

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

## PSYCHOLOGICAL ENSURING PREPARATION OF ATHLETES IN THE LONGTERM SPORTS TRAINING



**Бабушкин Геннадий Дмитриевич** – д-р пед. наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (СибГУФК). Омск, Россия, gena41@mail.ru

**Babushkin Gennady** – Dr. in Pedagogical Science, Professor of the Department of Theory and

Methodology of Physical Culture and Sports at the Siberian State University of Physical Culture and Sports. Omsk, Russia

**Ключевые слова:** концепция, психологическое обеспечение, спортивная деятельность, принципы, цели, задачи, этапы спортивной подготовки.

**Аннотация.** В статье сформулирована концепция психологического обеспечения подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки. Раскрыто содержание психологического обеспечения. Особое внимание уделено специфике психологического обеспечения подготовки спортсменов на конкретных этапах многолетней спортивной тренировки. Представлены, цели, задачи психологического обеспечения подготовки спортсменов.

**Keywords:** concept, psychological support, sports activity, principles, goals, objectives, stages of sports training.

**Abstract.** The article formulates the concept of psychological support of athletes training in the system of long-term sports training. The content of psychological support is revealed. Particular attention is paid to the specifics of psychological support of training athletes at specific stages of long-term sports training. The goals and tasks of psychological support of sportsmen training are presented.

**Актуальность исследования.** Психологические аспекты подготовки спортсменов постоянно находятся в поле зрения ряда исследователей [1, 2, 3, 6, 7 и др.]. Издается немало литературы по этим вопросам. Однако методические рекомендации зачастую остаются за пределами внимания тренеров. В поле зрения тренеров они попадают тогда, когда их воспитанники становятся взрослыми и дальнейшее продвижение в спортивном совершенствовании затруднительно в силу недостаточного внимания к психологической подготовке юных спортсменов [1, 3, 4, 8 и др.]. Устранить на этом этапе пробелы, допущенные при подготовке спортсменов, проблематично ввиду прочно сформировавшихся психологических стереотипов поведения и реагирования

спортсменов на различные соревновательные ситуации.

Успешное решение задач в подготовке спортсменов невозможно без планомерного и своевременного психологического обеспечения этого процесса, представленного в ряде работ [5, 6, 7 и др.]. При сегодняшних учебных программах, являющихся основным документом для СДЮСШОР, решение этой задачи весьма проблематично в силу их содержания, в котором на психологическое обеспечение подготовки спортсменов отводится очень мало времени, и не предлагается конкретное содержание психологического обеспечения подготовки спортивного резерва для спорта высших достижений.

**Результаты исследования.** Результаты наших многолетних исследований спортсменов различной квалификации и видов спорта показали положительное влияние высокого уровня психологической подготовленности на результативность соревновательной деятельности [3, 4 и др.] и позволили обосновать концепцию психологического обеспечения подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки.

**Цель** психологического обеспечения подготовки спортсменов (ПОПС) – успешное овладение избранным видом спорта и достижение высоких спортивных результатов.

Основные положения концепции ПОПС в системе многолетней спортивной тренировки сводятся к следующему:

1. Психологический фактор во многом определяет успешность соревновательной деятельности. На этапе начальной подготовки его значимость невелика. По мере спортивного совершенствования спортсмена его значимость возрастает и во многих случаях сдерживает рост спортивных результатов даже при наличии у спортсмена соответствующих спортивных способностей.

2. Своевременное выявление профессионально важных качеств позволит определиться с окончательным выбором вида спортивной деятельности и их развитием в процессе занятий спортом, что будет способствовать успешному овладению избранным видом спорта и демонстрации высоких результатов на соревнованиях различного ранга.

3. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов включает две части: диагностирующую и формирующую. Диагностирующая часть направлена на выявление у занимающихся психических свойств, процессов, обуславливающих успешность овладения избранным видом спорта, а также психических состояний в тренировочной и соревновательной деятельности и факторов их определяющих. Формирующая часть направлена на развитие и совершенствование необходимых психологических качеств для достижения высоких спортивных результатов и их демонстрации на соревнованиях.

Концепция ПОПС предполагает реализацию следующих основных принципов:

1. Индивидуализация, заключающаяся в разработке и применении психолого-педагогических воздействий к конкретному спортсмену с учетом уровня развития психических процессов, свойств психики, психического состояния, уровня подготовленности и поведения в различных ситуациях.

2. Главенствование обучающих и воспитательных педагогических воздействий на занимающихся в процессе психологического обеспечения подготовки спортсменов, особенно на начальном этапе подготовки.

3. Учет специфики соревновательной деятельности в конкретном виде спорта и её требований к личности спортсмена.

4. Отсроченный эффект психолого-педагогических воздействий при обучении и развитии психических функций и качеств.

5. Своевременное развитие психических функций и качеств, определяющих успешность в избранном виде спорта.

6. Оптимальное соответствие индивидуально-психологических особенностей личности (свойств нервной системы) избранному виду спортивной деятельности.

7. Соответствие психической нагрузки возрасту и подготовленности спортсмена. В противном случае возможны проявления негативных состояний, вплоть до перетренированности спортсмена.

8. Соответствие предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена требованиям соревновательной деятельности.

Не менее важным является и учет других принципов: единства сознания и деятельности, развития психики в деятельности, систематичности, доступности и других.

