

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Елизавета МЕЛЬНИК, Елена СИЛИЧ

Белорусский государственный университет физической культуры

Комплексна оцінка психологічної підготовленості спортсменів. Єлизавета МЕЛЬНИК, Елена СИЛИЧ. Білоруський державний університет фізичної культури.

Анотація. У навчально-тренувальній та змагальній діяльності психологічному фактору надається велике значення. Проблема психологічної підготовки та підготовленості спортсменів є провідною в науковій та практичній діяльності. Стаття присвячена аналізу можливостей використання результуючого та діяльнісного підходів до оцінки психологічної підготовленості. Підкреслюється необхідність врахування комплексу властивостей особистості, що забезпечують спортивний результат, та на їх основі дозволить індивідуалізувати процес підготовки спортсменів.

Ключові слова: діяльність, особистість, психологічна підготовка, результат, спортсмени, успішність.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Для определения подготовкой спортсмена необходима ее количественная оценка, которая определяется для физической и технической подготовок, и является не менее значимой для психологической подготовки. При изучении проблемы психологической подготовки спортсменов, несмотря на большое разнообразие существующих точек зрения на ее рассмотрение, основной акцент сделан на педагогический процесс, его содержание и отдельные стороны в зависимости от предмета исследования и позиций ученых [1, 2, 3, 4 и др.]. При обращении к анализу психологического процесса исследования сужаются до изучения состояния готовности спортсмена, его компонентов. Так, в теории и методике спортивной тренировки подготовка спортсмена понимается как «многосторонний процесс использования всей совокупности факторов (способов, методов, условий), позволяющих обеспечить необходимую степень его готовности к активному достижению» [6, с. 86].

Отделение путей формирования целостной личности в процессе психологической подготовки возможно при обращении к категории деятельности, под которой понимается «совокупность действий человека или группы и мира, в процессе которого человек сознательно и целенаправленно изменяет мир и самого себя» [7, с. 34]. Спортивная деятельность является многосторонним процессом активности человека, который регулируется сознанием, формирует физические и психические качества человека, исходя из специфики вида спорта [8].

Однако, анализ психологической подготовки как деятельности не получил достаточно обоснования в методологическом плане как в практике, так и в теории спорта. Установление общих особенностей деятельности, специфики и содержания спортивной деятельности ее структуры, своеобразия целей, мотивов, способов и результатов, внешних и внутренних условий, необходимо для выделения критериев интегральной оценки психологической подготовленности спортсменов.

Деятельностный подход позволяет рассматривать психологическую подготовку как сложное, многомерное и многоуровневое, динамически развивающееся явление, важную движущую силу развития личности. Процесс формирования комплекса психических свойств спортсмена, от которых зависит успешное выполнение спортивной деятельности, особенно в соревновательных условиях, можно охарактеризовать исходя из анализа трех форм психических процессов, состояний и свойств личности. В этой связи важно проследить переход с одного уровня психических явлений в другой, «происходящий по принципу обобщения и усложнения процесса в более сложную структуру состояния и, наконец, в еще более общую и

сложную структуру свойств личности, при сохранении и формы и содержания основного психического явления как процесса» [10, с. 145].

Цель исследования. Изучить возможности использования результатного и деятельностного подходов к оценке психологической подготовленности спортсменов.

Результаты исследования и их интерпретация. Психологическая подготовка спортсмена заключается в формировании психических свойств личности спортсмена, оказывающих влияние на оптимальное проявление психических процессов, обеспечении работоспособности и эффективности двигательных действий в условиях тренировки и соревнований; развитии навыков управления психическими состояниями, в экстремальных условиях деятельности; создании благоприятной психологической атмосферы в спортивном коллективе [3].

Отождествление понятий «спортивная деятельность» и «спорт высших достижений» как деятельности на достижение высоких спортивных результатов в процессе максимальных физических и психических напряжений, на удовлетворение интереса к виду спорта, приводит к обеспечению психологической составляющей в подготовке спортсменов, преимущественно членов национальных команд.

Для оценки эффективности психологической подготовки следует обратиться к критериям, основным признакам «прямо или косвенно выражающим полезные и вредные качества элементов деятельности... уровню квалификации, степенью выраженности психофизиологических свойств индивидуальности в их взаимосвязи с успешностью деятельности» [10, с. 144].

