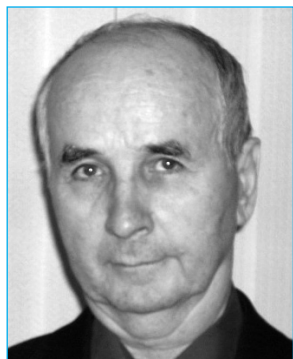




ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ



Бабушкин Г.Д. – д.п.н., профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. (E-mail. Gena41@mail.ru)

Ключевые слова: интеллектуализация, психологическая подготовка, спортсмены, соревнование
Key words: intellectualization, psychological preparation, sportsmen, competition

Резюме. В статье представлено обоснование интеллектуализации психологической подготовки спортсменов. Показано, что формирование спортивно-психологических знаний у юных спортсменов и обучение использованию средств и методов психологической подготовки, способствует самостоятельному созданию спортсменом оптимального предстартового состояния и повышению результативности соревновательной деятельности.

Summary. In clause the substantiation of intellectualization of psychological preparation of the sportsmen is submitted. Is shown, that the formation of sports - psychological knowledge at the young sportsmen both training to use of means and methods of psychological preparation, promotes independent creation by the sportsman optimum of a condition and increase of productivity of competitive activity.

«Все начинается с головы» – эта фраза, высказанная спортивным психологом А.В. Алексеевым [1], свидетельствует о высокой значимости интеллектуальной деятельности спортсмена в процессе занятий спортом. Об этом говорил олимпийский чемпион в беге на 800 м Ю. Борзаковский: «Я всегда «бегаю» головой - и мне мой тренер перед стартом дает всегда один совет: думай на дистанции и все получится. Я считаю, что выиграл не физически, а психологически». В пользу этого тезиса приведу пример высказывания моего тренера по гимнастике в отношении к одному спортсмену, имеющего отличные физические и конституционные данные для спортивной гимнастики. Глядя на этого спортсмена, он говорил следующее: «На твое туловище посадить голову, и называл другого спортсмена с высоким уровнем интеллекта, получится отличный гимнаст».

Для того, чтобы процесс «думания» на соревнованиях был продуктивен, необходима предварительная интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена, предусматривающая формирование у спортсменов спортивно-психологического знания.

Тогда спортсмену будет «чем думать» на соревнованиях.

Ни для кого не является секретом, что спортивная тренировка имеет физический уклон, нежели психологический. Психологический компонент личности зачастую остается за пределами внимания тренера к спортсмену.

Существующая на сегодняшний день в теории спортивной тренировки теоретическая подготовка спортсмена направлена на освещение некоторых теоретических вопросов относительно обучения технике движений, правила соревнований, и не отражает вопросы психологии соревновательной деятельности спортсмена, в которой психика спортсмена играет решающую роль.

Психологическая подготовка спортсмена является одной из актуальнейших проблем спортивной психологии и спортивной тренировки. Существующая сегодня в теоретическом аспекте система психологической подготовки спортсмена требует серьезной переработки ее задач и содержания. Это обусловлено тем, что наши спортсмены в послед-

нее время стали намного уступать зарубежным спортсменам во многих видах спорта. В этой связи необходима новая современная концепция психологической подготовки спортсменов, в основе которой лежит положение о том, что главным лицом считается спортсмен по праву являющийся субъектом своей спортивной деятельности. Для того, что спортсмен стал субъектом деятельности необходима длительная работа, начинающаяся с первых лет занятий спортом [9].

Проблема «спортсмен - субъект деятельности» была впервые затронута на Всероссийской конференции «Спортсмен как субъект деятельности» в г. Омске в 1993 году, где, по сути, была только обозначена эта проблема. Но в дальнейшем на конференциях по спортивной психологии и в специальной литературе эта проблема не нашла своего разрешения, за исключением нескольких публикаций [2, 5, 9 и др.]. Видимо исследователи в области спортивной психологии и спортивной тренировки не считают ее актуальной для спортивной практики.

Специфика спортивной деятельности такова, что спортсмен выполняет задания, требования тренера, выступая в роли объекта деятельности тренера. В соревновательных условиях тренер не может подсказать спортсмену, как нужно действовать в конкретной спортивной ситуации, какой прием следует выбирать, в какой момент подходить к снаряду (в гимнастике, тяжелой атлетике), следует ли удерживать натиск спортсмена или переходить в атаку и т.д. На соревнованиях чаще всего спортсмен выступает в роли субъекта спортивной деятельности, и оказывается наедине с собой, испытывая внутриличностный конфликт, в котором побеждает сильнейшая на данный момент субличность. На тренировках такого не бывает, тренер всегда рядом. Тренер манипулирует поведением спортсмена, превращая его в исполнителя, давая следующие указания: «Делай, как я сказал», «Твое дело делать, что тебе говорят, а не рассуждать» и др.

