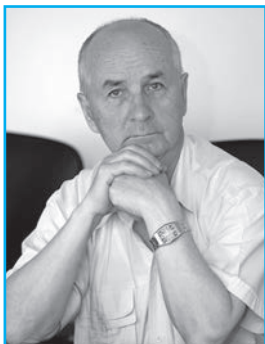


РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА И ПУТИ ЕЁ ПОВЫШЕНИЯ



Бабушкин Г.Д. – д.п.н., профессор, заведующий кафедрой теории, методики и истории физической культуры и спорта СибГУФК, Омск (E-mail:Gena41@mail.ru)

Ключевые слова: психологическое сопровождение, спортсмен, результативность, становление, субъект деятельности, тренер.

Keywords: psychological support, sportsman, productivity, evolution, subject of activity, trainer.

Резюме. При существующей системе спортивной тренировки спортсмен предстаёт как объект деятельности тренера, что оказывает существенное влияние на результаты его соревновательной деятельности. В статье представлен один из путей повышения результативности соревновательной деятельности – управление становлением спортсмена субъектом спортивной деятельности.

Summary. At existing system of sports training the sportsman appears as object of activity of the trainer, that renders essential influence on results of his (its) competitive activity. In clause one of ways of increase of productivity of competitive activity – management evolution of the sportsman by the subject of sports activity is submitted.

Постановка проблемы. В существующей системе подготовки спортсменов управление тренировочным процессом базируется на основе реализации принципа бихевиоризма «стимул-реакция». При этом подготовка спортсменов, начиная с этапа начальной спортивной специализации, направлена: на повышение функциональной подготовленности, отражающей биологический потенциал личности спортсмена; на развитие профессионально важных качеств (силы, выносливости, помехоустойчивости и др.); на овладение физическими упражнениями и доведения их до совершенства. Однако создание определенного потенциала (физического, технического, психологического и др.), и развитие до необходимого уровня профессионально важных качеств у спортсмена ещё не является фактом успешной их реализации в соревновательных условиях. Так, результаты исследований [1–3 и др.] свидетельствуют о том, что, результативность соревновательной деятельности спортсмена составляет в среднем 50%. Это свидетельствует об имеющихся недостатках в подготовке спортсменов и о наличии возможностей повышения результативности соревнова-

тельной деятельности. Возникают вопросы: В чем же заключаются недостатки в подготовке спортсменов? В чем кроются возможности повышения результативности?

Цель исследования – проанализировать состояние проблемы результативности соревновательной деятельности спортсмена и определить пути её повышения.

Результаты и обсуждение. Выступая на соревнованиях, спортсмен в основном предоставлен сам себе: тренер не всегда может оказать необходимую помощь в решении соревновательных ситуаций. Решение возникающих ситуаций и принятие решений к действиям – задача спортсмена. А всегда ли он готов к этому? Учил ли этому его тренер? Можно с уверенностью сказать: не всегда и не все тренеры этому учили своих воспитанников.

Саморегуляция, являясь составной частью самосознания, у многих спортсменов не приобретает свойственные ей функции – самостоятельно управлять своим состоянием, поведением и деятельностью. Для спортсмена этот компонент самосознания является значимым, но его развитию в учебно-тренировочном процессе не уделяется

должного внимания. В результате спортсмен так и не становится субъектом деятельности и постоянно нуждается во внешнем стимулировании со стороны тренера. И, естественно, многие спортсмены, имея к тому желание, в течение многих лет занятий спортом так и не достигают высокого уровня спортивного мастерства. В этой связи перед тренером стоит цель – постепенного перевода спортсмена с объекта деятельности в позицию субъекта деятельности.

Проблемой для тренера является управление процессом становления спортсмена субъектом деятельности с присущей ему интеллектуальной активностью, основой которой являются специальные знания и умения, способствующие самостоятельному решению задач в тренировочном процессе и в соревновательной деятельности. Эта проблема привлекает внимание исследователей и находит своё разрешение в профессиональном развитии личности в процессе учебной и трудовой деятельности [4; 5], а также в сфере подготовки спортсменов [6; 8]. Можно сказать, что данная проблема ещё далека от завершения. Законченных исследований по этому направлению, имеющих выход на подготовку спортсменов, на сегодня нет. Всё это позволяет говорить об актуальности данной проблемы и необходимости её решения.

Анализ соревновательной деятельности спортсменов и беседы со спортсменами позволяют утверждать, что основная причина недостаточно высокой результативности соревновательной деятельности спортсмена, кроется в отношении тренера к спортсмену в системе многолетней подготовки как к объекту деятельности тренера, а не как к субъекту деятельности.

Существующая система работы тренера ставит спортсмена в позицию объекта деятельности тренера, что существенно снижает самостоятельность спортсмена и его интеллектуальную активность в своём спортивном совершенствовании. В результате спортсмены затрудняются с реализацией своей подготовленности на соревнованиях, имеют недостаточно высокую результативность соревновательной деятельности, не достигают высокого спортивного мастерства. Е. Буланчик (чемпион Европы в барьерном беге) при подготовке к ответственному соревнованию спросил своего товарища по команде: Какое место ты планируешь занять на предстоящих соревнованиях? Он ответил – первое. А как ты это сделаешь? Об этом лучше спросить у моего тренера, ответил он. Е. Буланчик понял, что его товарищ не достигнет поставленной перед ним цели, так как он не знает, как к этому идти. Так оно потом и вышло. Этот пример свидетельствует о том, что спортсмен должен

знать, как он будет готовиться к соревнованию, и как выступать, т.е. быть субъектом своей деятельности.