В системе многолетней спортивной тренировки ПОПС осуществляется на следующих этапах:

Этап начальной спортивной специализации. Цель ПОПС – создание психологических предпосылок для овладения юными спортсменами избранного вида спорта. Основное внимание на данном этапе подготовки уделяется формированию устойчивой мотивации к занятиям избранным видом спорта и созданию спортивного коллектива. Задачи ПОПС: 1) определение соответствия психофизиологических особенностей избранному виду спортивной деятельности; 2) формирование устойчивой спортивной мотивации; 3) формирование психологической структуры спортивной деятельности; 4) анализ результативности соревновательной деятельности; 5) выявление и удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов; 6) обучение спортсменов навыкам психорегуляции; 7) активизация физического самовоспитания юных спортсменов.

Этап углубленной спортивной специализации. Цель ПОПС – создание психологических предпосылок к успешному выступлению спортсменов



на соревнованиях. Основное внимание на этом этапе уделяется мотивации к соревновательной деятельности и мотивации достижения успеха. Задачи ПОПС: 1) формирование психологической структуры соревновательной деятельности; 2) совершенствование умений психической саморегуляции; 3) разработка индивидуальных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям; 4) выявление и формирование позитивной предсоревновательной мыслительной деятельности у спортсменов; 5) диагностика и коррекция психологической подготовленности спортсменов на предсоревновательном этапе; 6) обеспечение восстановления работоспособности спортсменов после тренировок и соревнований; 7) коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена (самочувствия, активности, настроения); 8) формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности; 9) выявление и формирование эмоционального интеллекта; 10) анализ результативности соревновательной деятельности с поиском факторов, влияющих на успешность выступления спортсмена.

Этап спортивного совершенствования. Цель ПОПС – создание психологических предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Основное внимание на данном этапе уделяется формированию предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена, являющейся основой для создания психической готовности к старту и демонстрации высоких спортивных результатов. Задачи ПОПС: 1) диагностика и коррекция предсоревновательной психологической подготовленности спортсменов к соревнованию; 2) актуализация ресурсных возможностей спортсменов; 3) адаптация спортсменов к соревновательной деятельности; 4) формирование эмоционального интеллекта; 5) коррекция и совершенствование индивидуального стиля соревновательной деятельности; 6) обучение созданию спортсменом состояния психической готовности к старту.

Этап высшего спортивного мастерства. Цель ПОПС – создание состояния психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию. Основное внимание на данном этапе уделяется сохранению соревновательной мотивации. Задачи ПОПС: 1) создание и поддержание уверенности у спортсмена; 2) обеспечение нервно-психической свежести к началу соревнования; 3) актуализация мотивации достижения успеха; 4)

предотвращение неблагоприятных психических состояний (монотонии, психического пресыщения и др.); 5) сохранение мотивации самосовершенствования; 6) формирование установки на поиск резервов роста спортивного мастерства и его сохранения.

Средства и методы психологического обеспечения подготовки спортсменов изложены в ряде публикаций спортивных психологов.

**Заключение.** Представленное содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов нацеливает тренера, спортивного психолога на систематическую работу со спортсменами на всех этапах многолетней подготовки. Наибольшее внимание психологическому обеспечению подготовки спортсмена уделяется на этапе углубленной специализации, на котором происходит интенсивное развитие способностей, психических функций и качеств. Важным в работе тренера, спортивного психолога со спортсменами является своевременное развитие психических функций, качеств. Сформулированные в статье задачи являются практическими рекомендациями для тренера, следование которым будет способствовать успешному освоению избранного вида спорта и достижению высоких спортивных результатов.

### Литература

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя: психологическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. – Ростов на Дону : Феникс, 2005. – 120 с.
2. Андрущишин, И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов / И. Ф. Андрущишин. – Алматы : КазАСТ, 2012. – 332 с.
3. Бабушкин, Г.Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена / Г.Д. Бабушкин, К. В. Диких. – Омск : СибГУФК, 2013. – 240 с.
4. Бабушкин, Г.Д. Психологические тренировки в структуре предсоревновательной подготовки пловцов высокой квалификации / Г.Д. Бабушкин, Р. Е. Рыбин // Спортивный психолог. – 2016. – № 3. – С. 29-32.
5. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – Москва : Советский спорт, 2014. – 328 с.
6. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская. – Краснодар : КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
7. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте

самореализации личности: монография / под ред. Л.Г. Уляевой. – Москва : ОНТО ПРИНТ, 2014. – 236 с.

8. Психология физической культуры: учебник для физкультурных вузов / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. – Москва : Спорт, 2016. – 624 с.

#### Literature

1. Alekseev, A.V. Prejudle yourself: psychological preparation in sports / A.V. Alekseev. – Rostov on Don: Phoenix, 2005. – 120 p.

2. Andrushchishin, I.F. Complex system of psychological and pedagogical training of athletes / I.F. Andrushchishin. – Almaty: KazAST, 2012. – 332 p.

3. Babushkin, G.D. Intellectual and psychological training of an athlete / G.D. Babushkin, K.V. Dikikh. – Omsk: SibGUFK, 2013. – 240 p.

4. Babushkin, G.D. Psychological trainings in the structure of pre-competitive training of highly qualified swimmers / G.D. Babushkin, R.Ye. Rybin // Sport psychologist. – 2016. – № 3. – P. 29-32.

5. Gorbunov, G.D. Psychopedagogy of sport / G.D. Gorbunov. – Moscow: Soviet Sport, 2014. – 328 p.

6. Gorskaya, G.B. Psychological support of many years of training athletes / G.B. Gorska - Krasnodar: KGUFKST, 2008. – 220 p.

7. Psychological and pedagogical support of sports activities in the context of self-realization of a person: monograph / ed. L.G. Ulyaeva. - Moscow: ONTO PRINT, 2014. – 236 p.

8. Psychology of physical culture: a textbook for physical education universities / ed. B. P. Yakovlev, G. D. Babushkin. – Moscow: Sport, 2016. – 624 p.

