

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе

Валентина Воронова

АННОТАЦИЯ

Цель. Охарактеризовать формы психологического обеспечения, применяемые в современной психологии спорта, и описать особенности применения тех, которые наиболее часто использовались автором при работе со спортсменами.

Методы. Анализ научной литературы и ресурсов сети Интернет, методы психологической диагностики и математической статистики.

Результаты. В психологии спорта существуют разные мнения о формах психологического обеспечения, которые можно объединить в восемь групп. На основе анализа психодиагностических данных предложен перечень психологических параметров, связанных с показателями эффективности соревновательной деятельности и характеризующих состояние спортсмена на момент обследования.

Заключение. Наиболее востребованы при психологическом обеспечении подготовки футболистов такие формы: обучение, психологическая консультация, психодиагностика и психологический тренинг. Установлены психологические параметры личности футболистов и их количественные характеристики, взаимосвязанные с показателями эффективности соревновательной деятельности и характеризующие их возможности на момент обследования.

Ключевые слова: психологическое обеспечение, актуальное психофизиологическое состояние, специальные и общие способности.

ABSTRACT

Objective. To characterize the forms of psychological support used in modern sports psychology, and to describe the features of those which were most frequently used by the author while working with athletes.

Methods. Analysis of scientific literature and Internet resources, methods of psychological diagnosis and mathematical statistics.

Results. In psychology of sports there are different opinions about the forms of psychological support which can be grouped into eight categories. Based on the analysis of psychodiagnostic data, the list of psychological variables related to indicators of the effectiveness of competitive activity and describing the current state of an athlete at the time of the survey was proposed.

Conclusion. Instruction, psychological counseling, psychodiagnosis and psychological training are the most in demand forms in psychological training of football players. It has been established the psychological parameters of football players' personality and their quantitative characteristics linked to indicators of the effectiveness of competitive activity and characterizing their capabilities at a time of the survey.

Key words: psychological support, current psycho-physiological state, special and general ability.

Постановка проблемы. Термин «психологическое обеспечение» отражает прикладную сторону современной психологии спорта. Как и любая другая, спортивная деятельность эффективна только при соответствующем материальном, техническом, медицинском, психологическом обеспечении. Развитие и совершенствование нервно-психических механизмов регуляции и составляют суть психологического обеспечения деятельности в спорте [8, 18, 19]. Однако на сегодня реалии таковы, что из-за отсутствия в спортивных командах даже самого высокого уровня профессионально подготовленных спортивных психологов, речь о психологическом обеспечении деятельности спортсмена не может идти, поскольку психологическое обеспечение – это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования, мобилизацию резервов психики спортсменов для обеспечения значительной продуктивности деятельности и эффективности конечного результата [5, 8, 19]. При этом основной задачей является создание эффективных программ психологического обеспечения в течение всех этапов многолетней подготовки спортсменов, то есть указанную работу необходимо осуществлять не только с высококвалифицированными спортсменами, но и с теми, кто начинает свою жизнь в спорте, поскольку основы высоких спортивных достижений формируются именно при начальной подготовке и устранением всевозможных психологических проблем нужно заниматься именно тогда, когда они появляются [2, 7, 8, 11, 13].

Цель исследования – охарактеризовать формы психологического обеспечения современной психологии спорта и описать особенности применения тех из них, которые наиболее часто использовались автором при работе со спортсменами футбольных команд Украины первой и высшей лиги.

Методы и организация исследования. Настоящий материал охватывает период 1999–2012 гг. по психологическому

обеспечению ведущих футбольных команд Украины. В ходе исследования проанализирована необходимая научно-методическая литература, информационные ресурсы сети Internet, осуществлен анализ используемых при работе с футболистами форм психологического обеспечения.

Результаты исследования и их обсуждение. Теоретически нет такого тренера или спортивного функционера, который не подчеркивал бы важность психологического обеспечения деятельности спортсмена. К сожалению, при этом психологию используют как некий оправдательный фактор, в котором все разбираются, но никто не может объяснить, какие конкретно пробелы в психологической подготовке спортсмена имеются в виду. Сегодня редко какой тренер сборной или просто команды, который принципиально мог бы настаивать на обязательном постоянном присутствии психолога в команде, делает это, поскольку большинство их все еще уверены в неограниченности своих знаний в области психологии, часто подменяя при этом педагогическим мастерством и интуицией. Причины, приведшие к образованию такого негативного мнения, кроются как в личностных характеристиках самого тренера, так и в профессиональных особенностях спортивного психолога, осуществляющего психологическое обеспечение [11, 21, 22]. Это желание подменить многолетнюю подготовку спортсмена ситуационным настраиванием его на соревнование, когда тренер ставит перед спортивным психологом задачу исправить те или иные неблагоприятные ситуации, ликвидировать его личностные проявления, мешающие проявлению максимальной готовности и собранности перед ответственным состязанием. Также это разнонаправленность желаний тренера и спортсмена, когда первый ставит перед спортивным психологом необходимые конкретные задачи подготовки спортсмена, но сам при этом остается в стороне и не желает с ним сотрудничать, выполняя его рекомендации формально, а иногда и в противовес им.

Кроме того, психологу мало быть профессионалом, знатоком только психологии; при

этом он должен очень хорошо знать (лучше всего на собственном спортивном опыте) специфические особенности как самой спортивной деятельности, что значительно отличается от других видов профессий, так и содержание, психологическую характеристику каждого конкретного вида спорта.