Мы предполагаем, что одним из путей повышения результативности соревновательной деятельности является перевод спортсмена с позиции объекта деятельности тренера в позицию субъекта своей деятельности. Управление процессом становления спортсмена субъектом деятельности должно начинаться на этапе начальной спортивной специализации, где участие в спортивных соревнованиях является составной частью подготовки спортсмена. Постановка спортсмена в позицию субъекта спортивной деятельности возможна в процессе систематического психологического сопровождения становления спортсмена субъектом деятельности и способствует проявлению самостоятельной интеллектуальной активности в процессе спортивного совершенствования. Основная роль в этом процессе принадлежит тренеру и спортивному психологу.

В этой связи проблемой спортивной психологии является обоснование путей, средств и методов психологического сопровождения становления спортсменом субъектом своей деятельности. По какому пути идти, решая эту проблему? Нам представляется, что таким путем является интеллектуализация тренировочного процесса. К такому выводу мы пришли путём проведения теоретических и экспериментальных исследований [1 – 4].

Проблематика исследований в области спортивной психологии обращена в основном к следующим сферам личности: познавательной, мотивационно-потребностной, индивидуально-психологической, операционально-технической, эмоционально-волевой, и в меньшей степени к интеллектуальной сфере личности. При этом в интеллектуальной сфере личности заложен большой потенциал, который на сегодня в области спортивной деятельности еще не изучен, а в тренерской практике используется далеко не полностью. Проблема заключается в поиске путей и средств актуализации интеллектуальной активности спортсмена.

Базой для проявления интеллектуальной активности является когнитивно-психологический ресурс, включающий специальные знания, умения, необходимые для контроля предстартового состояния и управления своим состоянием и поведением на соревнованиях. В нашей лаборатории «Психологии спорта» проведено исследование по изучению и формированию специальных знаний и умений у спортсменов – конькобежцев [1]. Разработана программа формирования специальных знаний и умений у юных конькобежцев.

Исследование показало положительное влияние специальных знаний и умений на реализацию физической подготовленности конькобежцев в соревновательных условиях и на результативность соревновательной деятельности.

Сформированные у спортсменов необходимые знания и умения могут не использоваться в спортивной деятельности, а оставаться в памяти. Задача тренера состоит в актуализации имеющихся знаний и умений в процессе спортивной деятельности, что может заключаться в актуализации интеллектуальной деятельности спортсмена.

Актуализация интеллектуальной активности спортсмена возможна с помощью методики процессуальных вопросов [7], представляющей собой комплекс вопросов (отражающих действия спортсмена), задаваемых тренером (психологом) спортсмену. Методика представляет собой беседу со спортсменом, с использованием процессуальных вопросов, предназначенных для запуска когнитивных процессов у спортсмена. В качестве примера приведем два вопроса, задаваемые тренером спортсмену:

1. Как ты можешь обеспечить себе успешность выступлений на предстоящем соревновании? При ответе на это вопрос у спортсмена запускаются мыслительные процессы, направленные на поиск путей обеспечения собственного успеха при выступлении на соревновании.

2. Какими должны быть твои действия в день «настройки» на соревнование? При ответе на такой вопрос у спортсмена запускаются мыслительные процессы, позволяющие ему осмыслить свои действия в день «настройки» на соревнование и подобрать наиболее подходящие из них, освоенные им и используемые ранее.

С использованием методики процессуальных вопросов тренер получает необходимую информацию о содержании мышления спортсмена в процессе спортивной деятельности. Отвечая на вопросы, спортсмен осознает ключевые моменты достижения цели при выполнении спортивных действий. Это способствует созданию внутреннего мотива, плана деятельности.

Мы полагаем, что интеллектуализация подготовки спортсменов должна являться доминирующим аспектом тренировочного процесса. Это обусловлено следующим:

- высокой значимостью для спортсмена специальных знаний в тренировочной и соревновательной деятельности;

- проявлением рефлексивных процессов, являющихся средством для решения соревновательных ситуаций в игровой деятельности и в единоборствах;

- моделированием предсоревновательной подготовки с учетом тактики предстоящих соперников;

- значением дивергентного и конвергентного мышления спортсмена в решении соревновательных ситуаций;

- высокой значимостью спортивно-психологической компетентности спортсмена в спортивной деятельности;

- проявление интеллектуальной активности ставит спортсмена в позицию субъекта своей спортивной деятельности, самостоятельно распоряжающегося своим интеллектуальным потенциалом.

