

РЕЗЕРВЫ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОВЫШЕНИЯ МАСТЕРСТВА ГАНДБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ



*Игнатъева В.Я. –
д.п.н., профессор, тренер
по научному обеспечению
подготовки женской
национальной команды
России*



*Балькина-Милушкина Т.В. –
психолог женской
национальной команды
России*



*Балькин А.И. –
генеральный директор
ООО АРС "Гармония", член
КНГ женской националь-
ной команды России*

Ключевые слова: методика определения психоэмоциональной напряженности личности, высшее мастерство, дезадаптация, психосемантическая диагностика, психоэмоциональная напряженность, проблемные зоны спортивной деятельности.

Keywords: technique of definition of psycho-emotional tension of the personality, higher skill, psychosemantic diagnosis, disadaptation, psycho-emotional tension, problem areas in sporting activity.

Резюме. *Статья посвящена методике определения психоэмоциональной напряженности, дезадаптации личности и коррекции проблемных зон гандболисток спорта высших достижений с использованием психосемантической диагностики.*

Summary. *The article is devoted to the methodology for determining psycho-emotional tension, disadaptation of the personality and correction of problem zones handballer sport of the highest achievements with the use of psychosemantic diagnostics.*

Актуальность. Современное состояние гандбола отличает резкий рост конкуренции на мировой арене, что требует системного подхода в управлении подготовкой игроков. Качество управления подготовкой гандболисток высокой квалификации в значительной мере обусловлено своевременной коррекцией содержания и направленности учебно-тренировочного процесса на основе объективного контроля их подготовленности.

Гандбол – игра высокой степени конфликтности, прямого противостояния сторон. В процессе соревнования игроку приходится испытывать психическое напряжение. Прежде всего,

от борьбы с собственными слабостями: усталостью, боязнью травмы, не результативностью бросков. В процессе всей игры приходится бороться с противником, который постоянно создает конфликтные ситуации. Если полевого игрок может выбрать несколько вариантов действий в одной и той же ситуации, то вратарь должен выбрать единственно правильный прием для защиты ворот, чтобы не пропустить мяч, выполнить прием с необходимой скоростью и точностью. Наконец, взаимодействия с собственными партнерами не всегда ладятся, что нередко вызывает взрыв отрицательных эмоций.

Зона психоэмоциональной напряженности в межличностных взаимоотношениях

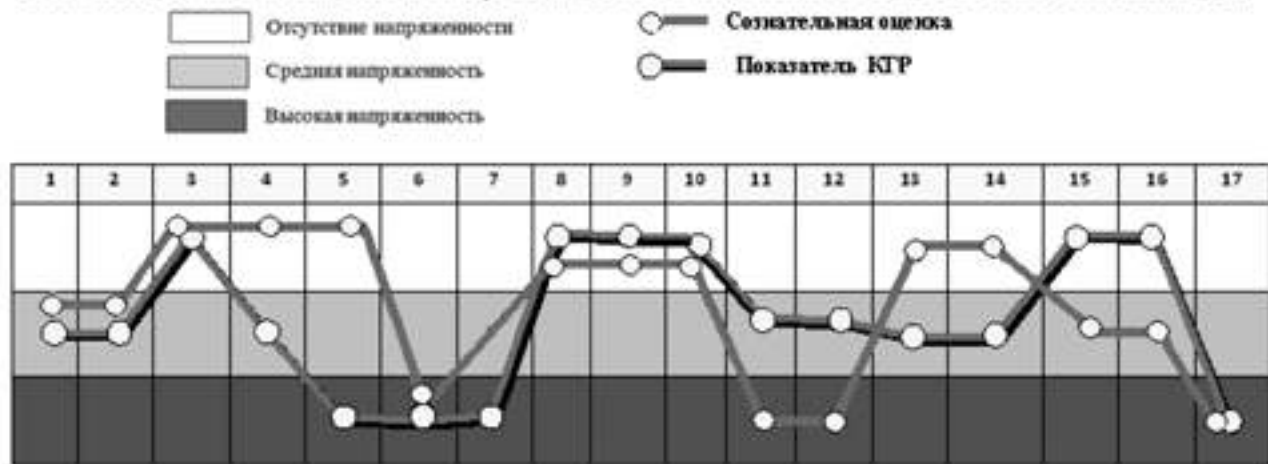


Рис. 1. Ресурс межличностных отношений у гандболистки сборной команды России

Специалисты спорта постоянно ищут возможность использования психологических и психофизиологических методов для определения личностного потенциала и выявления проблемных зон с целью повышения результативности спортивной деятельности гандболистов [2].

