройке на каждом этапе Кубка мира, однако в соревнованиях участвовало слишком много хороших спортсменов, которых трудно было превзойти. Еще больше затруднило его задачу то, что ему приходилось стартовать в конце, когда трасса была «разбита» теми, кто стартовал раньше. Это свело практически к нулю его шансы попасть в тройку.*

По мере того как Дейв все больше расстраивался из-за своих неудач, его мотивация снижалась. Его уже больше не тянуло соревноваться, он либо спускался, практически не контролируя свои движения, с единственной целью финишировать, либо ехал по безопасной траектории. Дейв приписывал свой плохой финиш неудачно подобранной мази и плохой экипировке. Он не смог понять, что его целевая ориентация на результат, которая служила ему верой и правдой в соревнованиях более низкого уровня, где он мог легко победить, привела его к снижению уверенности в своих силах, сомнению и снижению мотивации [22].

Из вышеприведенного примера видно, что чрезмерная ориентация на спортивный результат и постоянное сопоставление себя с другими спортсменами ведет к снижению мотивации, чрезмерному волнению в оцениваемых ситуациях, избеганию соревновательных ситуаций. Тогда как целевая ориентация на задание, на самосовершенствование может «защитить» спортсмена от разочарования и отсутствия мотивации в ситуации, когда другие его превосходят, а также обеспечивает более высокий самоконтроль и повышает уверенность в себе [22].

Тренер и психолог должны стремиться к поддержанию у спортсмена мотивации самосовершенствования, установки на активный поиск резервов роста спортивного мастерства. Это дополнительная сенсорная стимуляция, разнообразие эмоционально насыщенных заданий на обучение помехоустойчивости, концентрации внимания, воспитание ответственности за команду в командных видах спорта.

На этом этапе должно начинаться психологическое обеспечение завершения спортивной карьеры, которое должно быть направлено на развитие и укрепление побуждений к получению образования, к овладению профессией и навыками для обустройства своей жизни после ухода из большого спорта.

Основная задача тренера и психолога – решение задач максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсмена (доведение их до международного уровня) на основе учета многомерности проявлений индивидуально-психологических свойств в конкретной деятельности (виде спорта, спортивном амплуа). Выполнению этих задач поможет составление программ специализиро-

ванных тренировочных нагрузок, поиск индивидуальных резервов роста спортивного мастерства каждого спортсмена, реализация сильных сторон и компенсация слабых.

Для решения задачи сохранения достижений спортсменов на данном этапе необходимо психологическое обеспечение выступлений элитных спортсменов, и разработка и внедрение программы психического восстановления, а также профилактика психических перенапряжений, неукоснительное соблюдение режима работы и отдыха, развитие коммуникативных и психотехнических навыков, психическое восстановление во время и после соревнований.

В предсоревновательный и соревновательный период работа должна быть направлена на совершенствование специфических психических возможностей. Для этой цели могут быть использованы словесные воздействия тренера (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление [17].

На этапе высшего спортивного мастерства (этап сохранения достижений) важна поддержка имиджа спортсмена как профессионала. Она включает в себя и поддержание психологического состояния на необходимом уровне. Необходим учет психологических факторов, влияющих на изменение подготовленности спортсмена (индивидуальных, личностных, социальных и т. д.). Исходя из анализа влияния различных факторов, целесообразно внедрение программ и технологий, направленных на поддержание необходимого уровня психологического состояния спортсмена: развитие психотехнических навыков; составление программ психического восстановления. Немаловажно также обеспечить адекватную психологическую атмосферу, в которой осуществляется жизнедеятельность спортсмена.

Большую роль играет фактор отношений и связей между молодыми членами спортивной команды и ее ветеранами: здесь необходим обмен опытом между ними.

Мысли о неуклонном приближении будущей жизни без тренировок и соревнований, страх перед изменениями препятствуют безболезненному завершению спортивной карьеры. Поэтому необходимо обеспечить предпосылки для оптимального перехода из спортивной деятельности к другой после ухода из спорта.

Как видно из представленных программ психологического обеспечения, на каждом этапе спортивной подготовки необходим постоянный контроль за развитием психологических качеств с целью своевременного их развития и коррекции, а также с целью индивидуализации тренировочного процесса.