Заключение. Повышение результативности соревновательной деятельности спортсмена возможно при такой организации тренировочного процесса, при котором происходит становление спортсмена субъектом своей спортивной деятельности. Необходимость реализации этого подхода в подготовке спортсменов заключается в том, что процессы саморегуляции не являются изначально заданными, а развиваются и совершенствуются в течение жизнедеятельности человека при определенных условиях. В спортивной деятельности главная фигура в этом процессе – тренер. Чем раньше эти процессы будут развиваться у спортсменов, тем более продуктивно будет проходить их спортивное совершенствование.

В процессе управления процессом становления спортсмена субъектом деятельности выделяются следующие направления:

1. Психодиагностика личности спортсмена, включая выявление следующих компонентов: темперамента; характера; спортивных способностей – ведущих для избранного вида спортивной деятельности; свойств нервных процессов; доминирующих и актуальных психических состояний, проявляемых в условиях тренировочной и соревновательной деятельности; спортивной мотивации; ценностных ориентаций; межличностных взаимоотношений; интеллектуальной активности; специальных знаний (техники, тактики) и умений (двигательных, психорегуляции); психологической подготовленности к конкретному соревнованию.

2. Формирование спортивно-психологической компетентности спортсмена, включающее формирование специальных знаний и умений с целью самостоятельного использования их в тренировочной и соревновательной деятельности. Спортсмены должны знать: технику исполнения упражнений и методику их освоения; причины, затрудняющие освоение упражнений, их предупреждение и устранение; характеристику оптимального предстартового состояния (актуального)

и своего типичного состояния; средства и методы выявления и регуляции неблагоприятного предстартового состояния; технологию формирования своего предстартового состояния.

3. Обеспечение реализации ресурсов спортсмена (физического, технико-тактического, функционального, психологического) в соревнованиях. Решение этой задачи обусловлено полнотой содержания спортивно-психологической компетентности спортсмена, и сформированной психологической подготовленностью к конкретному соревнованию.

4. Формирование позитивной Я-концепции личности спортсмена, способной противостоять сбивающим предсоревновательным и соревновательным факторам, и успешно решать поставленные задачи. Для формирования у спортсмена позитивной Я-концепции может использоваться медитативный тренинг [4; 7]. Психологическим результатом медитации является очищение сознания от постороннего и негативного, мешающего продуктивной деятельности спортсмена. Предметно-медитативный тренинг предназначен для ежедневных тренировок разума и позволяет избавиться от хаотичного мышления и мысле-образов в процессе подготовки к соревнованию, вызывающих излишнюю трату сил.

5. Пробуждение самостоятельности и интеллектуальной активности спортсмена в планиро-

вании и выполнении тренировочных заданий и решении соревновательных ситуаций. Для этого рекомендуется методика процессуальных вопросов, апробированная на конькобежцах [4; 8].

6. Создание психологических предпосылок самореализации спортсменов. В качестве таковых предпосылок выступают: мотивация достижения успеха; потребность в самосовершенствовании; самостоятельность в планировании соревновательных целей; потребность в самоутверждении, самовыражении.

7. Предупреждение проблем, препятствующих личностному росту спортсмена. В процессе спортивного совершенствования перед спортсменом возникает комплекс проблем объективного и субъективного характера, затрудняющих освоение упражнений и реализацию подготовленности на соревнованиях. К основным проблемам можно отнести следующие: несоответствие психофизиологических особенностей спортсмена требованиям вида спорта; низкий уровень развития профессионально важных качеств необходимых для избранного вида спорта; несоответствующая спортивная мотивация перед соревнованием (преобладание тренировочной мотивации и мотивации избегания неудачи); неудовлетворенность достигнутыми результатами; неудовлетворение актуальных потребностей и др.

Литература.

1. Бабушкин, Г. Д. Реализация физической подготовленности юных конькобежцев на соревнованиях на основе формирования когнитивно-психологического ресурса / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких // Научные труды СибГУФК. – Омск: СибГУФК, 2011. – С. 22–27.
2. Бабушкин, Г. Д. Когнитивно-психологический ресурс и его влияние на состояние и деятельность спортсмена / Г. Д. Бабушкин, А. П. Шумилин // Рудиковские чтения: материалы междунар. науч. конф. психол. спорта. – М.: РГУФК, 2009. – С. 25–26.
3. Бабушкин, Г. Д. Актуализация интеллектуальной активности спортсмена: постановка проблемы / Г. Д. Бабушкин // Омский научный вестник. – 2012. – № 3. – С. 159–162.
4. Бабушкин, Г. Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.
5. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития / Э. Ф. Зеер. – М.: Академия, 2007. – 240 с.
6. Ложкин, Г. В. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению субъекта спортивной деятельности / Г. В. Ложкин, А. Б. Колосов // Спортивный психолог. – 2012. – № 3. – С. 5–12.
7. Иванов, А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
8. Пономарев, П. Л. Гипноз в спорте высших достижений / П. Л. Пономарев. – М.: Советский спорт, 2010. – 294 с.
9. Слюсарев, Ю. В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю. В. Слюсарев. – СПб, 1992. – 16 с.
10. Амбарцумов Н.А., Блеер А.Н., Покотило М.Г. Психологические аспекты повышения результативности в стендовой стрельбе (с учетом визуализации) // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - №3 (28) – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 39-42