Эффективности совместного взаимодействия тренера и спортивного психолога часто мешает также желание получить искомый результат побыстрее, в силу незнания закономерностей функционирования психики. При этом тренер думает, что это можно осуществить путем немедленного воздействия на психику спортсмена, а спортивный психолог, не имея для этого необходимых профессиональных знаний, самоуверенно руководствуется желанием показать «неограниченность» своих возможностей и закрепиться в данной команде.

Европейские страны уже проводят определенные мероприятия, направленные на обогащение тренеров соответствующими психологическими знаниями, что указывает на признание значимости психологической подготовки для спортивной деятельности. В частности, Национальная федерация футбола Италии создала соответствующий Центр подготовки тренеров в г. Коверчано, где отбор претендентов на освоение профессии тренера осуществляется с учетом наличия у них четырех основных качеств: иметь призвание к этой деятельности; знать психологию человека и разбираться в психологии игроков (чем глубже, тем лучше), быть коммуникабельным, с открытым характером, что позволяет устанавливать контакты с игроками, быть образованным, эрудированным [20]. Сегодня в США Ассоциация содействия развитию прикладной психологии спорта, осуществляя аттестацию психологов спорта, выдает им специальные лицензии, дающие право работать с высококвалифицированными спортсменами в следующих направлениях: психологи-клиницисты (консультация спортсменов по личностным и эмоциональным проблемам); психологи-педагоги (обучение спортсменов и тренеров психологическим умениям и направлениям рационально организовывать тренировки, подготовку и участие в соревнованиях); психологи-исследователи (психодиагностика и обеспечение накопления научных фактов) [24]. Проанализировав деятельность любого тренера, можно назвать много ситуаций, при которых он, несмотря на многолетний опыт,

не может самостоятельно решить проблемы спортсмена и помочь ему [1,17,18]:

- кризисные ситуации в жизни спортсмена (не возобновление контракта; отсутствие взаимопонимания с тренером; возможность перехода в другой клуб, команду; болезнь родных; долговременная оторванность от семьи и родных; отсутствие языкового и менталитетного комфорта в случаях легионеров, обстоятельства семейной и личной жизни). Как показывает опыт работы спортивным психологом автора данной статьи, в большинстве случаев тренер просто не знает о возможных проблемах и причинах, а имеет возможность наблюдать их последствия в виде снижения техники и физических кондиций, отсутствия состояния готовности или роста результатов. Осуществляя необходимые шаги при психологическом обеспечении деятельности спортсмена, спортивный психолог очень быстро разбирается в подобных ситуациях и находит наиболее оптимальный выход, который успокоил бы спортсмена и удовлетворил тренера;

- разносторонность профессиональных обязанностей тренера и существование ряда вспомогательных функций (педагога, администратора, менеджера, воспитателя) делают невозможным глубокое проникновение в личностные проблемы спортсмена, который является неповторимой, специфической личностью. Для этого и существует мастерство спортивного психолога, способного, как человека заинтересованного, но не участвующего в спортивной борьбе, создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установив при этом такие доверительные отношения со спортсменом, которые вскроют индивидуальные проблемы и позволят эффективно повлиять на его состояние;

- опытный тренер — главное действующее лицо в жизни спортсмена, но даже опытные тренеры не занимаются лечением своих подопечных, не составляют для них ежедневное меню, не шьют им форму и обувь, то есть не выполняют самостоятельно многие виды работ, без которых жизнедеятельность спортсмена невозможна, доверяя эти функции соответствующим специалистам. Это касается и вопросов спортивной психологии.

Именно поэтому для успешного психологического обеспечения подготовки спортсменов нужно придерживаться следующих положений: решение психологических проблем подготовки спортсменов будет успешным, если психологическое обеспече-

ние будет осуществляться постоянно, а не служить «аварийной мерой» для устранения негативных проявлений психики; поскольку каждый этап подготовки формирует основу для успешного перехода спортсменов на следующие этапы, он должен быть «опережающим», то есть ориентированным на требования и содержание следующих этапов подготовки; каждый этап многолетней подготовки спортсменов имеет свои специфические особенности, которые и формируют конкретные его задачи и содержание психологического обеспечения [8, 15, 16] (табл. 1).

Хотя в психологии спорта существуют различные мнения о формах психологического обеспечения [5, 6, 8, 14, 19, 24], за небольшим исключением среди них наиболее востребованными являются такие формы как психологическое обучение, психологическая диагностика, психологическая консультация, психологический тренинг, психологическая регуляция.

Для эффективной их реализации необходима систематическая постоянная работа психолога со спортсменом, что осуществимо только при условии постоянного нахождения в команде, что позволит проводить долговременное планирование необходимых направлений работы с каждым конкретным спортсменом; контролировать состояние его психики и своевременно устранять нежелательные воздействия социальной и естественной среды; обучить методам саморегуляции; укрепить доверие и открытость взаимоотношений психолога и спортсмена, психолога и тренера; донести до тренера необходимые основные психологические термины и знания, улучшив тем самым уровень его подготовки и расширив круг профессиональных знаний; укрепить авторитет психолога и веру в возможности психологии спорта. Однако и это бесспорное с точки зрения многих спортивных психологов и тренеров мнение оспаривается, и к аргументам, которые приводятся, нельзя не прислушиваться [10]. В частности приходится согласиться, что отсутствие систематичной работы в команде спортивного психолога связано с неопределенностью его профессионального статуса, отсутствием объективных научно обоснованных критериев оценки деятельности; отсутствием единой научно обоснованной системы психологической подготовки в спорте; зависимостью оценки деятельности психолога от субъективного мнения тренера, иногда не до конца понимающего суть психоло-

