

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОГРАММАХ ДЮСШ*



*Анохова А.А. – зав.
лабораторией кафедры
психологии РГУФКСМиТ*

Ключевые слова: : психологическая подготовка, программы спортивной подготовки, детско-юношеский спорт, задачи и разделы психологической подготовки, соотношение общей и специальной психологической подготовки, проблема средств и методов, роль спортивного психолога.

Keywords: *psychological training, sports training programmes, youth sports, tasks, and topics of psychological preparation, the ratio of General and special psychological training, tools and techniques, the role of sports psychologist.*

Резюме. *В статье рассматриваются акмеологические предпосылки и условия прогнозирования спортивных достижений. Авторы предлагают вариант прогнозирования спортивных достижений с учетом возрастной, квалификационной и гендерной дифференциации спортсменов.*

Summary. *Acmeological the article deals with the prerequisites and conditions prediction of sporting achievements. The authors offer the option of predicting sports results, taking into account age, qualifications and gender differentiation.*

Актуальность исследования. Почти постоянно в комментариях к значимым спортивным соревнованиям в наши дни звучит проблема недостаточной психологической подготовки спортсменов высокой квалификации. Спортсмены в своих интервью отмечают, как не хватило сил справиться с боязнью неудачи, неуверенностью или повышенным волнением в борьбе за решающие баллы, сантиметры, секунды.

Уверенность в себе и своих силах, умение входить в оптимальное боевое состояние, моментальная оценка ситуации, умение взаимодействовать, желание преодолеть себя в условиях напряженной соревновательной деятельности и многие другие составляющие психологической подготовки являются важным, а при равных уровнях физической, технической и тактической подготовок, решающим фактором достижения максимального результата (Суслов Ф.П., 1987, Матвеев Л.П., 1991).

Однако повсеместно игнорируется методологический принцип обосновывающий пони-

мание психологической подготовки как деятельности по формированию знаний о том, что должен знать спортсмен, как и когда применять полученные навыки (Сопов В.Ф., 2009, 2010). И что это процесс протяженный во времени и привязанный к определенным периодам (отрезкам) спортивной деятельности. Соотношение объемов задач психологической подготовки, обозначенных в программах спортивной подготовки в СДЮСШ, подтверждает тезис о том, что ею начинают интенсивно интересоваться перед соревнованием, забывая о том, что процесс формирования способностей к саморегуляции и эмоциональной устойчивости длителен и требует специально организованных тренингов.

Специфика спорта подразумевает важность победы в соревнованиях не только в спорте высших достижений, но и в детско-юношеском спорте, первоочередными задачами которого является широкое привлечение к занятиям спортом, отбор одаренных детей и подростков, подготовка спортивного резерва. В настоящее время ведущая роль в

* Работа выполнена под руководством к. пс. н., профессора кафедры психологии РГУФКСМиТ В.Ф. Сопова

подготовке подрастающего поколения спортсменов принадлежит детско-юношеским школам и училищам олимпийского резерва, для повышения эффективности работы которых, необходимы исследования в области теории и методики юношеского спорта (Никитушкин В.Г., 2010). Одним из разделов теории и методики юношеского спорта является психологическая подготовка.

С целью определения места и объема психологической подготовки в системе спортивной подготовки детско-юношеского спорта были проанализированы двадцать примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по биатлону, боксу, баскетболу, велосипедному спорту, волейболу, гандболу, гиревому спорту, гребле академической, конькобежному спорту, легкой атлетике, лыжным гонкам, мини-футболу (футзал), настольному теннису, плаванию, прыжкам в воду, русской лапте, скалолазанию, современному пятиборью, спортивной гимнастике, шорт-треку, выпущенных издательством «Советский Спорт». Семь программ были разработаны коллективами авторов кафедр теории и методики соответствующих видов спорта РГУФКСМиТ [6,7,8,9,10,11,12,].

Результаты исследования. В 75% проанализированных программ психологическая подготовка выделена как самостоятельный раздел или подраздел, а в 25% случаев психологическая подготовка представлена в единстве с воспитательной работой в одинаковых разделах программ «Воспитательная работа и психологическая подготовка».

