УДК 796. 01: 159. 9

ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Елена СИЛИЧ, Елизавета МЕЛЬНИК

Белорусский государственный университет физической культуры (Белорусь)

СТАВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ І ТРЕНЕРІВ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. Єлена СІЛІЧ, Єлизавета МЕЛЬНИК *(Білоруський державний університет фізичної культури, Білорусь)*

Анотація. У статті розглядається проблема ставлення до психологічної підготовки серед тренерів і спортсменів. Описується розроблений тест, спрямований на виявлення негативного, позитивного та надпозитивного ставлення до процесу психологічної підготовки й ролі психолога в забезпеченні психологічного компонента у спортивній діяльності.

Ключові слова: діяльність, особистість, ставлення, психологічна підготовка, результат, спортсмен, тренер, успішність.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными или практическими задачами. В процессе многолетней подготовки спортсменов подчеркивается важность психологической подготовки на различных этапах спортивной деятельности. При изучении проблемы психологической подготовки спортсменов, несмотря на большое разнообразие существующих точек зрения на ее рассмотрение, основной акцент сделан на педагогический процесс, его содержание, отдельные стороны в зависимости от предмета исследования и позиций ученых. Однако, при обращении к анализу педагогического процесса, исследования сужаются до изучения состояния готовности спортсмена, его компонентов. Под подготовкой спортсмена понимается «многосторонний процесс использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих обеспечить необходимую степень его готовности к спортивному достижению» [15, с. 86].

Психологическая подготовка может рассматриваться как один из видов формирования личности, наряду с воспитанием, обучением, упражнением и тренировкой, адресуемых К. К. Платоновым к определенной подструктуре личности. Она предусматривает «активизацию всей системы способностей к определенному виду труда… формирование не отдельных свойств личности самих по себе, а укрепление взаимосвязи всех свойств, необходимых для определенной деятельности, и формирование умения пользоваться ими именно в данной деятельности» [9, с. 247]. Психологическая подготовка представляет собой сложное, многомерное и многоуровневое, динамически развивающееся явление, важную движущую силу развития личности.

Определение путей формирования личности в процессе психологической подготовки возможно при обеспечении готовности спортсменов, тренеров и психологов к взаимодействию. Так как «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» [4, с. 211]. Это указывает на необходимость учитывать внешнюю и внутреннюю стороны деятельности, которые неразрывно связаны. Так, внутренний аспект психологической подготовки субъективно проявляется в многоуровневой системе общих и специальных свойств личности, обеспечивающих гармоничное развитие спортсмена и реализацию его потенциальных возможностей.

Важным аспектом на всех этапах формирования личности спортсмена является изучение отношения человека к деятельности, которое способствует развитию интереса и повышению спортивной мотивации, что является определяющим в достижении наивысших

© Силич Е., Мельник Е., 2010

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

результатов. В. Н. Мясищев в структуру личности, наряду с психическими процессами, свойствами и состояниями, включает отношения человека, которые рассматриваются как структурообразующее начало. Большое внимание уделяется установлению зависимости между отношением к деятельности и ее успешностью. Под отношением понимают «индивидуальную реакцию человека на события и готовность к оптимальной форме поведения в них» [7, с. 46]. В спортивной психологии изучение отношений нашло свое применение при разработке методик по измерению отношения спортсменов к тренеру, товарищам по команде и спортивной деятельности: «Шкала тренер-спортсмен» предназначена для оценки гностического, поведенческого и эмоционального компонентов, шкала «Отношение к предстоящему соревнованию» выявляет особенности восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации: уверенность в себе, восприятие и оценка возможностей соперников, желание участвовать и значимость соревнований, зеркальная самооценка спортсмена [11].

Анализ последних исследований и публикаций. Ведущая роль психологической подготовки спортсмена в достижении высоких результатов при соответствующем уровне физической, технической и тактической подготовки является бесспорным фактом (Р. М. Загайнов, 2001; Ю. Я. Киселев, 2009; Т. Т. Джамгаров, А. Ц. Пуни, 1979; А. В. Родионов, 2004; Н. Б. Стамбулова, 1999 и др.).

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. Профессионально-спортивная позиция является узконаправленной, так как основывается только на значимости результативности спортсмена, выраженной в занятом месте, достигнутом рекорде, оцененных в различных единицах (метры, секунды, килограммы, баллы, очки и др.). Однако в работе со спортивным резервом необходимо опираться и на другие критерии психологической подготовленности (педагогические, психофизиологические, социальные и др.). Приоритетным направлением работы с юными спортсменами является создание предпосылок для результативности в тренировочной и соревновательной деятельности [5]. Одной из таких предпосылок выступает формирование позитивного отношения к психологической подготовке не только спортсмена, но и тренера.