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом, и на этой основе повышать уровень управленческих решений при подготовке занимающихся [29–32].

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон

их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов [33–35].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена, поэтому средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды подготовки.

На этапе занятий групп начальной подготовки основное внимание должно уделяться формированию интереса к спортивной деятельности, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе), положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля [36–39].

В группах тренировочного этапа акцент делается на развитие волевых черт характера, улучшение взаимодействий в спортивной команде, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, нормированию специальной и предсоревновательной мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовки.

В соревновательном периоде подготовки упор должен делаться на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде необходимо использовать преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

Исходя из вышесказанного видно, что психологическое сопровождение в спорте оказывает содействие в достижении максимальных для спортсмена результатов и создании благоприятных условий для его профессионального и личностного развития, и осуществляться оно должно на всех этапах спортив-

ной карьеры. Следует помнить, что распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий [38; 39].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
2. Рудик, П. А. Психологическая структура спортивной деятельности: лекция для студентов ин-тов физ. культуры / П. А. Рудик; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1980. – 39 с.
3. Шамардин, В. Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: учеб. пособие / В. Н. Шамардин. – Дніпропетровськ: «Пороги», 2002. – 200 с.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
6. Портнов, Ю. М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. ... д-р. пед. наук: 13.00.04 / Ю. М. Портнов. – М., 1989. – 51 с.
7. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису: учеб.-метод. пособие / А. Г. Мовсесов [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. – 51 с.
8. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л. К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.
9. Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала: Изд-во «Юпитер», 2002. – 160 с.
10. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
11. Гавердовский, Ю. К. Психограмма технико-эстетических видов спорта в контексте обучения спортивным упражнениям / Ю. К. Гавердовский // Спортивный психолог. – 2007. – № 2. – С. 24–26.
12. Миронов, В. М. Исследование вестибулярной устойчивости гимнасток высокой квалификации Республики Беларусь / В. М. Миронов, Е. С. Масюкевич // Мир спорта. – 2010. – № 4 (41). – С. 7–11.
13. Особенности построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в сложнокоординационных видах спорта в годичном цикле подготовки (на примере фристайла и стрелкового спорта) / Т. Д. Полякова [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры; Белорусская федерация стрелкового спорта. – Минск: БГУФК, 2010. – 31 с.
14. Колешао, А. А. Психологические особенности спортивной борьбы / А. А. Колешао // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 346–350.
15. Речкалова, О. Л. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта: учеб. пособие / О. Л. Речкалова. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. – 84 с.

16. Данилова, Н. Н. Психофизиология / Н. Н. Данилова. – М.: Спект-Пресс, 1999. – 320 с.
17. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
18. Попов, А. Л. Спортивная психология: учеб. пособие для спорт. вузов / А. Л. Попов. – М.: Московский психол.-соц. ин-т. Флинта, 1998. – 219 с.
19. Попов, А. Л. Психологическая характеристика студентов-спортсменов факультета спортивных единоборств (ФСЕ) / А. Л. Попов, Н. С. Шумова // Спорт. психолог. – 2008. – № 1 (13). – С. 65–72.
20. Попов, А. Л. Психологическая характеристика студентов-спортсменов факультета циклических видов спорта (ФЦВС) / А. Л. Попов, Н. С. Шумова // Спортивный психолог. – 2007. – № 2 (11). – С. 59–66.
21. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г. Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 209 с.
22. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимп. лит-ра, 2001. – 335 с.
23. Взгляды П. А. Рудика на проблему волевой регуляции в спорте / В. А. Москвин [и др.] // Спортивный психолог. – 2013. – № 2 (29). – С. 15–19.
24. Байковский, Ю. В. Принцип классификации горных видов спорта по степени экстремальности и психологической напряженности деятельности (статья) / Ю. В. Байковский // Спорт. психолог. – 2011. – № 1 (22). – С. 33–38.
25. Исследование зависимости стратегий поведения в экстремальной ситуации от паттернов коры больших полушарий / В. Н. Каташинский [и др.] // Спорт. психолог. – 2012. – № 1 (25). – С. 58–65.
26. Дашинамаева, А. Ц. Исследование индивидуально-типологических особенности стрелков высокой квалификации (на примере стрельбы из лука) / А. Ц. Дашинамаева, Е. В. Романина // Спорт. психолог. – 2012. – № 3 (27). – С. 35.
27. Наконечная, Л. Е. Индивидуально-психологические и гендерные особенности спортсменов единоборцев высокой квалификации / Л. Е. Наконечная, Е. В. Романина // Спортивный психолог. – 2013. – № 3 (30). – С. 50–54.
28. Родионов, А. В. Психология – спорту высших достижений / А. В. Родионов // Спорт. психолог. – 2008. – № 1 (13). – С. 4–7.
29. Анохин, П. К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы / П. К. Анохин. – М., 1978.
30. Балыкин, А. И. Психосемантическая диагностика проблемных зон субъекта спортивной деятельности, посредством регистрации амплитудно-частотных показаний кожно-гальванических реакций / А. И. Балыкин, В. А. Игнатьева, Т. В. Балыкина-Милушкина // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта – 2011. – № 3 (22). – С. 21–25.
31. Караяни, А. Г. Психотерапия и психокоррекция как методы психологической помощи / А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников // Прикладная военная психология. – СПб.: Питер, 2006. – 480 с.
32. Лурия, А. Р. Мозг человека и психические процессы / А. Р. Лурия. – М.: Педагогика, 1970. – Т. 2. – С. 13, 94–116.