Не смотря на рекомендации о проведении психологической подготовки, как «в условиях учебно-тренировочного занятия, так и в отдельно выделенное время» (Плавание), часы для занятий психологической подготовкой в учебных планах-графиках отводятся лишь в двух из двадцати проанализированных программ, еще в двух программах в разделе «Теоретическая подготовка» приводятся темы для занятий «Понятие психологической подготовки», «Морально-волевая подготовка», «Саморегуляция и самоконтроль в процессе занятий спортом» без указания количества часов.

Психологическая подготовка, по мнению большинства авторов – это педагогический или воспитательный процесс, направленный на формирование свойств личности и

межличностных отношений и позволяющий «перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый – свойство личности» (Скалолазание, Лыжные гонки). «Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог» (Бокс), который проводит занятия по психологической подготовке на всех этапах спортивной подготовки, и только лишь в 30% исследованных программ указывается желательность работы психолога-профессионала на этапах спортивного совершенствования.

Структура психологической подготовки в примерных программах ДЮСШ по видам спорта представлена следующими подразделами:

- Общая психологическая подготовка, психологическая подготовка к соревнованиям и управление нервно-психическим напряжением – в 40% исследованных программ;

- Общая психологическая подготовка, психологическая подготовка к конкретному соревнованию – в 25% исследованных программ;

- Программы по конькобежному спорту, боксу, лыжным гонкам, биатлону, прыжкам в воду не подразделяют структуру психологической подготовки по назначению.

Основными задачами общей психологической подготовки, обозначенными в программах, являются:

1. Развитие личности спортсмена;
2. Развитие межличностных отношений;
3. Развитие спортивного интеллекта;
4. Развитие психических процессов и психомоторики;
5. Развитие волевых качеств;
6. Воспитание моральных качеств;
7. Формирование мотивации достижения;
8. Формирование мотивации к тренировкам;
9. Формирование эмоциональной устойчивости;
10. Формирование профессионально-важных психологических качеств;
11. Обучение приемам психической саморегуляции,
12. Формирование потребности в общении. (Рисунок 1.)

Так, о необходимости формирования волевых качеств спортсменов упоминается в 65% исследованных программ. В 50% программ считается, что необходимо формировать личность спортсмена, спортивный интеллект, психические процессы и психомоторные