Необходимость формирования у спортсмена положительного отношения к психологической подготовке подчеркивал Ю. Я. Киселев, так как «ее осуществление возможно лишь в том случае, если спортсмен сам активно хочет этого… спортсмен должен быть убежден в том, что если специально не заниматься психологической подготовкой, то результаты, показанные на тренировке, нельзя не только превзойти, но и повторить в трудных, порой непереносимых условиях соревнований» [3, с. 165].

Цель статьи. Выявить особенности отношения спортсменов и тренеров к психологической подготовке для организации и эффективного взаимодействия в системе «тренер – спортсмен – психолог».

Изложение основного материала исследования с обоснованием полученных научных результатов. В соответствии с содержанием психологической подготовки и особенностями работы психолога со спортсменами был разработан опросник для выявления характера отношения к психологической подготовке, как в целом, так и его составным компонентам: готовности сотрудничать с психологом и роли психолога в команде.

В процессе разработки опросника было проведено предварительное исследование, на основании которого проводилась проверка репрезентативности, надежности и валидности, рассчитывались тестовые нормы. В нем приняли участие 150 спортсменов, среди них 85 девушек и 65 юношей, занимающихся различными видами спорта. Опыт взаимодействия с психологом имело 34 спортсмена. Возрастной диапазон испытуемых составил от 17 до 38 лет. Спортивная квалификация респондентов была представлена ЗМС – 2, МСМК – 6, МС – 48, КМС – 33, перворазрядники – 38 и спортсменами, имеющих второй разряд – 22. Также в исследова-

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

нии принимали участие тренеры (n=20) и психологи (n=38), с различным стажем работы и категорией, которые выступали в качестве экспертов. Возраст психологов варьировал от 21 до 70 лет, тренеров – от 24 до 61 года.

Испытуемым предлагалось оценить 23 утверждения по пятибалльной системе: полностью не согласен, не согласен, частично согласен, согласен, согласен полностью. Отношение к процессу психологической подготовки и участию психолога в нем было выражено с помощью положительных и отрицательных утверждений.

При обработке результатов опроса каждый из ответов оценивался в баллах: «полностью не согласен» – 1 балл, «не согласен» – 2 балла, «частично согласен» – 3 балла, «согласен» – 4 балла, «согласен полностью» – 5 баллов. Подсчитывалась общая сумма баллов при ответе на позитивные (14) и негативные утверждения (9). Была проведена процедура отсева неинформативных вопросов [6]. В результате чего в окончательный вариант опросника вошло 20 утверждений.

С целью разработки тестовых норм (таблицы пересчета «сырых» оценок в стандартные тестовые) была проведена линейная стандартизация полученных данных [8, С. 56-57]. Поскольку полученное распределение соответствует нормальному закону (K-S, d=0,82, при P<0,01). В качестве стандартной тестовой шкалы выбрана 10-балльная шкала стенов [1, 6].

В соответствии со шкалой стенов выраженность отношения к психологической подготовке определялась по следующей градации: сверхпозитивное – 40 и больше баллов (8-10 стенов); позитивное — 20-39 баллов (4-7 стенов); негативное — менее 20 баллов (1-3 стена)

Негативное отношение к психологической подготовке показывает скептическую позицию как к специалистам, так и процессу, что говорит о несформированной готовности к взаимодействию. Р. М. Загайнов подчеркивал значимость сотрудничества в системе «тренер – спортсмен – психолог» для успешного решения психологических проблем «…такой союз может состояться при одном обязательном требовании к тренеру – в любых действиях психолога он должен видеть одно – помощь, а не пищу для своей ревности!» [2, с. 244].

В целом позитивное отношение к психологической подготовке показывает хорошую готовность спортсмена или тренера для взаимодействия с психологом, а также их осведомленность о возможностях психолога и, при необходимости, способность самостоятельно решать возникающие в спортивной деятельности проблемы.

Высокая степень выраженности показателей отношения к психологической подготовке свидетельствует о гипертрофированной потребности в психологической помощи со стороны специалиста, наличии серьезных психологических проблем, а также тенденции к созависимым отношениям с психологом, что имеет также важное диагностическое значение.

Образец опросника

Оцените перечисленные ниже утверждения по пятибалльной шкале: «полностью не согласен», «не согласен», «частично согласен», «согласен», «согласен полностью». Отметьте выбранный вариант, поставив против каждого утверждения любой знак в соответствующей графе бланка.

1. Спортсмен нуждается в человеке, который мог бы его понять и помочь.

2. К психологам обращаются только те спортсмены, кто не хочет сам отвечать за свои поступки.

3. Тренер может заменить психолога.

