

ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТБОРА В СПОРТЕ

STAGES OF PSYCHOLOGICAL SELECTION IN SPORT



Серова Лидия Константиновна – профессор, доктор психологических наук, сотрудник научно-исследовательской лаборатории Военной Академии связи, Санкт-Петербург, lidia.serova@bk.ru

Serova Lidiya – professor, doctor of psychological sciences, employee of research laboratory of Military Academy of connection, Saint Petersburg, lidia.serova@bk.ru

Ключевые слова: отбор, этапы спортивного отбора, психологический отбор в спорте, предрасположенность к занятиям спортом.

Аннотация. Среди направлений спортивного отбора психологический отбор является важнейшей составляющей. В то же время в спортивной науке ему уделяется недостаточное внимание. В статье предлагается осуществлять психологический отбор в спорте по четырем этапам, дано название каждому из них и кратко раскрывается содержание каждого из них.

Keywords: selection, stages of sports selection, psychological selection in the sport, the predisposition to the sport.

Abstract. Among the areas of sports selection, psychological selection is a critical component. At the same time in sports science, it is given insufficient attention. In the article it is offered to carry out psychological selection in the sport in four stages, naming each of them and briefly describes the content of each of them.

Введение. Спорт – сложное общественное явление, имеющее свою структуру: массовый спорт, любительский спорт, спорт высших достижений. Массовый и любительский уровни спорта не требуют отбора. А профессиональный спорт, спорт высших достижений обязательно предполагают отбор наиболее одаренных в спортивном отношении людей, и их специальную подготовку к участию в соревнованиях высокого ранга. Если не делать отбора, то тренер, грамотный и умелый специалист, может много лет работать с непригодным спортсменом, и в результате не вырастить из него мастера.

Психологический отбор является неотъемлемой частью комплексного спортивного отбора. Психологический отбор представляет собой диагностику и прогнозирование психических процессов, состояний и свойств спортсменов на протяжении всей спортивной карьеры. В то же время этапы психологического отбора в спорте пока еще не выделялись исследователями.

Цель исследования – определение этапов психологического отбора в рамках этапов многолетней подготовки спортсменов.

Результаты и их обсуждение. Этапы психологического отбора в спорте соответствуют этапам спортивного отбора. Кратко выделим этапы спортивного отбора. Они соответствуют этапам спортивной подготовки на протяжении всей спортивной карьеры. Это: первичный отбор (на этапе предварительной подготовки), отбор в профессию (на этапе начальной спортивной специализации), отбор в юношеский спорт (на этапе углубленной специализации), отбор в спорт высших достижений (на этапе спортивного совершенствования).

Психологический отбор в спорте – часть комплексного спортивного отбора, это – исследование психических процессов, состояний и свойств спортсменов на четырех этапах системы многолетней подготовки.

Этапы психологического отбора соответствуют общим этапам спортивного отбора и включают в себя последовательно четыре компонента: исследование психологической предрасположенности к занятию спортом, выявление наличия психологических профессионально важных качеств для избранного вида спорта; определение

динамики развития психологических профессионально важных качеств в избранном виде спорта; оценка сформированности психологических профессионально важных качеств в избранном виде спорта.

Рассмотрим каждый из этих этапов

1. Исследование психологической предрасположенности к занятию спортом (на этапе первичного отбора).

Исследуются, в первую очередь, наследственные характеристики, которые обеспечивают пригодность к занятиям спортом вообще, и к конкретному виду спорта, в частности. Для этого сначала надо определить требования со стороны психологических профессиональных качеств к избранному виду спорта, а затем выявлять задатки и способности кандидата для профессионального занятия спортом. Какие качества нужны для того или иного вида спорта, определяют обычно по модельным характеристикам спортсменов высокого класса.

Рассматриваются также консервативные психологические характеристики, которые подвержены тренировочным воздействиям только при наличии большого внутреннего потенциала. Так, на основании изучения юных спортсменов в легкой атлетике, борьбе и пулевой стрельбе сделаны следующие выводы:

При оценке подготовленности юных спортсменов и эффективности психолого-педагогических воздействий прогностичны факторы, лимитирующие достижение высоких спортивных результатов, к которым относятся (помимо типологических свойств нервной системы и склонности к аффективности): скорость приема и переработки информации, степень сохранности мозговых структур, ответственных за динамический праксис и соматосенсорный гнозис, а также потенциал развития (психическая работоспособность, помехоустойчивость, психическая устойчивость, психическая надежность) [2].