Применительно к спорту высокий уровень психологической подготовленности спортсмена связывается с успешной деятельностью, итогом которой является достижение поставленной цели, оцениваемое уровнем соревновательного результата. При изучении спортивной деятельности данная проблема в основном решается на уровне изучения количественных параметров к ее комплексной интегральной оценке. Таким образом, следует рассматривать успешность результата как кратковременный процесс или состояние.

В спортивной деятельности основным критерием оценки успешности спортсмена общим для всех видов спорта, является спортивное достижение, как показатель, отражающий максимальные возможности человека на конкретном этапе его развития в условиях соревнований. Спортивное достижение объективизируется и в результате и в его стабильности. Однако, спортивный результат, будучи главным итогом тренировки спортсмена, «...не всегда отражает качество и эффективность тренировочного процесса» [11, с. 67]. Спортивный результат – количественный или качественный уровень показателей, в зависимости от особенностей вида спорта, выраженный: победой в состязаниях; единицами измерения времени, пространства и массы; числом набранных спортсменом баллов при оценке судей; количеством набранных очков и др., которые являются критериями судейства [12].

Результат, являясь интегральным показателем успешности, сам по себе еще не полностью характеризует успешность спортивной деятельности, что требует необходимости рассмотрения его в совокупности с другими критериями. Как показатель успешности он может выступать в сравнении с классификационными нормативами, с динамикой результатов за определенный промежуток времени и выступлением других спортсменов [11, с. 36]. Степень стабильности результатов обеспечивается способностью спортсмена к управлению своим психическим состоянием и связана с особенностями личности. Следует учитывать, что высокий стабильный уровень спортивных результатов не возможен без формально-динамических свойств индивидуальности: энергичности, пластичности, скорости и эмоциональности, проявляющиеся в психомоторной, интеллектуальной, коммуникативной сферах, и направленные на формирование системы саморегуляции и управления движениями [1, 4, 16].

Наиболее устойчивой характеристикой спортсмена, обобщающей итоги выступления на соревнования за определенный отрезок времени, выступает спортивная квалификация, оценке которой учитывают средний уровень спортивных результатов, их количество, особенности соревнований, на которых достигнуты эти результаты [12].

В исследованиях отечественных ученых (Семенов Г. П., 1982; Грозин Е. А., Фалеев А. Г. и др., 1984; Брегер М. И., 1986; Мурзинков В. Н., Медведь А. В., 1994 и др.) бы-

предприняты попытки создания интегральных критериев количественной оценки соревновательной деятельности, выражающие успешность спортивной деятельности математической зависимостью, коэффициентами. Важную роль в них играют: занятое место, результативность в данном соревновании, количество спортсменов, стартов и занятых мест, стаж занятий спортом и возраст, рейтинг спортсмена, соревновательная устойчивость. Также используются подходы, в которых спортивная деятельность описывается как последовательность сменяющихся друг друга операций или действий, изучение которых позволяет наиболее объективно отражать технику и тактику вида спорта.

Все рассмотренные выше показатели оценивают успешность спортивной деятельности, а вслед за ней психологическую подготовленность, только по внешним критериям. Что не предоставляет возможности учитывать динамику формирования структур личности и сознания, от которых во многом и зависит психическая надежность, успешность, индивидуальный стиль и психологическая подготовленность спортсменов. Но необходимо учитывать и показатели мотивационно-потребностной сферы спортсмена, волевой самоконтроль и психическая устойчивость как специальные свойства личности, способствующее успешной деятельности, побуждающие спортсмена к саморазвитию и самосовершенствованию в избранном виде спорта [2, 3, 4 и др.].

В подтверждение этого, «любое внешнее действие опосредуется процессами, протекающими внутри субъекта, а внутренний процесс так или иначе проявляется вовне; вместе с тем под влиянием внешнего изменяется и внутреннее; ...изучая «внешнюю сторону» деятельности можно раскрыть «внутреннюю сторону», а точнее, понять реальную роль психики в деятельности» [13, с. 211]. Это указывает на необходимость учитывать внешнюю и внутреннюю стороны деятельности, которые неразрывно связаны.