ТАБЛИЦА 1 – Задачи психологического обеспечения основных этапов многолетней подготовки спортсменов

Этап многолетней подготовки и его психологические особенности	Содержание подготовки (по В.Н.Платонову [15])	Задачи психологического обеспечения подготовки
<i>Начальной</i>		
- Несформированность психологической структуры спортивной деятельности. - Несформированность мотивации занятий. - Появление причин окончания занятий	- укрепление здоровья занимающихся (определение их задатков и способностей; обучение основ техники вида спорта; воспитание стойкого интереса к занятиям спортом); - разносторонняя физическая подготовка; - устранение недостатков в уровне физического развития; - изучение техники избранного вида спорта и разных специально-подготовительных упражнений	1. Формирование мотивации занятий избранным видом спорта. 2. Развитие психомоторики как основы общей двигательной культуры. 3. Развитие интеллектуальных способностей и обучающих действий. 4. Ознакомление занимающихся с соревновательной сущностью спорта. 5. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования
<i>Базовой (предварительной и специализированной)</i>		
Необходимость формирования и совершенствования психологических механизмов регуляции спортивной деятельности: мотивации, целеполагания, навыков анализа значимых условий деятельности, ее контрольно-оценочных компонентов, навыков самоконтроля и саморегуляции действий и психических состояний	- повышение уровня специальной физической подготовленности (обеспечение овладением основами техники и тактики); - обеспечение совершенствования в избранной спортивной специализации; - развитие умения самостоятельно работать и соревноваться; - продолжение общей и вспомогательной подготовки; - совершенствование техники; - увеличение функционального потенциала организма спортсмена и т.д.	1. Формирование психологических механизмов регуляции деятельности (мотивации, целеполагания, планирование своих действий, точного и итогового самоконтроля, действий и эмоциональных состояний, рациональных причин объяснения успеха и неудач). 2. Формирование профессионально значимых свойств психики. Развитие психологических условий соревновательной надежности. 3. Профилактика дисгармоний личностного развития
<i>Максимальной реализации индивидуальных возможностей</i>		
- Признание спортсмена как профессионала. - Признание способности отстаивать честь клуба, страны. - Недолговременность выступлений в большом спорте. - Выступления в соревнованиях при большом количестве зрителей. - Своеобразие социально-психологических условий деятельности, когда подготовку осуществляет группа специалистов. - Накопление психического утомления из-за постоянной перегрузки	- доведение технического и тактического мастерства до уровня конкурентоспособности на международном уровне; - определение путей индивидуальных резервов роста спортивного мастерства; - поддержание высокой результативности соревновательной деятельности; - обеспечение реализации потенциала спортсменов; - максимальное использование средств, способных вызывать интенсивность адаптационных процессов	1. Учет психологических факторов на этапе планирования подготовки. 2. Профилактика психического перенапряжения. 3. Разработка и внедрение программ психологической реабилитации спортсменов и тренеров. 4. Разработка и внедрение программ психологического обеспечения выступлений в ответственных соревнованиях. 5. Совершенствование коммуникативной компетентности спортсменов. 6. Психологическое обеспечение совершенствования спортивной карьеры квалифицированных спортсменов
<i>Сохранения достижений</i>		
- Поддержка имиджа спортсмена как профессионала на высоком уровне. - Наличие резервов для соревнований на уровне национальной сборной Украины. - Угроза замены более молодым и более «свежим» во всех отношениях спортсменом. - Необходимость поддержания психологического состояния на необходимом высоком уровне. - Постоянное ощущение страха травмы, что заставит уйти из спорта. Давление возраста, который неуклонно увеличивается. - Мысли о неуклонном приближении будущей жизни без тренировок и соревнований, страх перед предстоящими изменениями в жизни	- сугубо индивидуальный подход к тренировке спортсменов; - определение индивидуальных резервов роста мастерства, направленных на нейтрализацию вышеуказанных негативных факторов; - поддержание раньше достигнутого уровня функциональных возможностей основных систем организма при стабильном объеме тренировочной работы; - совершенствование технического мастерства, укрепление психической готовности, устранение отдельных недостатков уровня физической подготовленности; - закрепление тактической зрелости, что прямо зависит от соревновательного опыта	1. Учет психологических факторов, влияющих на изменение подготовленности спортсмена (индивидуальных, личностных, социальных и т.д.). 2. Внедрение программ и технологий, направленных на поддержание необходимого уровня психологического состояния спортсмена. 3. Обеспечение адекватной психологической атмосферы, в которой осуществляется жизнедеятельность спортсмена. 4. Совершенствование отношений и связей между молодыми членами спортивной команды и ее ветеранами. 5. Обеспечение предпосылок для безболезненного перехода из спортивной деятельности к другой после ухода из спорта

гической подготовки и желающего получить немедленные результаты; игнорированием мнения самого спортсмена относительно возможности работы с тем психологом, которому он доверяет, и нежеланием афиширо-

вать обращение за помощью к специалисту и некоторыми другими факторами.

Работая с 1999 г. с футбольными командами Украины первой и высшей лиги, автор статьи, применяя этапную организа-

цию психологического обеспечения футболистов [17], наиболее часто из ниже охарактеризованных форм психологического обеспечения, согласно запросам тренеров, использовала психологическую диагности-

ку, психологическую консультацию, психологическое обучение, психологический тренинг, которые имеют свою специфику и при постоянном использовании которых открываются дополнительные направления их применения.