Черты характера тоже могут иметь наследственный характер, в частности такое важное для спорта качество как агрессивность. Агрессивность нужна не только в контактных видах спорта, но и в рекордных, и даже в художественных, только выражаться она будет по-разному. Агрессия обычно трактуется, как неадекватное, деструктивное поведение по отношению к другим людям, что входит в противоречие с ожидаемыми общепринятыми нормами в обществе. Исследования показывают, что проявление агрессии не обнаруживает четкой тенденции к возрастным изменениям. Одним из факторов,

обуславливающих такое постоянство агрессивного поведения, является порог эмоции гнева.

В спорте рассматривается агрессивность в двух видах: а) деструктивная, определяемая нарушением правил соревнований, спортивной этики, нанесением телесных ран и др.; б) «нормативная», осуществляемая в рамках правил соревнований и без прямых нарушений спортивной этики.

Изучение агрессивности у борцов высокой квалификации показало, что агрессивность у них переключается в спортивное русло, выражается в нормативной спортивной агрессии, определяемой особо высокой активностью, «спортивной злостью», неукротимости в достижении тренировочных и соревновательных результатов [3].

Зависимость от наследственных факторов прослеживается и в развитии интеллекта.

2. Выявление наличия психологических профессиональных качеств у спортсменов в избранном виде спорта (на этапе входа в профессию).

Чтобы конкретно изучать и оценивать профессиональные качества, нужно создать модель личности, которая бы отражала весь комплекс необходимых личностных свойств для осуществления успешной деятельности.

Это так называемая нормативная модель, отражающая необходимые и желательные качества, которыми должны обладать все профессиональные спортсмены. В то же время каждый вид спорта предъявляет свои специфические требования к личности спортсмена в зависимости от особенностей соревновательной деятельности.

Модель личности спортсмена состоит из шести основных структурных компонентов, показывающих основные направления исследования личности спортсмена: поведенческий, мотивационный, интеллектуальный, эмоционально-волевой, коммуникативный, гендерный.

Каждый из компонентов, в свою очередь, имеет по три модельные характеристики, представляющих конкретные психологические качества. Поведенческий компонент характеризует внешние условия психической деятельности. Он включает: тип нервной деятельности, темперамент и характер. Мотивационный компонент характеризует внутренние условия психической деятельности, побуждающие спортсмена к достижениям. Он состоит из: интереса к виду деятельности, уровня притязания и ценностных ориентаций. Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своего вида спорта, эти качества способствуют овладению его техникой и тактикой.



Содержит следующие модельные характеристики: психомоторика, специализированные восприятия (спортивные чувства), оперативная память, внимание, мышление.

Эмоциональный компонент обеспечивает саморегуляцию, самоконтроль спортивной деятельности. Включает модельные характеристики: эмоциональная устойчивость, психическая саморегуляция, волевые качества. Коммуникативный компонент характеризует отношение людей в спорте: отношение с тренером, отношение с партнерами, с соперниками. Гендерный компонент показывает, как спортсмены выражают свою половую индивидуальность. Включает следующие качества: маскулинность (мужские черты), фемининность (женские черты), андрогиния (смесь мужских и женских черт в характере).

Отбор на данном этапе осуществляется по принципу «минимума». Это означает, что выделенные профессионально важные качества должны присутствовать у юного спортсмена, но уровень их развития может быть невысоким, а некоторые качества еще могут и не проявиться

3. Определение динамики развития психологических профессиональных качеств в избранном виде спорта (на этапе отбора в юношеский спорт).

На третьем этапе отбор осуществляется по принципу «оптимума». Это означает, что необходимые психологические профессионально важные качества должны иметь положительную динамику развития, и достигнуть в течение данного периода оптимального уровня развития.

На стадии углубленной специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, так и осознание того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов как следствие тяжелого и кропотливого труда. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие (по болезни, например) вызывает ощущение физического дискомфорта.