Интегрирующим подходом, охватывающим разнообразные стороны тренировочного и соревновательного процессов, их организацию можно считать проведение психографического анализа спортивной деятельности, выявление «модели сильнейшего спортсмена» [14, 15, 16 и др.]. М. В. Ермолаева и Н. А. Худадов определили, что «проведение психографического анализа спортивной деятельности следует осуществлять как бы на двух взаимосвязанных уровнях, Раскрывающих внешние взаимосвязи и взаимоотношения, которые диктуются правилами и условиями данного вида спорта, и внутренние субъективные отношения спортсмена к выполняемой деятельности, определяемые особенностями его личности, структурой мотивов [14, с. 4].

Внешний аспект психологической подготовки объективно проявляется в процессе физической, технической и тактической подготовок, в реализации определенной системы психомоторных процессов, которые характеризуют специфику вида спорта [3, 12, 15, 16 и др.]. Под психомоторикой следует понимать «основной вид объективизации психики в сенсомоторных, сенсомоторных и эмоционально-моторных реакциях и актах» [7, с. 116]. Для психомоторной объективизации действия (сенсорного, двигательного, интеллектуального и др.), его объединения в целостную систему, большую роль играет профиль функциональной асимметрии, проявляющейся в моторной, сенсорной, эмоционально-мотивационной и когнитивной сферах.

Выявление чувствительности психики к факторам, мешающих результативной спортивной деятельности и степени стабильности спортивных навыков, для оценки психологической подготовленности, было обосновано Л.Т. Ямпольским при разработке мотивирующих упражнений «Ошибки» и «Помехи» [11, с. 60-67]. Представленный подход показывает возможность объединения внешних и внутренних показателей спортивной деятельности.

Внутренний аспект психологической подготовки субъективно проявляется в многоуровневой системе общих и специальных свойств личности, обеспечивающих гармоничное развитие спортсмена и реализацию его потенциальных возможностей. П.А. Рудик указал на существование участвующих в этой деятельности трех форм реального бытия: физиологических процессов в организме спортсмена, обеспечивающих необходимую интенсивность и слаженность мышечной работы; сознания и психологических черт личности спортсмена, управляющей деятельностью, и различных социальных факторов...» [18, с. 20].

С изучением особенностей личности, обеспечивающих успешное выполнение деятельности в условиях повышенной напряженности, непосредственно связана проблема надежности (Блудов, 1973 Ю.М.; Тишина Л.Н., 1977; Худатов Н.А., 1977; Данилина Л.Д. Плахтиенко В.А., 1980; Артамонова И.Е., 1986; Батрова О.Ф., 1992 и др.). Под надежностью понимается «комплексное внутреннее свойство, которое позволяет спортсмену стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени... критерием является безотказная работа, то есть действия, выполненные без ошибок, без срывов с качественно высокой результативностью» [19, с. 7]. В этом направлении изучения латерального профиля функциональной асимметрии, который выступает важным биологически обусловленным фактором успешного обучения, что будет способствовать совершенствованию технико-тактических и психологических основ подготовки спортсмена, опираясь на моторные, сенсорные и психические особенности асимметрий обретает свою исключительную ценность.

Значимым фактором достижения высоких спортивных результатов является создание оптимальных условий для взаимовлияния всех уровней интегральной индивидуальности (Б.Г. Ананьев, 1969; В.С. Мерлин, 1986 и др.), что позволит обеспечить полноценную реализацию личности спортсмена. Для представителей различных видов спорта характерны определённые сочетания психических качеств, играющие большую роль в обеспечении психологической подготовки спортсмена [14, 15, 16, 19, 20 и др.].

Процессы гуманизации обучения и воспитания личности предполагают формирование личности, исходя из имеющегося потенциала, сохранение и дальнейшее развитие неповторимой индивидуальности спортсменов, снижение ошибочных действий и полноценную реализацию психомоторных программ, что указывает на необходимость индивидуализации психологической подготовки спортсменов.

Выводы

Проведенный теоретический анализ литературы позволил определить, что при индивидуализации психологической подготовки следует учитывать комплекс особенностей личности, которые влияют на успешность спортивной деятельности, обеспечивая результативность соревнований, среди которых важнейшее значение имеют:

- латеральный профиль функциональной асимметрии, который выступает важным биологически обусловленным фактором успешного обучения, что будет способствовать совершенствованию технико-тактических и психологических основ подготовки спортсмена, опираясь на моторные, сенсорные и психические особенности асимметрий;

- формально-динамические свойства индивидуальности: энергичность, пластичность, скорость и эмоциональность, проявляющиеся в психомоторной, интеллектуальной, коммуникативной сферах, и направленные на формирование системы саморегуляции и управления движениями;

- показатели мотивационно-потребностной сферы спортсмена, волевой самоконтроль и психическая устойчивость как специальные свойства личности, способствующие успешной деятельности, побуждающие спортсмена к саморазвитию и самосовершенствованию в избранном виде спорта.