Целью нашего исследования было повышение мастерства гандболисток высокой квалификации на основе выявления личностного потенциала и коррекции проблемных зон их спортивной деятельности.

В исследовании приняли участие гандболистки сборной команды России: ЗМС, МСМК и МС. Исследования проводились по программе комплексной научной группы, в составе которой были все авторы статьи, во время учебно-тренировочных сборов к чемпионатам Европы, Мира и Олимпийским играм 2005-2008 г.г.

Методика исследования. Между эмоциями и физиологическими сдвигами в организме существует взаимосвязь. Ученые давно обратили внимание на то, что кожно-гальваническая реакция (КГР) ведет себя как индикатор психического состояния человека, реагируя на физические и психофизиологические изменения в организме человека [6]. КГР – одна из разновидностей электродермальной активности кожи, показатель ее электропроводимости. Ее показатели имеют фазическую и тоническую формы. Фазическая форма КГР – один из компонентов ориентировочного рефлекса, возникающего в ответ на новый стимул. Реакция КГР показывает интенсивность осознанных переживаний, психологическую значимость внешнего воздействия и приоткрывает тайну неосознаваемых процессов [1,3].

Это позволило создать диагностику [5], которая определяет психоэмоциональную напряженность спортсмена. Она выявляет проблемные зоны по семантическим раздражителям, которые приводят к дезадаптации спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Аппаратно-программное устройство – ИПЭР-1К выводит на экран компьютера регистрируемые величины тонических составляющих и амплитудные показания фазических компонентов кожно-гальванических реакций спортсмена на семантические раздражители [4].

В содержании вида спорта гандбол нами было выделено 12 областей семантических понятий, описывающих спортивную деятельность гандболистов: способности личности, учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, межличностные взаимоотношения, игровые зоны, зрительное восприятие, игровые моменты, амплуа, зоны бросков, броски, тактические действия, мотивация, психосоматика.

Для определения проблемных зон в этих 12 областях были созданы информационные шаблоны – интервью. Во время интервью определяли сознательную оценку гандболисткой своей деятельности и одновременно регистрировали наличие или отсутствие падения амплитудных показаний фазической составляющей по названным семантическим раздражителям.

В качестве раздражителя использовали смысловые вербальные стимулы в режиме интервьюирования. Сначала регистрировали абсолютные величины тонических составляющих гандболистки, далее при воздействии на спортсменку определенным семантическим раздражителем регистрировали колебания фазической состав-

Зона психоэмоциональной напряженности в бросках



Рис. 2. Психологический профиль сознательной оценки выполнения броска гандболисткой и показателя физической составляющей при воздействии семантическими раздражителями шаблона "Броски в гандболе"

ляющей, которые отражались на индикаторе аппаратно-программного устройства ИПЭР-1К.

Результаты исследования. Знакомство с командой начали с исследования ресурса межличностных взаимоотношений. У значительного количества игроков межличностные взаимоотношения оказались проблемной зоной. На рис.1 представлена диаграмма межличностных отношений одной из спортсменок с игроками команды, позволяющая выявить ресурс для повышения ее производительности в спортивной деятельности.

Видно, что гандболистка испытывает значительное психоэмоциональное напряжение в отношении с коллегами по команде. С 8 членами группы (30%) ее отношения можно назвать дружескими, не оказывающими отрицательного влияния на ее деятельность. Не все ладится во взаимоотношениях с подругами по команде № 1, 2, 4, 11, 12, 13 и 14. Особенно большое напряжение у нее наблюдается в отношениях с четырьмя игроками – № 5, 6, 7 и 17. Налаживание взаимоотношений – это ее ресурс, который у представленной гандболистки составлял 50%. Наша задача состояла в том, чтобы помочь гандболистке реализовать этот ресурс в ее спортивной деятельности. Для этого выявили степень отношения к ней

игроков команды, чтобы понять суть проблемы, и провели коррекцию ресурса. В процессе одного тренировочного сбора ресурс изменился с 50% до 30%. Однако взаимоотношения с гандболистками № 5 и № 7 в процессе этого сбора изменить не удалось, они так и остались напряженными.

