

4. Марков, В.В. Педагогические проблемы формирования здорового образа жизни в высшей школе // ОБЖ. – 1999. – № 11. – С. 5.

5. Оглоблин, К.А. Здоровый образ жизни / К.А. Оглоблин ; УГПИ. – Уссурийск : [б.и.], 1998. – 126 с.

6. Оглоблин, К.А. Инновационная система подготовки педагогов физической культуры : монография / К.А. Оглоблин ; УГПИ. – Уссурийск : [б.и.], 2008. – 140 с.

7. Симоненко, С.М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя в вузовской профессиональной подготовке : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Симоненко С.М. – СПб., 2002. – 24 с.

Контактная информация: swetlosims@mail.ru

СООТНОШЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виктория Викторовна Смирнова, старший преподаватель,

Великолукская государственная академия физической культуры и спорта (ВЛГАФК)

Аннотация

В статье раскрывается понимание и сущность основных компонентов психологического сопровождения в спорте. Описаны их специфические особенности. Проведён семантический анализ понятий психическое и психологическое, подготовленность и готовность. Разработана схема соотношения компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, психологическая подготовка, психологическая подготовленность, психологическая готовность.

THE CORRELATION OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT COMPONENTS IN PHYSICAL ACTIVITY

Victoria Victorovna Smirnova, the senior lecturer

The Velikie Luki State Academy of Physical Education and Sports

Annotation

The article discloses the conception and essence of main psychological support components in sport and their specific peculiarities. The semantic analysis of such concepts as psychic and psychological, preparedness and readiness was made. The scheme of the correlation of psychological support components of physical activity was developed.

Key words: psychological support, psychological training, psychological preparedness, psychological readiness.

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная деятельность была и остается объектом теоретического анализа. Вместе с тем, многие теоретические проблемы до сих пор являются нерешенными. Наличие неточностей и пробелов в теории становится барьером, препятствующим решению прикладных проблем подготовки спортсменов. Поэтому возникла необходимость в проведении не только практических, но и научно-теоретических исследований.

Целью нашей работы является анализ научно-методической литературы по проблеме психологического сопровождения в спорте и структурирование понятийно-категориального аппарата в контексте данной проблемы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Процессы преобразования, происходящие в различных структурах современного общества, затрагивают и систему подготовки спортсменов. В условиях чрезмерного нервно-психического напряжения на тренировках и соревнованиях вопросы изучения психики и методы психологической помощи являются очень важным звеном в подготовке спортсменов высокого класса. Без ясного понимания всей психологической сложности спортивной деятельности, многообразия обуславливающих её связей не-

возможно создать рациональную методику тренировки, отвечающую современным научным и педагогическим требованиям [5].

Для проведения полноценной подготовки спортсмена нужна система психологического сопровождения как целенаправленная деятельность по диагностике и развитию психических качеств, регуляции психического состояния, формированию индивидуального стиля соревновательной деятельности и т. д. Психологическое сопровождение в спорте – это комплексная деятельность, включающая в себя следующие компоненты: психологическую подготовку, психологическую готовность и подготовленность.

Анализ литературы показал, что в использовании основных понятий психологического сопровождения спортивной деятельности отсутствует однозначность и чёткость понимания. Так, например, ряд исследователей используют понятия психологическое сопровождение и психологическая подготовка как синонимы. Нет чёткого разделения между терминами психологическая подготовка и психическая подготовка, то же самое наблюдается при употреблении понятий психологическая готовность и психическая готовность. Категории подготовленность и готовность многими авторами используются как равнозначные явления.

Прежде всего, необходимо развести понятия «психическое» и «психологическое». С позиций семантики - науки о смысловой структуре слов – «психическое» существует как процесс — живой, предельно пластичный, непрерывный, никогда изначально полностью не заданный, а потому формирующийся и развивающийся, порождающий те или иные продукты или результаты (психические состояния и образы, понятия, чувства, решение или не решение задачи и т. д.). Психическое как процесс не сводится к последовательности стадий во времени, формируясь в ходе непрерывно изменяющегося взаимодействия (деятельности, общения и т. д.) индивида с внешним миром, и, следовательно, само непрерывно изменяется и развивается, и более полно отражая эту динамичность окружающей действительности, участвуя в регуляции всех действий, поступков и т.д. Термин же «психологическое» своим структурным составом свидетельствует о наличии в данном процессе знаний в вопросах психологии, то есть науке о том, как функционирует наш психический аппарат, то есть головной мозг [3].

Следовательно, когда мы используем понятие «психическое», основной акцент делается на неосознаваемые процессы психики, на спонтанность и неуправляемость данного процесса, на природную (чаще всего, наследственную) предрасположенность. Психологическое же подразумевает осознанность применения психологических знаний, управляемость процессом и социальную обусловленность.