Психологическая диагностика — это форма психологического обеспечения подготовки спортсменов, суть которой состоит в использовании результатов исследования для оценки тех явлений, качеств, проявлений личности спортсмена или особенности функционирования спортивных групп, команд, от которых зависит успешное овладение необходимыми для вида спорта физическими, техническими и тактическими умениями и навыками и дальнейшее совершенствование спортивного мастерства. Она помогает изучить спортсмена и его возможности в специфических условиях тренировочной и соревновательной деятельности, при отборе в основной состав или сборную команду [6]. Поскольку психологические воздействия на спортсмена и соответствующее реагирование на них происходят уже в ходе психологической диагностики, этот факт используется для информирования спортсмена о ее задачах, направлениях использования данных, что убирает у спортсмена искаженное представление о цели появления спортивного психолога в команде и, как следствие, отрицательного отношения к обследованию, нежеланию работать, что снижает достоверность полученных данных.

Анализ психодиагностических данных, полученных в ходе многолетнего обследования футболистов, дает основание предложить перечень психологических параметров (табл. 2) и их количественные характеристики [3], которые взаимосвязаны с показателями эффективности соревновательной деятельности и достоверно характеризуют актуальное состояние спортсмена на момент обследования.

Психологическая консультация.

В процессе тренировок и соревнований у спортсменов и тренеров возникает множество вопросов по поводу методов и средств подготовки спортсменов, их психического состояния, уровня развития актуальных сторон психики, требующих квалифицированного психологического объяснения. При этом основным условием для доверительных и открытых отношений со стороны спортсменов и тренеров являются глубокие профессиональные знания спортивного

ТАБЛИЦА 2 – Психологические параметры, характеризующие актуальное состояние спортсмена на момент обследования

№ п/п	Параметры	Свойства, качества
1	Психофизиологические	Вегетативный коэффициент К. Шипоша Свойства нервной системы: сила–слабость, процессы возбуждения, торможения, подвижность, уравновешенность нервной системы. Преобладающий тип темперамента. Степень выраженности психологических свойств темперамента. (экстравертированность, интровертированность, нейротизм, психотизм). Внимание (эффективность работы, требующей внимания, точность работы на внимание, скорость переключения информации в зрительно-двигательной системе, объем внимания)
2	Состояния спортсмена	Общее состояние личности по М. Люшеру. Утомление. Личностная и реактивная тревожность. Эмоциональное выгорание. Психозмоциональное состояние. Самочувствие, активность, настроение
3	Психические процессы и свойства личности	Тип мышления и креативность. Мотивация – направленность на достижение и избегание неудач. Самооценка личности. Локализация контроля. Психологическая подготовленность спортсмена (саморегуляция, фрустрационная толерантность, волевая активность). Отношение к предстоящему соревнованию
4	Социально обусловленные	Уровень агрессивности. Уровень конфликтности. Взаимоотношения с тренером. Конформизм–нонконформизм. Психологическая атмосфера в спортивной команде

психолога, соблюдение им правил этики психологических обследований, завоевание уважения, полного доверия и признания. Практика работы в футбольных командах разного уровня дает основание говорить о возможности использования психологического консультирования спортсменов для решения следующих задач: устранение пробелов в знаниях о психологических особенностях функционирования личности конкретного спортсмена; объяснения результатов психологической диагностики и особенностей сформированности и степени выраженности тех или иных психических процессов, свойств, состояний личности конкретного спортсмена; объяснения путей устранения проявлений негативных психических свойств и формирования необходимых спортсмену для эффективности спортивной деятельности в данном виде спорта; удовлетворения социальной потребности в самоосознании и устранение переживания публичного одиночества, которое часто возникает именно у представителей командных видов спорта.

Опыт работы спортивным психологом дает основание утверждать, что одну из основных задач психологическое консультирование решает при интерпретации ре-

зультатов психодиагностики. Речь идет о психодиагностическом параметре, на основании которого отбираются спортсмены для психологического консультирования. Он называется вегетативным коэффициентом (ВК) К. Шипоша и позволяет определить особенности актуального психофизиологического состояния спортсмена [25]. Специфика теста состоит в совпадении или несовпадении сигнального значения цвета с возможностями и ведущей установкой организма спортсмена, что может количественно проявляться в диапазоне от 0,2 до 5 баллов. Значение ВК больше 1 (эрготропное реагирование) свидетельствует о значительных психофизиологических возможностях организма спортсмена и направленности его психики на действие, расходование сил, энергозатраты; меньше 1 (трофотропное реагирование) — на необходимость отдыха, восстановление сил, минимизацию усилий. Данный показатель, как считают многие психологи, является той лакмусовой бумажкой, которая позволяет выявить изменения в эффективном актуальном состоянии спортсмена тогда, когда этого не удастся достичь с помощью других методов [23, 27]. В таблице 3 поданы количественные нормы и качественная

ТАБЛИЦА 3 – Количественные нормы и качественная характеристика ВК

№ п/п	Показатель	Характеристика
1	> 1,80	Затруднения в переносимости нагрузки; необходимость применения волевых усилий спортсменом [20]
2	1,0	Пороговый показатель ВК требует повторного определения, если тест проводится не систематически. Для более полной характеристики состояния спортсмена необходимо проследить в динамике, куда по сравнению с 1,0 движется ВК (снижается или увеличивается)
3	1–1,80	Норма (эрготропное реагирование). Состояние спортсмена характеризуется активацией деятельности большинства внутренних органов и функциональных систем под воздействием симпатoadрениновых влияний. При этом повышается готовность к действию аниимальной нервной системы (соматическая – связь с внешним миром) с интенсификацией катаболических процессов в организме
4	1–0,75	Отклонение от нормы (трофотропное реагирование). Необходимость восстановления систем организма спортсмена, направленность на самосохранение, снижение активности, потребность в отдыхе; накопление энергетических запасов, усиление анаболических, ассимиляторных процессов; активность внутренних органов и систем направлена на поддержание гомеостаза и находится под влиянием вагоинсулярной системы*
5	0,75–0,5	Отклонение от нормы (трофотропное реагирование). Наличие у спортсмена внутриличностных конфликтов, проблем
6	< 0,5	Отклонение от нормы (трофотропное реагирование). Необходимость более тщательного медико-биологического обследования с привлечением соответствующих специалистов