33. Мясищев, В. Н. Психологическое значение электрокожной характеристики человека / В. Н. Мясищев // Труды ин-та мозга им. Бехтерева. – Л., 1935.
34. Пат. 2373965 Российская Федерация, МКП А61М 21/00. Способ гармонизации психоэмоционального состояния человека / А. И. Балыкин [и др.]; заявитель и патентообладатель ООО АРС «Гармония» – № 2008117272; заявл. 05.05.08; опубл. 27.11.09.
35. Пат. 107482 Российская Федерация, МКП А61М 21/00. Устройство для оценки психоэмоционального состояния человека / А. И. Балыкин [и др.]; заявитель и патентообладатель ООО АРС «Гармония» – № 2011102973/14; заявл. 21.01.11; опубл. 28.08.11.
36. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – М.: Учпедгиз, 1946. – 704 с.
37. Юнг, К. Г. Аналитическая психология / К. Г. Юнг. – СПб.: МЦНК и Т «Кентавр», 1994. – 136 с.
38. Григорьянц, И. А. Подготовка спортсмена высокой квалификации как система / И. А. Григорьянц // Материалы VI Междунар. науч. конф. психологов физ. культуры и спорта «Рудиковские чтения». – М., 2010. – С. 37–42.
39. Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб.: Олимп, 2004. – 400 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ГРУППАХ ВИДОВ СПОРТА.....	5
1.1. Психологический анализ спортивной деятельности в игровых видах спорта	6
1.2. Психологический анализ спортивной деятельности в сложнокоординационных видах спорта.....	10
1.3. Психологический анализ спортивной деятельности в единоборствах ..	13
1.4. Психологический анализ спортивной деятельности в циклических видах спорта	16
1.5. Психологический анализ спортивной деятельности в скоростно- силовых видах спорта.....	19
1.6. Психологический анализ спортивной деятельности в многоборье и комбинированных видах спорта.....	21
2. ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	24
2.1. Программа психологического обеспечения этапа начальной подготовки спортсменов.....	25
2.2. Программа психологического обеспечения этапа спортивного совершенствования	28
2.3. Программа психологического обеспечения этапа высшего спортивного мастерства.....	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	39

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Производственно-практическое издание

Чарыкова Инна Александровна
Филипович Людмила Викторовна
Рамза Анастасия Георгиевна и др.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ПО ГРУППАМ ВИДОВ СПОРТА**

Практическое пособие

Корректор Е. М. Емельяненко
Компьютерная верстка К. А. Подобаевой

Подписано в печать 12.09.2018. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 2,44. Уч.-изд. л. 2,31. Тираж 100. Заказ 26с.

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.