В организации спортивной деятельности наиболее корректным будет являться использование термина «психологическое» (психологическая подготовка, психологическая готовность, психологическая подготовленность), так как спортсмены, даже юные, обладают определёнными психологическими знаниями, передаваемыми им тренером, педагогическим коллективом и другими источниками. К тому же, в рамках подготовки мы всегда подразумеваем последовательность выполнения целенаправленных, организованных действий. Понятие же готовность как состояние мобилизации всех психофизиологических систем человека, обеспечивающих эффективное выполнение определенных действий, подразумевает наличие знаний, умений и навыков саморегуляции. Следовательно, применение термина «психический» в обоих случаях будет неуместно.

Следующим шагом нашей работы было определение области использования понятий «психологическое сопровождение» и «психологическая подготовка». Для решения этой задачи нами была разработана схема соотношения компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности (рис. 1), из которой видны особенности взаимосвязи всех составляющих.

Таким образом, из рисунка 1 видно, что психологическое сопровождение является более широким понятием, чем психологическая подготовка. Психологическое сопровождение в спорте означает содействие в достижении максимальных для данно-

го спортсмена результатов и создании благоприятных условий для его профессионального и личного развития, и осуществляться оно должно на всех этапах спортивной карьеры.

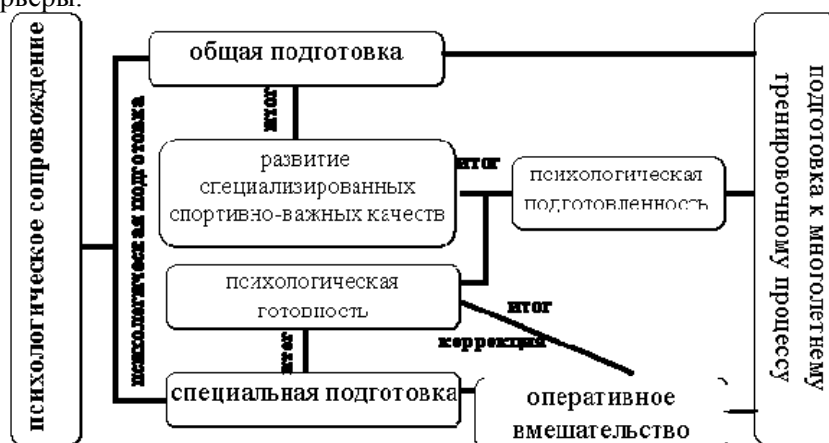


Рис. 1. Схема соотношения компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности

Термин же психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях [4].

Важно понимать, что психологическое сопровождение как хронологически длительный процесс реализуется поэтапно, включая в себя следующие элементы: общую психологическую подготовку, психологическую подготовку к конкретным соревнованиям, оперативное психологическое вмешательство и психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу [2]. Итогом общей психологической подготовки является положительная адаптация к специфическим условиям тренировочных и соревновательных нагрузок, формирование и развитие специализированных спортивно-важных качеств [6]. Специальная психологическая подготовка предусматривает создание наивысшей психологической готовности к спортивной борьбе в условиях данного соревнования [2]. Оперативное психологическое вмешательство нацелено на коррекцию психологической готовности к конкретной соревновательной нагрузке. Психологическая же подготовка к многолетнему тренировочному процессу имеет целью создание у спортсмена психологической подготовленности к многолетним систематическим тренировкам и соблюдению жёсткого спортивного режима [6].

Все виды психологической подготовки должны присутствовать в психологическом сопровождении спортсмена любой квалификации, но при оценке его эффективности необходимо опираться именно на результат психологической подготовки к многолетнему тренировочному процессу, т.е. на психологическую подготовленность.

Таким образом, психологическая подготовленность спортсмена является основным критерием при оценке эффективности проведённого психологического сопровождения. В условиях равной спортивной борьбы именно лучшая психологическая подготовленность будет являться решающим фактором, дающим возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность спортсмена. Поэтому психологическая подготовленность – это один из факторов, в значительной степени определяющий достижения спортсменов [1].

Подготовленность – это необходимое, но недостаточное условие успешного выступления на соревнованиях. Неотъемлемой и весомой частью в подготовке является также формирование психологической готовности спортсмена.