У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта, к его технике и тактике, то есть он начинает познавать данный вид «изнутри», не довольствуясь, как на первой стадии, внешним впечатлением

Спортивные специалисты, в частности, в плавании, говорят о необходимости повышения качества

отбора на стадии включения юных спортсменов в сборные команды путем его индивидуализации:

«На личностные качества, характерные для потенциальных спортсменов-победителей и следует ориентироваться при отборе высокоодаренных в спортивном отношении юниоров в сборную молодежную команду страны. Но для этого необходимо выработать более четкие и обоснованные критерии отбора. Требования должны быть достаточно высокими и устойчивыми, но в то же время дающими возможность тренеру осуществлять и индивидуальный подход к спортсмену. Это очень важно, так как желание некоторых ученых специалистов по отбору подвести всех претендентов в сборную команду под созданные ими «модельные характеристики», под некий «шаблон», нередко приводит к отбраковке одаренного пловца еще до того, как проявится его бойцовская индивидуальность» [4].

Нет сомнения, что модельные характеристики нужны, но их нельзя возводить в абсолют, так как выдающийся спортсмен – это обязательно яркая индивидуальность.

4. Оценка сформированности психологических профессиональных качеств в избранном виде спорта (на этапе отбора в спорт высших достижений).

На данном этапе профессионально важные психологические качества должны достигнуть самого высокого уровня развития. Здесь отбор идет по принципу «максимума»: в сборные команды и на ответственные соревнования включаются спортсмены, достигшие пика спортивной формы в технико-тактическом, физическом и психологическом плане.

В психологическом плане это состояние характеризуется следующим образом: процессы восприятия протекают ясно и быстро, увеличивается объем восприятия, улучшаются распределение и концентрация внимания, повышается скорость реакции, обостряется деятельность сознания, имеется полный контроль над своими действиями и наиболее совершенное управление ими, наблюдается эмоциональный подъем, настроение бодрое и жизнерадостное. Все это приводит к раскованности спортсмена в принятии решений и осуществлении действий [1].

Мы рассмотрели четыре этапа системы многолетней подготовки спортсмена, представили для каждого из этих этапов компоненты спортивного отбора, и отдельно определили четыре этапа психологического отбора как части комплексного спортивного отбора.

Выводы:

1. В соответствии с этапами спортивного отбора выделено четыре этапа психологического отбора в спорте, которые, в свою очередь, соответствуют четырем этапам многолетней подготовки спортсменов от первоначального обучения до перехода в спорт высших достижений.

2. Содержанием психологического отбора на разных этапах является становление и развитие психологических профессионально важных качеств.

Практические рекомендации. Отбор наиболее одаренных спортсменов чаще всего строится на основе медико-биологического и педагогического критериев. Психологическому отбору уделяется недостаточное внимание, хотя его важность сложно переоценить на любом этапе спортивной подготовки. Тренеры и спортивные психологи должны определить у юных спортсменов наличие психологических профессионально важных качеств и последовательно их развивать на протяжении всей спортивной карьеры.

Литература:

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб: Изд-во «Питер», 2009. – 352 с.
2. Королева, Т. П. Психолого-педагогический контроль развития и формирования специальных способностей учащихся школ спортивного резерва / Т.П. Королева – Краснодар: Изд-во «КСЭИ», 2004. – 220 с.
3. Шестак, А. Ф. Проявление агрессивности и ее коррекция в ходе подготовки по спортивным единоборствам с опорой на средства педагогического контроля: автореф. дис... канд. пед. наук / Шестак А.Ф. – СПб, 2003. – 23 с.
4. Яроцкий, Г. В. Как формируется личность спортсмена-победителя в плавании? / Г. В. Яроцкий, И. П. Волков // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб: Питер, 2002. – С. 323-332.

References:

1. Ilyin, E. P. Psychology of sports / E. P. Ilyin –SPb: Publishing house «Peter», 2009. – 352 p.
2. Koroleva, T. P. Psychological-pedagogical monitoring of the development and formation of special abilities of pupils of schools of sports reserve / T. P. Korolev. – Krasnodar: Publishing house «XEI», 2004. – 220C.
3. Shestack, A. F. Expression of aggression and its correction in the course of training in combat sports, with emphasis on the pedagogical control / A. F. Shestack // author. diss... kand. PED. of Sciences, St. Petersburg, 2003. – 23 p.
4. Yarotsky, V. G., Volkov I. P. How is the identity of the athlete-winner in swimming? / V. G. Yarotsky, I. P. Volkov // Sports psychology in works of domestic experts/ –SPb: Peter, 2002.– With 323-332.