На соревнованиях спортсмен сам должен запустить в действие механизмы саморегуляции деятельности, а как это сделать без тренера, он не всегда знает. Только став своевременно полноправным субъектом своей деятельности, спортсмен может управлять своим состоянием и поведением и достигать высоких результатов [9].

Обучая спортсмена методам и приемам психологической подготовки на тренировках, еще не значит, что спортсмен может воспользоваться ими на соревнованиях. Спортсменам, особенно юным, не хватает для этого специальных знаний. Содержание таких знаний, по нашему мнению, можно сформировать у юных спортсменов с использовани-

ем содержания учебной дисциплины «Спортивная психология», рекомендованной для студентов физкультурных вузов.

Соревновательная деятельность спортсмена характеризуется оперативностью мышления и действий [10]. В каждой соревновательной ситуации, а их в процессе соревнования может быть бесчисленное множество, спортсмену самостоятельно приходится решать задачи оперативного характера. Ведущее значение здесь занимает интеллектуальная сфера личности, развитию которой в процессе занятий спортом не уделяется должного внимания. В соревновательной ситуации встречается, как правило, две или три альтернативы (варианта действия). Для выбора наилучшей альтернативы включается в работу оперативная и кратковременная память. Чаще всего, особенно у опытных спортсменов, решение принимается в интуитивной форме. Вслед за решением задачи происходит принятие решения к действию и его реализация. Включаются в работу сенсомоторные реакции (простая, сложная, реакция на движущийся объект, антиципация).

Решение спортсменом задач в соревнованиях осуществляется при высокой психической напряженности [14], постоянном лимите времени, «угрозе» соперника, стремящегося также к победе. Эмоциональная сфера личности вступает в конфликт с интеллектуальной сферой, затрудняя ее функционирование [13]. Чрезмерное повышение эмоционального возбуждения сказывается отрицательно на проявлении интеллектуальной сферы: замедляются процессы мышления, ухудшаются ощущения и восприятия спортсмена. В подобных условиях важным профессиональным качеством спортсмена выступает интеллект. Принятие решений в соревновательной деятельности – это интеллектуальная деятельность спортсмена, связанная с прогнозированием действий соперника, партнеров и своих действий.

Для большинства спортсменов различных видов спорта выступление на соревнованиях сопряжено с психологическими трудностями и представляет собой серьезное испытание. В результате спортсмены не всегда могут реализовать накопленный на тренировках потенциал (физический, технический, функциональный). Это объясняется тем, что проявление физических качеств, качественное выполнение движений спортсмена в соревновательных условиях обусловлено комплексом психических качеств. Физиологией спортсмена «руководит» психика.

В основном подготовка спортсменов предусматривает создание физического, технического, функционального ресурсов, и не уделяется внимания интеллектуально-психологической подготовке



спортсмена. Это можно объяснить тем, что интеллект спортсмена (когнитивный компонент) не приобрел статус предмета исследований в области психологии спорта и в сфере подготовки тренеров по спорту. Обращение исследователей к проблеме когнитивной сферы личности спортсмена показало ее неразработанность и в то же время ее актуальность для теории и методики спортивной тренировки [2, 4, 5 и др.].

Спортсменов высокого класса отличает высокая самостоятельность оперативного мышления и управления своим психическим состоянием и своей деятельностью. На достижение этого спортсмену потребовалось много времени – несколько лет. И далеко не каждый спортсмен, желающий выйти на Олимп, становится на пьедестал почета. Многие сходят со спортивного пути, так и не став субъектом своей деятельности.

Исследованию и развитию интеллекта у спортсменов посвящен ряд исследований в зарубежной психологии. Говоря о значении интеллекта в спортивной деятельности, известный американский спортивный психолог Д.Б. Кретти считает, что для достижения высокого уровня спортивного мастерства спортсмен должен иметь коэффициент интеллекта в пределах 110-120 [8]. Такой уровень интеллекта был выявлен Е.Ю. Девятиной [6] у баскетболисток высокой квалификации, играющих в суперлиге и нами при исследовании уровня интеллекта у спортсменов высокой квалификации (дзюдоистов, игроков).