На основе выявленных проблемных зон психоэмоциональной напряженности при исследовании межличностных взаимоотношений были определены приоритеты гандболисток, что дало возможность улучшить их психологический климат и скорректировать рабочую атмосферу в коллективе.

Кроме этого, данная методика контроля позволила выявить разницу между сознательной самооценкой мастерства гандболисткой при различных способах выполнения броска и данных регистрации показателей на индикаторе аппаратно-программирующего устройства. При обследовании даже у игроков такой высокой квалификации выявили значительное количество проблемных зон, о которых они не подозревали. Эти данные спортсменки восприняли положительно.

Рисунок 2 демонстрирует психологический профиль при воздействии семантическим раздражителем по шаблону "Броски в гандболе".

Видно, что гандболистка дала высокую сознательную оценку своему мастерству в броске всеми способами. Однако психосемантическая диагностика выявила, что у нее наблюдается высокая психологическая напряженность при оценке мастерства своего броска способом "сбоку", есть сомнения средней напряженности в успехе бросков "по ушам", "в карман" и "с отрыва".

Психологическая диагностика показала проблемные зоны в осуществлении способов броска у гандболисток. С ее помощью появилась возможность рекомендовать методику совершенствования в технике и тактике этого приема игры.

Постепенно по всем областям, описывающим спортивную деятельность в гандболе, составили психологические профили гандболисток. Не все спортсменки имели выраженные проблемные зоны по всем областям и не

все нуждались в коррекции своей деятельности. Поэтому работа велась индивидуально с каждой спортсменкой, у которой наблюдались наиболее выраженные проблемы, и всегда интимно, т.к. гандболистки не приветствуют разглашения своих недостатков.

Выводы. В процессе исследования подтвердилось практическое значение психосемантической диагностики определения психоэмоциональной напряженности для характеристики проблемных зон гандболисток высокой квалификации, влияющих на дезадаптацию в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. За период работы КНГ сборная команда России дважды стала чемпионом мира 2005 и 2007 г.г., бронзовыми призерами чемпионата Европы (в 2006) и серебряными призерами Олимпийских игр 2008 в Пекине.

Литература.

1. Блейхер В.М. Толковый словарь психиатрических терминов / В.М. Блейхер, И.В. Крук. – Воронеж: НПО "МОДЭК", 1995. – 640 с.
2. Игнатъева В.Я. Формирование игрового состава гандбольной команды с учетом свойств личности игроков / В.Я. Игнатъева // Спортивный психолог. – 2010. – № 1(19). – 50 с.
3. Лурия А. Р. Мозг человека и психические процессы / А.Р. Лурия – М.: Педагогика. – 1970. – Т.2. – 116 с.
4. Пат. 107482 Российская Федерация, МКП А61М 21/00. Устройство для оценки психоэмоционального состояния человека / С.М. Качнов, А.И. Балыкин, Т.В. Балыкина-Милушкина; заявитель и патентообладатель ООО АРС "Гармония". – № 2011102973/14; заявл. 21.01.11, опублик. 28.08.11, Бюл. № 23.
5. Пат. 2373965 Российская Федерация, МКП А61М 21/00, А61В 5/05. Способ гармонизации психоэмоционального состояния человека / А.И. Балыкин, Т.В. Балыкина-Милушкина, П.В. Невзоров, С.М. Качнов; заявитель и патентообладатель ООО АРС "Гармония". – № 2008117272/14; заявл. 05.05.08, опублик. 27.11.09, Бюл. № 33.
6. Психологическое значение электрокожной характеристики человека // Психологические исследования / В.Н. Мясищев; под ред. зав. сектором психологии института Б.Г. Ананьева. – Л., 1939. – Т. IX. – 135–183 с.
7. Балыкин А.И. Модульная программа развития творческого потенциала тренера / Балыкин А.И. // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – N 2. – С. 21-23.