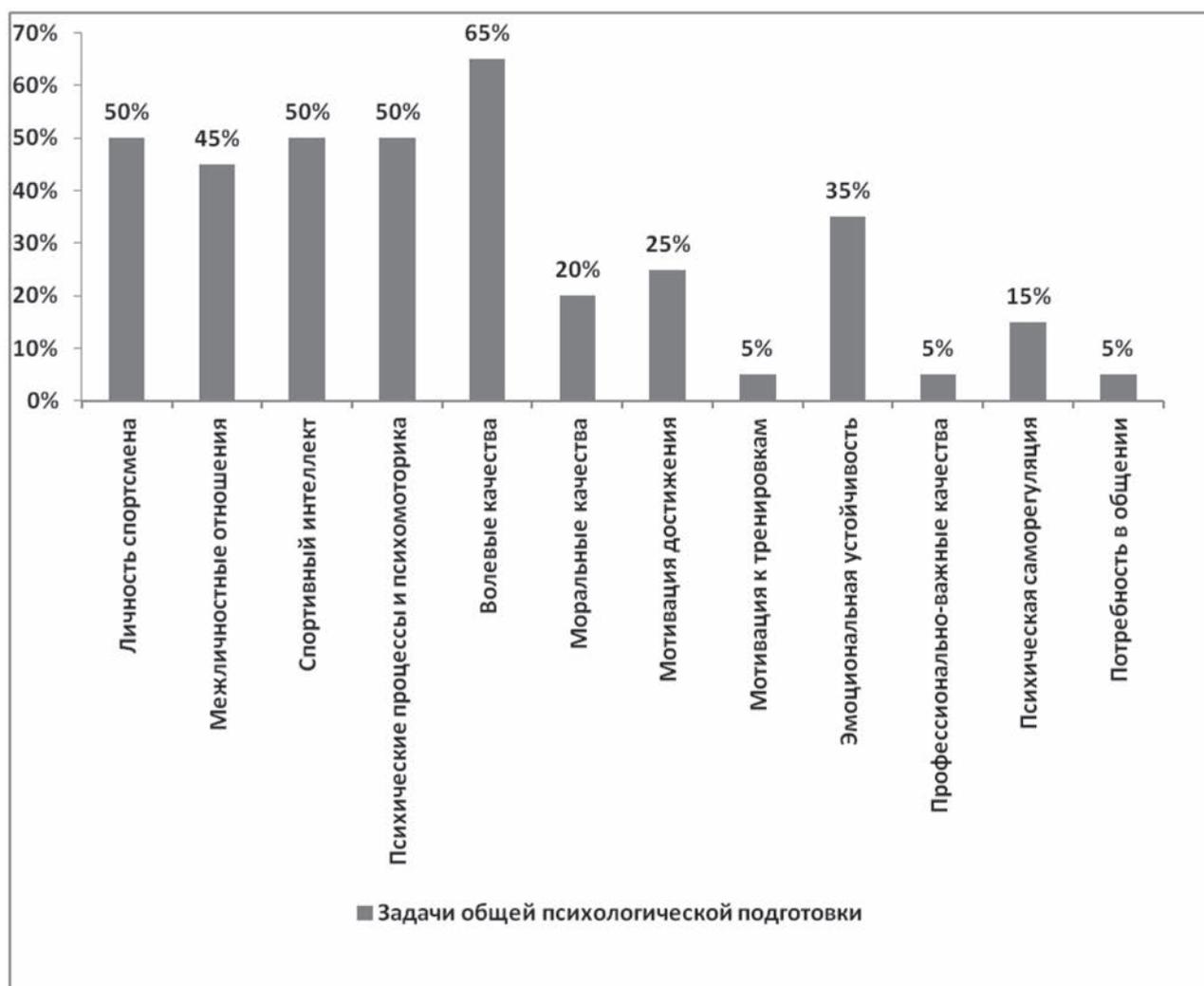


Рис.1. Частота применения задач общей психологической подготовки в программах ДЮСШ

качества, а формирование межличностных отношений включено в 45% программ.

Авторы 35% исследованных программ считают, что в течение общей психологической подготовки необходимо формировать эмоциональную устойчивость. Довольно редко среди задач можно встретить упоминание о формировании мотивации достижения-25%, моральных качеств – 20%, обучение приемам психической саморегуляции – 15%. Реже всего ставятся задачи на формирование мотивации к тренировкам – 5%,(!), формирование профессионально важных качеств спортсменов – 5%, формирование потребности в общении – 5%.

Психологическую подготовку к соревнованиям в большинстве программ предлагается разделять на общую психологическую подготовку к соревнованиям, которая проводится в течение всего года и специальную психологическую подготовку к выступлению на конкретных соревнованиях. В число задач данного вида психологической подготовки включены:

1. Формирование соревновательной мотивации;
2. Формирование соревновательных черт характера спортсмена;
3. Формирование эмоциональной устойчивости;
4. Формирование способности к самоконтролю и саморегуляции;
5. Формирование боевой готовности;
6. Сбор информации о предстоящем соревновании;
7. Определение лидеров. (Рисунок 2.)

Наиболее часто упоминаемой задачей, в 55% случаев, является формирование способности к самоконтролю и саморегуляции. Менее часто, в 35% случаев, к задачам психологической подготовки к соревнованиям относят формирование соревновательной мотивации и формирование боевой готовности спортсменов, еще реже, в 25-30% случаев, говорится о необходимости формирования соревновательных черт характера и эмоциональной устойчивости, меньше всего, по 5%,