Интеллектуализация тренировочного процесса обусловлена высокой значимостью интеллекта спортсмена в обучении сложно координированным упражнениям и в решении различных соревновательных ситуациях. Подготовка спортсменов характеризуется активностью интеллектуальной сферы личности (мышления, представления, памяти и др.), обуславливающей быстроту овладения спортивными упражнениями, оперативность действий в спортивно-игровых и противоборствующих ситуациях [8, 10 и др.].

Высокую значимость интеллектуальная сфера личности приобретает в психологической подготовке спортсмена. Психологическая подготовка (общая) спортсмена в ее сегодняшнем представлении в большей части технологизирована, и представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Она включает два направления. Первое предполагает обучение спортсменов универсальным приемам, обеспечивающими психическую готовность человека к деятельности в условиях соревнований; способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обе-

спечивающей эффективность деятельности, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второе направление предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы [11, 12 и др.].

Интеллектуализация психологической подготовки предполагает формирование у спортсменов знаний проявления психики в спортивной деятельности, которые бы позволяли им использовать эти знания в различных соревновательных ситуациях. К необходимым психологическим знаниям относятся: знания о личности спортсмена; знания о психологических особенностях тренировочного и соревновательного процесса; знания о средствах, методах и приемах психологической подготовки. Психологические знания, необходимые спортсменам представляют собой «спортивную психологию» в миниатюре.

В русле интеллектуализации психологической подготовки спортсменов в последнее время намечается обращение исследователей к проблеме когнитивно-психологического ресурса спортсмена [2, 3, 5 и др.]. Так, в наших исследованиях [2, 5, 7] показано положительное влияние когнитивно-психологического ресурса на проявление предстартового состояния, поведения и результативности соревновательной деятельности спортсменов (дзюдоистов, конькобежцев).

Как показывает практика при равном уровне физической, технической и тактической подготовленности спортсменов именно психологический фактор выступает решающим во время напряженной соревновательной борьбы. В качестве такого психологического фактора мы выделяем интеллектуально-психологическую подготовленность спортсмена. Как показывают результаты опроса [2, 4], тренеры и спортсмены не придают значения данному фактору в подготовке спортсменов к соревновательной деятельности. Результатом интеллектуально-психологической подготовки спортсмена является когнитивно-психологический ресурс (КПР).

В структуру когнитивно-психологического ресурса входят два блока: знаниевый и личностно-деятельностный [4]. Знаниевый блок включает комплекс психологических знаний для контроля и оптимизации своего психического состояния и организации своего поведения в различных соревновательных ситуациях. Личностно-деятельностный блок включает комплекс психических функций и качеств, обуславливающих реализацию подготовленности спортсмена на тренировках и соревнованиях (психическая готовность). Поэтому мы считаем, что для формирования когнитивно-психологического

ресурса необходимо создать у спортсменов определенный запас спортивно-психологических знаний, необходимых для формирования умений и психологических качеств, определяющих поведение спортсмена на соревнованиях, способствующих контролю предстартового состояния, его регуляции и реализации подготовленности. Формирование у спортсмена когнитивно-психологического ресурса является основной задачей интеллектуально-психологической подготовки.

В исследованиях, проведенных на конькобежцах под нашим руководством, получены позитивные результаты при формировании КПР у юных конькобежцев [7]. В результате проведенного педагогического эксперимента сформированность КПР экспериментальной группы повысилась как по знаниевому, так и по личностно-деятельностному блоку, соответственно на 27,4 балла и на 0,6 балла. В результате анализа соревновательной деятельности в декабре, январе и марте выявлены достоверные различия в результативности соревновательной деятельности между конькобежцами контрольной и экспериментальной групп. Результативность в экспериментальной группе повысилась на 18% в декабре, на 23% в январе и на 29% в марте в сравнении с результативностью прошлого сезона, в то время как результативность контрольной группы изменилась не значительно, на 5% в марте в сравнении с результативностью прошлого года. Выявлен прирост результативности по всем решаемым задачам, наибольший прирост пришелся на решение задачи по борьбе с соперником в паре, он составил 37%. Это свидетельствует о том, что спортсмены экспериментальной группы полнее реализуют свою физическую подготовленность, за счет более благоприятного предстартового состояния, которым они могут управлять самостоятельно, благодаря сформированному когнитивно-психологическому ресурсу. Юные конькобежцы в процессе создания у них КПР становились субъектом спортивной деятельности.

Заключение.

Необходимость интеллектуализации психологической подготовки спортсмена обусловлена высокой значимостью интеллектуальной деятельности в решении спортсменом возникающих задач в тренировочных и соревновательных условиях.

Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена предполагает перевод спортсмена с

объекта деятельности тренера в статус субъекта своей деятельности и создание когнитивно-психологического ресурса, являющегося психологической предпосылкой, обуславливающей достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Формирование КПР у спортсменов будет обеспечивать решение ими задач в процессе их тренировочной и соревновательной деятельности. Содержание и типы задач будут отличаться друг от друга в зависимости от вида деятельности спортсмена, этапа подготовки и поставленных целей. Тем не менее, умение быстро сориентироваться в ситуации и решать возникающие задачи на основе имеющихся знаний (особенно в нестабильных условиях соревновательной деятельности) является важным условием для реализации на соревнованиях подготовленности спортсмена.

Цели интеллектуально-психологической подготовки спортсмена:

1. Формирование спортивно-психологических знаний, характеризующих закономерности проявления психики спортсмена при занятиях спортом.
2. Развитие и совершенствование психических функций и качеств, обуславливающих успешное овладение избранным видом спорта и выступление на соревнованиях.
3. Обучение использованию средств, методов и приемов психологической подготовки в соревновательных условиях.

Успешная реализация этих целей будет при наличии следующих условий: 1) заинтересованности спортсмена в интеллектуально-психологической подготовке, требующей значительного времени и усилий; 2) наличии определенного опыта участия в соревнованиях; 3) отсутствии сформированных нежелательных стереотипов поведения и реагирования в различных соревновательных ситуациях; 4) готовности к усвоению спортивно-психологических знаний и их использованию в процессе занятий спортом; 5) способности к овладению средствами и методами психологической подготовки и использованию их в соревновательной деятельности.

По нашему мнению осуществление интеллектуально-психологической подготовки будет целесообразным и своевременным начинать на этапе углублённой спортивной специализации, в дальнейшем необходимо продолжать совершенствование приобретенного опыта спортсмена.



Литература.

1. Алексеев, А.В. Начинается с головы //Спортивный психолог. – 2005. - № 1. – С. 21-23.
2. Бабушкин, Г.Д. Когнитивно-психологический ресурс спортсмена и его влияние на психологическую подготовленность состояние и результативность деятельности / Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин: Научные труды СибГУФК. – Омск: 2009. – С. 281-285.
3. Бабушкин, Г.Д. Когнитивно-психологический ресурс в структуре соревновательной деятельности спортсмена /Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких //Омский научный вестник. – 2010. - № 3. – С. 173-176.
4. Бабушкин, Г.Д. Когнитивно-психологический ресурс спортсмена и его диагностика/Г.Д. Бабушкин, К.В. Диких //Спортивный психолог. – 2010 - № 2. – С. 66-70.
5. Гринь, А.Р. Активизация когнитивного ресурса как средство повышения стрессоустойчивости спортсмена /А.Р. Гринь, А.Б. Колосов // Материалы междунар. науч. конф. психологов физич. культ. и спорта «Рудиковские чтения». - М.: РГУФК, 2006. - С. 98-100.
6. Девяткина, Е.Ю. Комплектование игрового состава команды баскетболистов на основе совместимости и срабатываемости игроков: дисс. ... канд. пед. наук /Е.Ю. Девяткина. – Омск, 2005. – 150 с.
7. Диких, К.В. Реализация физической подготовленности юных конькобежцев на соревнованиях на основе формирования когнитивно-психологического ресурса /К.В. Диких, Г.Д. Бабушкин // Научные труды СибГУФК. – Омск: СибГУФК, 2011. – С. 22-27.
8. Кретти, Д.Б. Психология в современном спорте /Д.Б. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 209 с.
9. Малкин, В.Р. Спортивная психология: настоящее и будущее /В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева: материалы междунар. науч. конф. психол. физич. культ. и спорта «Рудиковские чтения». – М., 2007. – С. 84.
10. Родионов, А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте: автореф. дисс. д-ра пед. наук/А.В. Родионов. – М., 1990. – 43 с.
11. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов. – М.: Академический проект, 2004. – 576 с.
12. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов /под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008. – 306 с.
13. Яковлев, Б.П. Эмоциональная напряженность в спортивной деятельности /Б.П. Яковлев. – Сургут: СурГПИ, 2003. – 182 с.
14. Яковлев, Б.П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений /Б.П. Яковлев. – Сургут: СурГПИ, 2007. – 201 с.



Автор статьи: Бабушкин Геннадий Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

Адрес: 644070, г. Омск, ул. Омская 119-51. тел. 8-3812-56-37-09 д. моб. 89039818865.