Примечание. * – необходимо подобрать индивидуальные приемы для восстановления психофизиологического состояния спортсмена, поскольку общепринятые в данном случае, как правило, не эффективны

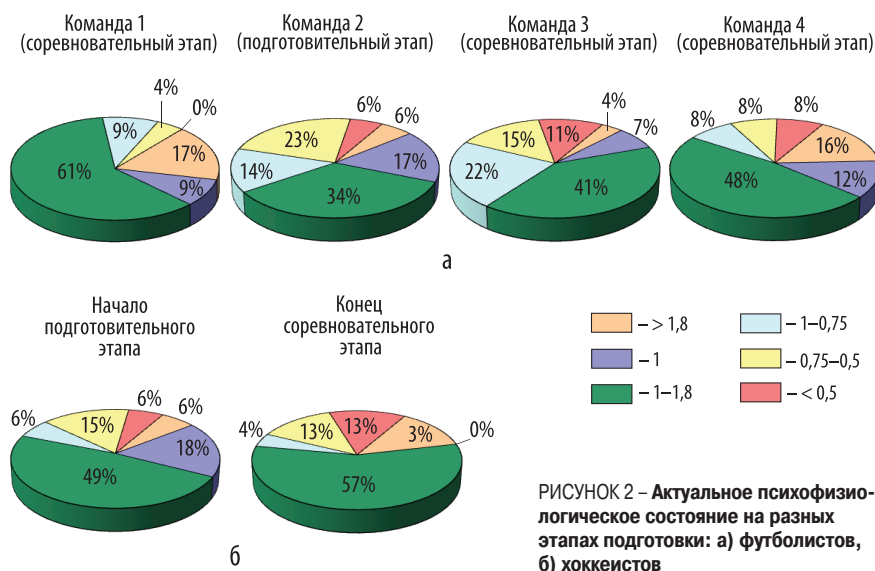


РИСУНОК 2 – Актуальное психофизиологическое состояние на разных этапах подготовки: а) футболистов, б) хоккеистов

характеристика ВК, основанная на лонгитудинальных исследованиях, полученных при диагностике футболистов в период с 2000 по 2012 год.

На рисунке 2 видно, насколько проблемно состояние спортсменов различной специализации (футбол, хоккей) в разные периоды их соревновательной деятельности и как необходимо психологическое консультирование, вскрывающее внутриличностные

проблемы спортсмена, с которыми самостоятельно он справиться не может.

Анализ показателей педагогического контроля спортивной деятельности футболистов различной квалификации, возраста, спортивного стажа разных команд и его взаимосвязь с результатами психодиагностики показывает, что игнорировать изменение показателя ВК нельзя, поскольку его снижение прямо пропорционально влияет

на снижение эффективности спортивной деятельности. Установлено, что можно с помощью психологического консультирования выявлять личностные причины снижения значения ВК, поскольку деятельность футболистов никогда не признавалась тренерами эффективной при значении данного коэффициента ниже 1,0.

Психологическое обучение. Степень потребности в получении самостоятельных психологических знаний и восстановлении их является показателем развития личностного роста тренера и спортсмена, который заканчивается вместе с исчезновением потребности в самосовершенствовании. Личность, которая утверждает, что уже все знает в сфере своих профессиональных интересов – это «мертвая личность». Потребность в психологических знаниях и прежде всего тех, которые непосредственно касаются успешности их деятельности, должна присутствовать не только у спортсменов, но и у тренеров. Это обеспечивает развитие специальных способностей футболистов, способствует их пониманию сути рекомендаций спортивного психолога по результатам психодиагностики.

Не менее важно также развитие и совершенствование у футболистов общих способностей, обеспечивающих относительную легкость и продуктивность в овладении знаниями (за счет имеющегося у спортсмена интеллекта, креативности и психомоторных качеств), и репродуктивного уровня развития способностей (за счет высокого умения усваивать знания, овладевать двигательной деятельностью и осуществлять ее по предложенному образцу). Мыслительный процесс человека осуществляется с помощью тех слов, понятий, которые он усвоил, иначе говоря, он «мыслит» словами, понятиями. Чем значительнее и богаче понятийный запас спортсмена, тем легче он будет усваивать даваемый тренером материал и понимать его, быстрее выберет необходимый вариант в соответствующей ситуации игры, ему легче будет найти необходимые слова для анализа собственных действий, характеристики и понимания технико-тактической ситуации.

Психотренинг. Данная форма психологического обеспечения дает возможность думающему и ищущему тренеру по-новому взглянуть на тренировочный процесс и учесть другие, непривычные до сих пор для него механизмы человеческой психики. Наиболее широко применяются известные методы идеомоторного тренинга при обучении

или усовершенствовании техники движений, или для адаптации психики спортсменов к условиям предстоящих соревнований (имитационный тренинг), тренинги для повышения качества проявлений поведения [4, 9, 13].