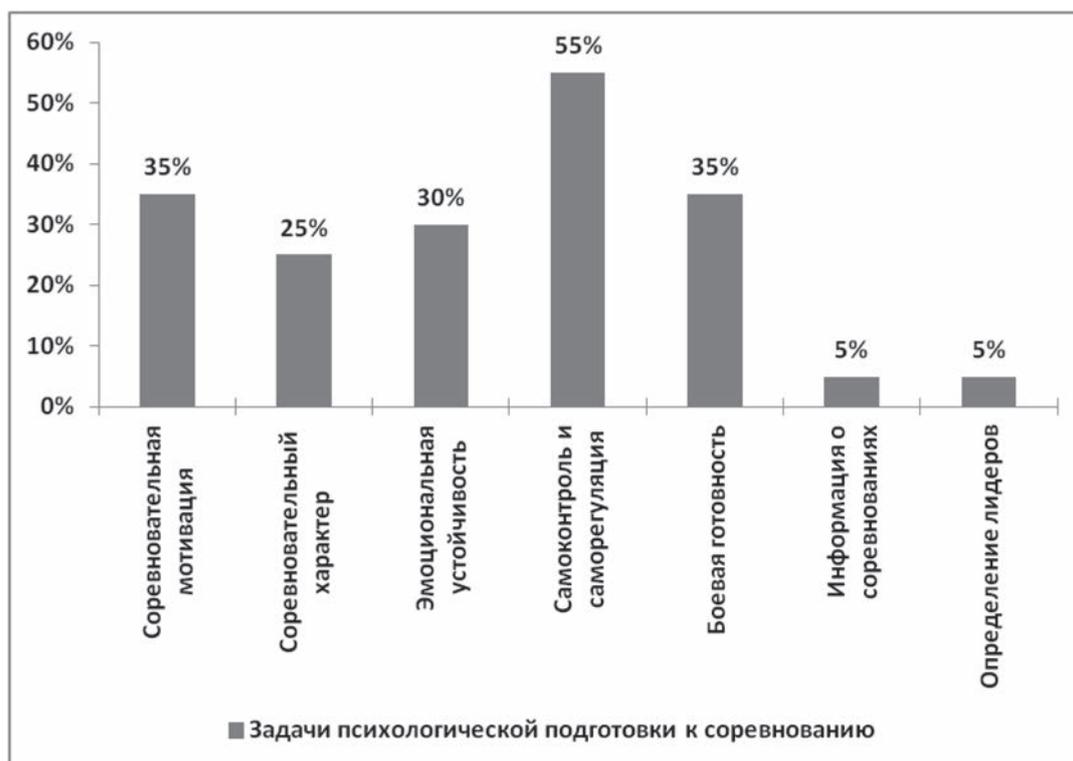


Рис.2. Частота применения задач психологической подготовки к соревнованию в программах ДЮСШ

уделяется внимания задачам определения лидеров и сбора информации о предстоящем соревновании.

В примерных программах по академической гребле, современному пятиборью, легкой атлетике и настольному теннису, плаванию уделяется внимание дифференциации задач психологической подготовки в зависимости от этапов спортивной подготовки, а в программах по гандболу и баскетболу предлагается делать акценты «при распределении объектов психолого-педагогических воздействий в круглогодичном цикле подготовки».

Фактически во всех программах подчеркивается необходимость индивидуализации психологической подготовки в зависимости от особенностей спортсменов и направленности тренировки, которая достигается подбором специальных методов.

Методы психологической подготовки, почти во всех примерных программах подразделяются на психолого-педагогические, к которым относятся: беседа, лекции, методы моделирования и программирования соревновательной деятельности, и психологические – методы стимуляции деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги. К средствам восстановления в большинстве программ

относятся «оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный разнообразный отдых», а так же «регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенные тренировки, цветочные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации» (Лыжные гонки).

Важность обучения методам психической релаксации особо подчеркивается только в девяти из двадцати проанализированных программ, но в основном в разделе «Восстановительные средства и мероприятия». К ним относятся примерные программы по плаванию, прыжкам в воду, лыжным гонкам, скалолазанию, конькобежному спорту, боксу, волейболу, настольному теннису, легкой атлетике. В большинстве этих программ указывается необходимость обучения психической регуляции спортсменов психологом для качественного усвоения методов и их эффективного использования самостоятельно в процессе тренировок – 45%.

Авторы программы по прыжкам в воду и легкой атлетике предполагают использовать упражнения и словесные формулы, направленные на совершенствование способностей саморегуляции в заключительной части тренировки. Примеры текстов внушений, раз-

работанных И.Г. Карасевой и Г.Д. Горбуновым, приводятся в программе по плаванию, а частота применения упражнений и их продолжительность описана в программе по конькобежному спорту.

Для подготовки боксеров рекомендуется использование психомышечной тренировки «в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков», а для подготовки волейболистов психическая саморегуляция рекомендована не только в качестве восстановительных средств, но и как метод, способствующий мобилизации сил в течение тренировки или соревнования.

Необходимость обучения и использования психической саморегуляции указывается на этапах формирования учебно-тренировочных групп и особенно на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. На начальном периоде упор делается на формирование интереса к спорту, развитие сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Наиболее объемной по содержанию является программа психологической подготовки в спортивной гимнастике, которая включает, кроме описанных разделов, методы психодиагностики, а так же психологические и психомоторные особенности спортивной гимнастики. Обращает на себя внимание факт длительного и эффективного применения процесса психологической подготовки в сборных командах России и резерва именно в этих видах спорта.