Для чёткого разграничения данных понятий и избегания семантической пута-

ницы мы провели их сравнительный анализ (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика понятий психологическая подготовленность и психологическая готовность

Критерии	Психологическая подготовленность	Психологическая готовность
Вид психического явления	Свойство Психологическая подготовленность определяет уровень развития энергообеспечивающих систем организма, регуляторных функций нервной системы и психики, физических и двигательных качеств, позволяющих осуществлять специфическую двигательную спортивную деятельность. Подготовленность достигается в процессе спортивной тренировки, в ходе длительного спортивного совершенствования и является свойством, обеспечивающим определённый качественный уровень спортивного мастерства.	Состояние Психологическая готовность к соревнованиям - это психологическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.
Соотношение относительно целого и части	Целое При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития необходимых качеств и состояние так называемой психологической готовности.	Часть Под готовностью спортсмена к соревнованиям понимается состояние спортсмена, способствующее полному проявлению его подготовленности, то есть реализации всех его возможностей в предстоящем конкретном соревновании.
Результат подготовки	Общей и специальной	Специальной
Структура	К основным показателям, характеризующим психологическую подготовленность, можно отнести такие: устойчивость к стрессовым влияниям соревнований и тренировочным воздействиям; фрустрационную толерантность; мобилизационные способности; самоконтроль как умение управлять психическим состоянием и поведением.	Структура психологической готовности включает в себя следующие компоненты: эмоциональный, когнитивный, волевой и поведенческий.
Оценка	Уровень психологической подготовленности определяется с помощью изучения: – типологических особенностей высшей нервной деятельности, черт характера личности, гарантирующих надёжность выступления на кульминационных соревнованиях сезона; – стабильности психических процессов, способности к управлению психическим состоянием в процессе тренировки и соревнования; – психической устойчивости к перенесению специфических нагрузок.	При оценке состояния психической готовности к соревнованию изучают: – все волевые качества, в первую очередь – целеустремленность, выдержку, самообладание, самостоятельность; – критичность и гибкость ума; – наблюдательность; – стенические эмоции при оптимальном уровне их выраженности (полная сосредоточенность и устойчивость внимания на процессе деятельности, способность целесообразно регулировать свои чувства, мысли, действия и всё поведение на протяжении периода соревнований).

Как видно из таблицы 1, понятия психологическая подготовленность и психологическая готовность тесно взаимосвязаны, являются звеньями одного процесса, но, тем не менее, не могут подменять друг друга.

ВЫВОДЫ

Развитие науки зависит, прежде всего, от того, насколько чётко определён её

понятийный аппарат. Это помогает грамотно и эффективно организовывать работу на практике. В статье мы представили результаты проведенного теоретического анализа по проблеме установления семантических структур основных компонентов психологического сопровождения в спортивной деятельности. Выяснили, что понятия психическое и психологическое имеют разный смысловой контекст, и относительно применения в сфере психологии спорта целесообразно употреблять в словосочетаниях готовность, подготовка и подготовленность - понятие психологическое. Также анализ научно-методической литературы позволил определить особенности соотношений компонентов психологического сопровождения и разработать наглядную схему. Мы установили различия между такими феноменами, как готовность и подготовленность, проведя сравнительный анализ, который показал, что готовность - это состояние, а подготовленность – свойство.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 207 с.
2. Городничев, Р.М. Теоретические и практические аспекты спортивной борьбы : монография / Р.М. Городничев, Е.Ю. Андриянова, Н.А. Скляр. – Великие Луки : [б.и.], 2008. – 136 с.
3. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005. – 672 с.
4. Пуни, А.Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте : избранные лекции / А.Ц. Пуни ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л. : [б.и.], 1979. – 51 с.
5. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб. : Издательство «Центр карьеры», 1999. – 368 с.
6. Яковлев, Б.П. Психологическая нагрузка в спорте: теоретические и практические аспекты / Б.П. Яковлев. – Великие Луки : [б.и.], 2002. – 195 с. : ил.

Контактная информация: viki-as@mail.ru

СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩЕСТВЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ МОО «СЕВЕРО-ЗАПАДНАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ ЛИГА»)

*Николай Гурьевич Соколов, кандидат педагогических наук, профессор,
Санкт-Петербургский государственный инженерно-экономический университет*

Аннотация

В статье рассматривается новый подход в разработке и построении модели управленческой деятельности организации Межрегиональная общественная организация «Северо-Западная студенческая баскетбольная лига». В работе определены основные управленческие функции спортивного менеджмента и управления проведением соревнований. В процессе поискового организационно-педагогического эксперимента было рассчитано оптимальное сочетание основных функций управленческой деятельности общественной студенческой спортивной организации и составлена структурно-функциональная модель этой управленческой деятельности при проведении соревнований по баскетболу.

Ключевые слова: структурно-функциональная модель; управленческая деятельность общественной спортивной организации; временные периоды проведения соревнований; МОО «Северо-Западная Студенческая баскетбольная лига».