Возможности психотренинга как одной из форм психологического сопровождения заключаются в следующем [26]: поэтапное обучение управления собственным эмоциональным состоянием, как это делают начинающие актеры, используя современную систему актерской подготовки; создание на тренировочных занятиях во время общения атмосферы непринужденности и «захватывающего действия», что делает процесс усвоения необходимых знаний и двигательных действий произвольным и позволяет устранить свойственный для обучения психологический барьер, связанный со страхом ошибиться; устранение тренером собственных ошибок при общении с командой, спортсменами, когда вместо существующих эффективных приемов, взятых из психологии управления и психотерапии отношений, он использует для решения возникших проблем взаимоотношения собственные эмпирические приемы и средства, основанные на авторитете и педагогическом мастерстве (часто недейственные и устаревшие); обучение спортсмена приемам самовнушения, позволяющим ему совершенствовать свои физические возможности и не реагировать на воздействия внешней среды в особо острые моменты соревновательной деятельности, когда он остается с проблемами один на один.

Действенной и перспективной формой психотренинга является применение комплексов психотехнических игр, позволяющих формировать и развивать нужные на данном этапе спортивного совершенствования психические процессы, свойства и состояния (для чего их органично вставляют в тренировочный процесс), а также обучать методам психологической регуляции [17, 26]. В этом случае в психотренинге реализуются на практике рекомендации спортивного психолога, данные на основе результатов психодиагностического исследования личностных качеств и свойств спортсмена.

Если у спортсмена командного вида спорта в процессе обследования выявлены, например, неудовлетворительные показатели свойств внимания, которое является качеством, крайне необходимым для эффективной игры, то в результате описатель-

ная характеристика их будет следующая: «Низкие показатели тех свойств внимания, которые обеспечивают его эффективность (точности выделения главных из большого количества необходимых объектов на поле и скорости переключения зрительно-двигательной системы при внимательном контроле за большим количеством объектов, участвующих в игре)» (рис. 3) и «Низкие показатели (точность работы на внимание, скорость переключения информации в зрительно-двигательной системе), которые свидетельствуют о неспособности футболиста очень быстро и эффективно реагировать на главные факторы протекающей игры, вычленив из них главные и второстепенные, и хотя объем внимания у данного спортсмена имеет высокую степень выраженности, но по отношению к футболу это скорее отрицательный показатель, поскольку спортсмен видит много и сразу, но не выделяет главное, не может очень быстро переключать внима-

ние при меняющихся технико-тактических ситуациях игры на поле» (рис. 4).

В данном случае тренер должен обратить внимание на то, что у футболиста не сформированы до нужного уровня качества (внимание), необходимые для игры в футбол, и индивидуализировать тренировочный процесс такого спортсмена психотехническими играми как, например, «Кто быстрее», «Сверхвнимание», «Замри», «Заблудившийся рассказчик», «Логика внимания», позволяющих планомерно и целенаправленно формировать именно те свойства внимания, которые необходимы при игре в футбол. Для каждого психологического процесса, свойства нужно подобрать соответствующую психотехническую игру (упражнение).

Выводы.

Дифференциация знаний по психологическому обеспечению деятельности спортсменов происходит вместе с интеграцией

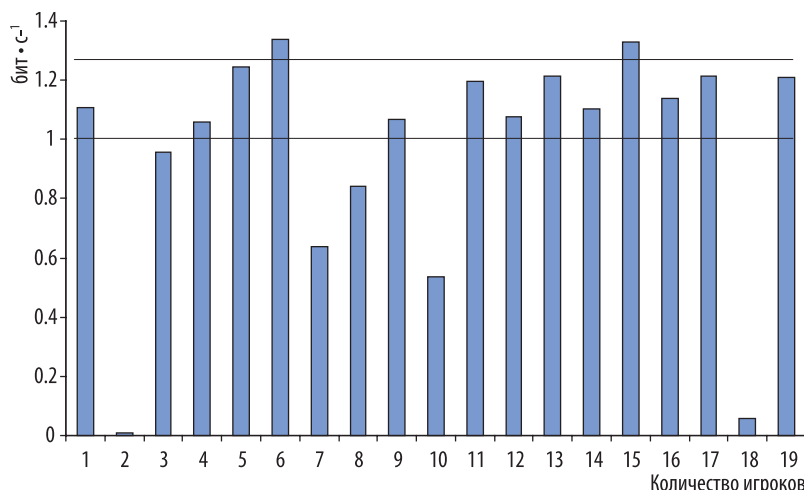


РИСУНОК 3 – Степень сформированности показателя скорости переключения внимания у футболистов одной из команд высшей лиги Украины

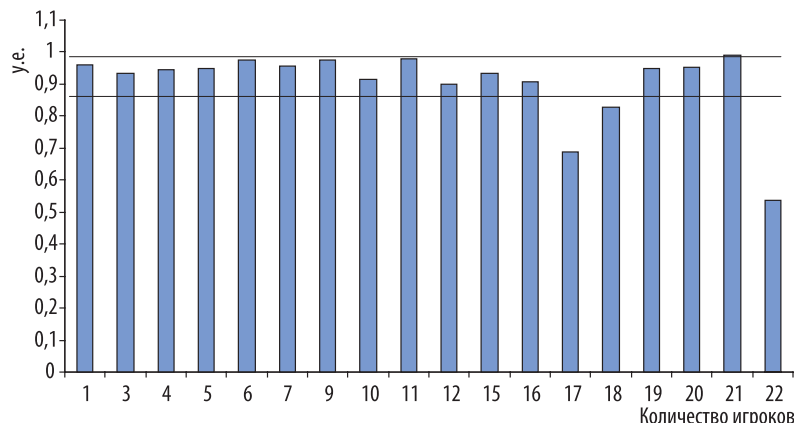


РИСУНОК 4 – Степень сформированности показателя эффективности работы, требующей внимания, у футболистов одной из команд высшей лиги Украины