Однако, в ряде программ, авторы просто включают понравившиеся рекомендации зарубежных психологов или рекомендации общепедагогического плана. В дополнение к основам психологической подготовки и для «создания представления о некоторых направлениях психологической подготовки» (Скалолазание, лыжные гонки) приводятся рекомендации американского психолога А. Гольдберга и принципы самосовершенствования по методу известного отечественного педагога К.Д. Ушинского (Шорт-трек).

Выводы: 1) Психологическая подготовка в настоящее время является одним из обязательных видов спортивной подготовки в детско-юношеском спорте, в одном ряду с физической, технической и тактической подготовкой. Однако структура и принципы психологической подготовки, как правило, выделены в самостоятельный раздел или подраздел при-

мерных программ спортивной подготовки по различным видам спорта без внесения в примерный учебный план учебно-тренировочных занятий для учащихся ДЮСШ и СДЮШОР и выделения для этого учебных часов.

2) Психологическая подготовка рассматривается во взаимосвязи с воспитательной работой, проводимой со спортсменами, и формулируется как педагогический процесс, который осуществляется на практике тренером-педагогом, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего мастерства, но с возможностью привлечения психолога-специалиста, начиная с этапа учебно-тренировочных групп или групп спортивного совершенствования.

3) Структура и задачи психологической подготовки разнообразны. Основной акцент делается на развитие, а в некоторых программах – на воспитание, отдельных личностных свойств из которых больший удельный вес приходится на развитие волевых качеств личности, спортивного интеллекта, психических процессов и психомоторики.

4) Фактически во всех программах подчеркивается необходимость и важность обучения и использования методов психической регуляции для подготовки к соревнованиям в целях оптимизации психического состояния, а так же в промежуточном периоде в целях восстановления после больших тренировочных нагрузок. Назначение, порядок, условия применения, продолжительность обучения методам психической регуляции и их использование не конкретизированы и приводятся в единичных случаях. Так, в программах почти не упоминается о возможностях психической регуляции для развития физической, технической и тактической подготовленности.

5) При разработке данных программ не учитывались работы отечественных современных спортивных психологов Родионова А.В., Горбунова Г.Д., Сопова В.Ф., Малкина В.Р., Сафонова В.К. и др.

6) Раздел «Психологическая подготовка» в примерных программах ДЮСШ и СДЮШОР по разным видам спорта не дает точной информации и не отвечает на вопросы: Что делать? Как делать? и Когда делать?

7) Все программы обходят стороной острую проблему детско-юношеского спорта: присутствие в учебно-тренировочном процессе спортивного психолога как штатной единицы спортшколы.

Литература.

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: 4-е изд., испр. и доп. / Л.П. Матвеев. — Санкт-Петербург: «Лань», 2005. — 384 с: ил.
2. Никитушкин В.Г., Теория и методика юношеского спорта. / В.Г. Никитушкин.– М.: Физическая культура, 2010.-208с.
3. Сопов В.Ф., Теория и методика психологической подготовки в современном спорте./ В.Ф. Сопов.– М., 2010.-115с.
4. Сопов В.Ф. Исследование психологической подготовки как вида познавательной деятельности // Материалы V Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (2-5 июня 2009г.).– М.: 2009.– С.28-30.
5. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва./ В.Ф. Суслов, Ж.К. Холодов. – М.: 1997. – 416 с.
6. **Велосипедный спорт (гонки на шоссе):** Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / А.А. Захаров. М.: Советский спорт, 2005. – 160 с.
7. **Гребля академическая:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства./Михайлова Т.В. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
8. **Настольный теннис:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства./ Барчукова Г.В. и др. – М.: Советский спорт, 2004. – 80с.
9. **Плавание:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
10. **Прыжки в воду:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства./Е.А. Распопова. – М.: Советский спорт, 2004. – 50с.
11. **Спортивная гимнастика (мужчины и женщины):** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства./ авт.-сост. Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смоленский – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
12. **Шорт-трек:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / авт.-сост. Г.М. Панов, Ю.И. Разинов, А.И. Брасалин, В.В. Крешнев. – М.: Советский спорт, 2007. – 84 с.