Перспективы последующих исследований связаны с разработкой комплексной оценки суммирующей результатный и деятельностный подходы к психологической подготовке спортсменов и её апробации.

Список литературы

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
2. Медведев В. В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: учебное пособие / В. В. Медведев; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М.: [б.н.], 1989. – 74 с.

3. Рудик П. А. Психология : учеб. для ин-тов физ. культуры / П. А. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.
4. Савенков Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. – М. : Физ. культура, 2006. – 96 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
6. Теория и методика физической культуры : словарь-справочник / сост. А. Л. Смирницкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : РИВШ, 2006. – 178 с.
7. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий: учеб. пособие для учеб. заведений профтехобразования / К. К. Платонов. – 2-е изд., перераб. и доп. / К. К. Платонов. – М. : Высшая школа, 1984. – 174 с.
8. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях // Словарь-справочник / сост. Е. Н. Сурков; под ред. В. У. Агеевца. – М. : Физкультура, образование, спорт, 1996. – 450 с.
9. Платонов К. К. Система психологии и теория отражения / К. К. Платонов. – М. : Наука, 1982. – 309 с.
10. Суходольский Г. В. Основы психологической теории деятельности / Г. Д. Суходольский. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1988. – 168 с.
11. Психология спортивной деятельности : сб. ст. / науч. ред. П. А. Жоров и др. – Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1985. – 213 с.
12. Иванченко Е. И. Теория и практика спорта : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по спец. «Физическое воспитание и спорт» : в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : Четыре четверти, 1997. – Ч. 1. – 129 с.
13. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 444 с.
14. Психографический анализ спортивной деятельности и классификация психических свойств, определяющих уровень выступлений спортсменов на соревнованиях : метод. реком. / сост. М. В. Ермолаева, Н. А. Худадов ; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М. : Изд-во ВЦОЛИФК, 1983. – 20 с.
15. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для вузов / А. В. Родионов. – М. : Академический проект ; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
16. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.
17. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
18. Рудик П. А. Психологическая структура спортивной деятельности : лекция для студ. ин-тов физ. культуры / П. А. Рудик; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М. : [б.п.], 1980. – 39 с.
19. Данилина Л. Н. Проблема психической надежности в спорте : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. Н. Данилина, В. А. Плахтиенко; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М. : ЦОЛИФК, 1980. – 56 с.
20. Гордон С. М. Оценка психологической подготовленности спортсмена : метод. рекомендации для слушателей Высшей школы тренеров и ф-та усовершенствования / С. М. Гордон, В. С. Кузнецкий. – М. : ГЦОЛИФК, 1981. – 24 с.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Елизавета МЕЛЬНИК, Елена СИЛИЧ

Белорусский государственный университет физической культуры

Аннотация. Психологическому фактору в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности придаётся большое значение. На протяжении истории спортивной психологии проблема психологической подготовки спортсменов является ведущей в научной и практической работе. Статья посвящена анализу возможностей использования результативного и деятельностного подходов к оценке психологической подготовленности. Подчеркивается необходимость учета комплекса особенностей личности, обеспечивающих спортивную успешность, что позволит индивидуализировать процесс подготовки спортсменов.

Ключевые слова: деятельность, личность, психологическая подготовка, результаты, спортсмены, успешность.

COMPLEX ASSESSMENT OF PSYCHOLOGICAL READINESS ATHLETE

Elizaveta MELNIK, Elena SILICH

Belorussian State University of the Physical Culture

Abstract. In the course of training and competitive activity a special attention has been given to the psychological factor. In scientific and practical activity the problem of psychological training and readiness of athletes is the leading one. The article is dedicated to the analysis of the possibilities of use of effective and active approaches in the estimation of psychological readiness. It is necessary to take into consideration the personal peculiarities complex, which contributes to good sporting results that in its turn, will allow individualizing the training process of athletes.

Key words: activity, personality, psychological training, result, athletes, success.