знаний о ней. Психологическое обеспечение подготовки в спорте развивает и совершенствует нервно-психические механизмы спортсмена, является одним из тех, что может предоставить существенную помощь тренерам и спортсменам, желающим достичь значительных результатов. Шагом к внедрению психологического обеспечения в процесс работы со спортсменами является

изучение тренерами компонентов психологического обеспечения их подготовки, основу которого составляют определенные формы, каждая из которых применяется как в процессе индивидуальной подготовки конкретного спортсмена, так и при решении общекомандных задач, и при практическом использовании которых открываются очень интересные дополнительные возможности.

Сложность и разнонаправленность форм психологического обеспечения предполагает необходимость качественной профессиональной подготовки спортивного психолога как специалиста, который в совершенстве владеет необходимыми формами, методами и имеет навыки их практического применения в деятельности спортсмена или команды.

■ Литература

1. Ангейлейдер С.В. В поисках успеха (Уроки побед) / С.В. Ангейлейдер. — СПб.: Центр карьеры, 1999. — 190 с.
2. Бабушкин Г.Д. Спортивный психолог / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин, А.Н. Соколов. — 2008. — №1(13). — С. 45–49.
3. Воронова В.И. Личностные качества высококвалифицированных футболистов, влияющие на эффективность их деятельности / В.И. Воронова, С.Е. Шутова // Футбол-профи. — Донецк, 2006. — № 2(3). — С. 34–43.
4. Вълканова Я.Х. Тренинг уверенности для юных спортсменов и подростков / Я.Х. Вълканова. — Краснодар: КГФКСТ, 2005. — 31 с.
5. Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте / Г.Д. Горбунов // Психология и современный спорт. — М., 1982. — С. 120–128.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. — М.: Сов. спорт, 2012. — 311 с.
7. Горская Г.Б. Основы индивидуализации психологической подготовки спортсмена / Г.Б. Горская. — Краснодар: ИФК, 1983. — 146 с.
8. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебн. пособие / Г.Б. Горская. — Краснодар, 1995. — 178 с.
9. Зернова Т.И. Тренинг личностного роста для спортсменов подросткового возраста: учебно-метод. пособие / Т.И. Зернова. — Краснодар: КГУФКСТ, 2005. — 21 с.
10. Конон И.В. Анализ существующей системы психологического сопровождения / И.В. Конон, И.А. Чарыкова // Спорт. психолог. — 2009. — 1(№ 16). — С. 80–82.
11. Малкин В.Р. Почему тренер и спортивный психолог не могут найти друг друга? / В.Р. Малкин // Спорт. психолог. — 2005. — № 2. — С. 4–9.
12. Мельник Е.В. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Спорт. психолог. — 2009. — № 1(16). — С. 51–54.
13. Ольшанская С.А. Влияние психологического тренинга на развитие личности спортсмена: учебно-метод. пособие / С.А. Ольшанская. — Краснодар: Изд-во КСЭИ, 2003. — 78 с.
14. Палий В.И. Организация психологического сопровождения отбора на этапе начальной подготовки в специализированной школе самбо / В.И. Палий // Спорт. психолог. — 2012. — № 2(26). — С. 22–25.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 1997. — С. 229–246.
16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — С. 441–454.
17. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е.И. Рогов. — М.: Владос, 1996. — 529 с.
18. Родионов А.В. Психологическая подготовка спортсменов / А.В. Родионов // Сб. науч. трудов по зимним видам спорта — М.: Физкультура и спорт, 2006. — С. 127–140.
19. Родионов А.В. Психология — спорту высших достижений / А.В. Родионов // Спорт. психолог. — 2008. — № 1(13). — С. 4–7.
20. Сассо Э. Футбольный тренер / Э. Сассо. — М.: Олимпия Пресс, 2003. — 197 с.
21. Сивичский В.Г. Что может спортивный психолог? / В.Г. Сивичский // Материалы междунар. конф. «Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к Олимпийским играм». — Минск: ЗАО «Веды», 2004. — С. 5–9.
22. Сивичский В.Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов / В.Г. Сивичский // Спорт. психолог. — 2008. — № 3(15). — С. 42–50.
23. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие / В.Ф. Сопов. — М.: Академический Проект; Трикта, 2005. — 128 с.
24. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. — СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. — 368 с.

■ References:

1. Angeileider S.V. In a search of success (Lessons from victories) / S.V. Angeileider. — St. Petersburg: Tsentr Kariery, 1999. — 190 p.
2. Babushkin G.D. Sports psychologist / G.D. Babushkin, A.P. Shumilin, A.N. Sokolov. — 2008. — N 1 (13). — P. 45–49.
3. Voronov V.I. Personal qualities of highly skilled football players, affecting the efficiency of their activities / V.I. Voronov, S.Ye. Shutova // Futbol-profi. — Donetsk, 2006. — N 2 (3). — P. 34–43.
4. Vlkanova Ya.Kh. Assertiveness training for young athletes and adolescents / Ya.Kh. Vlkanova. — Krasnodar: KGFKST, 2005. — 31 p.
5. Gorbunov G.D. The main tasks of practical psychology in modern sport / G.D. Gorbunov // Psychology and modern sport. — Moscow, 1982. — P. 120–128.
6. Gorbunov G.D. Psychopedagogy of sport / G.D. Gorbunov. — Moscow: Sovetskii Sport, 2012. — 311 p.
7. Gorskaia G.B. Principles of individualization of athletes' psychological training / G.B. Gorskaia. — Krasnodar: Institute of physical culture, 1983. — 146 p.
8. Gorskaia G.B. Psychological support of athletes' long-term training of: textbook / G.B. Gorskaia. — Krasnodar, 1995. — 178 p.
9. Zernova T.I. Training of personal growth for adolescent athletes: study guide / T.I. Zernova. — Krasnodar: KGUFKST, 2005. — 21 p.
10. Conon I.V. Analysis of the existing system of psychological support / I.V. Conon, I.A. Charykova // Sport psychologist. — 2009. — 1 (N 16). — P. 80–82.
11. Malkin V.R. Why coach and sports psychologist cannot find each other? / V.R. Malkin // Sport psychologist. — 2005. — N 2. — P. 4–9.
12. Melnik Ye.V. Actual problems of athletes' psychological preparation / Ye.V. Melnik, Ye.V. Silich // Sports psychologist. — 2009. — N 1 (16). — P. 51–54.
13. Olshanskaia S.A. Effect of psychological training on the development of an individual athlete: study guide / S.A. Olshanskaia. — Krasnodar: Publ. house of KSEI, 2003. — 78 p.
14. Palii V.I. Organization of psychological support for athletes selection during initial training in a specialized sambo school / V.I. Palii // Sport psychologist. — 2012. — N 2 (26). — P. 22–25.
15. Platonov V.N. The general theory of training athletes in Olympic sports / V.N. Platonov. — Kiev: Olympic literature, 1997. — P. 229–246.
16. Platonov V.N. System of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications / V.N. Platonov. — Kiev: Olympic literature, 2004. — P. 441–454.
17. Rogov E.I. Handbook of practical psychologist in education / E.I. Rogov. — Moscow: Vlados, 1996. — 529 p.
18. Rodionov A.V. Psychological preparation of athletes / A.V. Rodionov // Proc. of scientific works in winter sports. — Moscow: Fizkultura i sport, 2006. — P. 127–140.
19. Rodionov A.V. Psychology for high performance sport / A.V. Rodionov // Sport psychologist. — 2008. — N 1 (13). — P. 4–7.
20. Sasso E. Football coach / E. Sasso. — Moscow: Olympia Press, 2003. — 197 p.
21. Sivitskii V.G. What can do a sports psychologist? / V.G. Sivitskii // Proc. of the Intern. conf. «Actual problems of sports science in the preparation of athletes for the Olympic Games». — Minsk: CJSC «Vedy», 2004. — P. 5–9.
22. Sivitskii V.G. Terms of effectiveness of psychological support for athletes / V.G. Sivitskii // Sport psychologist. — 2008. — N 3 (15). — P. 42–50.
23. Sopov V.F. Mental states in intense professional activity: study guide / V.F. Sopov. — Moscow: Academic Project; Triksa, 2005. — 128 p.
24. Stambulova N.B. Psychology of sports career: study guide / N.B. Stambulova. — St. Petersburg: Publ. house «Tsentr Kariery», 1999. — 368 p.

25. Тимофеев В.И. Психодиагностика цветопредпочтением (краткое руководство практическому психологу по использованию цветового теста М.Люшера) / В.И. Тимофеев, Ю.И. Филимонок. — Л., ВНИИФК, 1990. — 43 с.
26. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. — М.: Независимая фирма «Класс», 2001. — 272 с.
27. Шипош К. Значение аутогенной нормы и биоуправления с обратной связью электрической активностью мозга в терапии неврозов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. мед. наук / К. Шипош. — Л., 1980. — 24 с.
25. Timofeiev V.I. Psychodiagnostics through color preferences (brief tutorial for a practical psychologist on the use of Luscher color test) / V.I. Timofeiev, Yu.I. Filimonenko. — Leningrad, VNIIFK, 1990. — 43 p.
26. Tszen N.V. Psychotraining: games and exercises / N.V. Tszen, Yu.V. Pakhomov. — Moscow: Independent firm «Class», 2001. — 272 p.
27. Shiposh K. Significance of autogenous norm and biocontrol with the feedback of brain electrical activity in the treatment of neuroses: Autoref. dis. ... Cand. of Sci. in medicine / K. Shiposh. — Leningrad, 1980. — 24 p.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина
www.voronova@mail.ru

Поступила 27.08.2013

Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне



Н. Н. Безмылов, О. А. Шинкарук

В монографии обоснована необходимость разработки и использования системы анализа и оценки соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне. Рассмотрены и обобщены современные способы оценки и анализа соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса. Выявлены основные проблемы, возникающие в процессе оценивания соревновательной деятельности, предложены концептуальные положения и методические подходы для их решения. В книге представлены направления и показатели для оценивания соревновательной деятельности баскетболистов, а также обосновывается необходимость их комплексного применения в игровом сезоне. Определены характерные особенности показателей соревновательной деятельности у баскетболистов высокого класса, выступающих в ведущих баскетбольных командах и чемпионатах, представлены критерии оценки эффективности соревновательной деятельности как в отдельно взятом матче, так и по результатам всего игрового сезона.

Для тренеров, специалистов по баскетболу, студентов и преподавателей специализированных высших учебных заведений, а также всех, кто интересуется данной проблемой.