4. Если спортсмен стремится все свои проблемы решать самостоятельно, то рано или поздно он не выдержит такой психологической нагрузки.

5. Сомневаюсь, что спортивный психолог может лучше меня разобраться в моих проблемах.

6. В последнее время мне сложно самостоятельно справиться со своими проблемами.

7. Спортсмену необходимо взаимодействовать с психологом.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

8. Поскольку раньше спортсмены обходились без помощи психологов, то и нам достаточно своих знаний и опыта.

9. Работа с психологом помогает спортсмену выработать индивидуальный стиль деятельности.

10. Перед и в процессе выступления спортсмен нуждается в секундировании (управлении предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена).

11. Психолог обучает спортсмена приемам психорегуляции.

12. Психолог помогает созданию благоприятного климата к команде…

Разработанный опросник проходил проверку на надежность и валидность (содержательную, эмпирическую и концептуальную). Содержательная валидность закладывалась уже при подборе утверждений опросника. Заключение о содержательной валидности производилось экспертами – психологами, которые определяли соответствие содержания опросника измеряемой области, отношению к психологической подготовке.

Эмпирическая валидность выражается количественной мерой статистической связи, коэффициентом корреляции, между результатами тестирования и внешними по отношению к ним критериями оценки диагностируемых явлений [1]. В качестве критерия позитивного отношения спортсменов (n=153) к психологической подготовке рассматривалась совокупность психологических трудностей, с которыми спортсмены готовы обратиться за помощью к специалисту-психологу. Выявленная значимая корреляционная связь (r=0,27, при P<0,05) позволяет охарактеризовать данный тип валидности предлагаемого опросника.

Проверка концептуальной валидности теста по отношению к психологическому понятию об измеряемом психическом явлении осуществлялась в соотнесении с методикой «Потребность в психологической помощи» [10]. Значимая корреляционная связь (r=0,47, при P<0,05) показывает зависимость между потребностью в психологической помощи, основанную на переживании собственного неблагополучия с отношением к психологической подготовке.

Надежность теста отражает точность психодиагностических измерений, а также устойчивость результатов теста к действию посторонних случайных факторов [1]. С помощью повторного обследования одних и тех же испытуемых (n=20) через определенное время вычислялся коэффициент надежности. Полученные результаты показали высокую ретестовую надежность (r=0,77, при P<0,05).

На рисунке представлены результаты диагностики отношения к психологической подготовке спортсменов, тренеров и психологов с целью выявления готовности к взаимодействию со спортивным психологом, ожиданий от психолога, его значимости в команде.

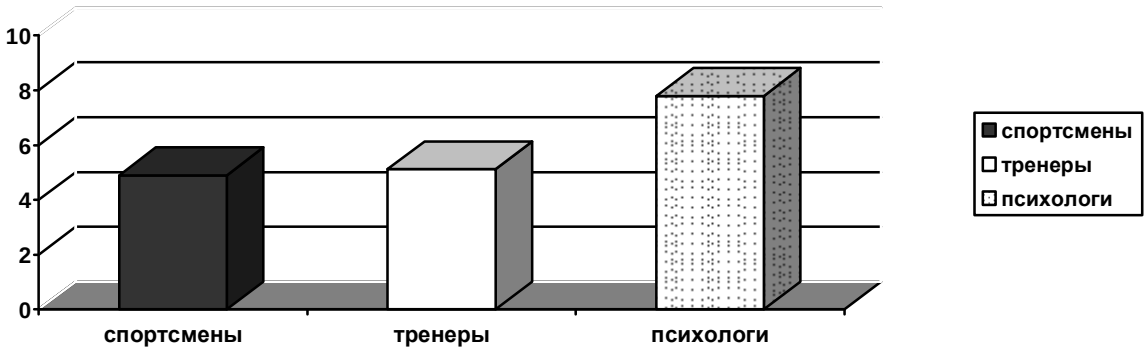

Рис. **Отношение спортсменов, тренеров, психологов к психологической подготовке**

Полученные данные указывают на острую необходимость в организации планомерной работы по психологическому просвещению, направленной на достижение оптимального взаимодействия в системе «тренер-спортсмен-психолог».

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Психологи (7,8±0,23 стенов) демонстрируют высокий уровень готовности осуществления психологической подготовки спортсмена по сравнению с тренерами (5,12±0,23 стенов; t=7,73, при P<0,05) и спортсменами (4,9±1,29 стенов; t=10,85, при P<0,05). Это связано с достаточным практическим опытом работы с различными психологическими проблемами: отсутствием роста спортивных результатов, взаимоотношениями в команде (с товарищами, тренером), нарушением управления движением, потерей интереса к занятиям избранным видом спорта, психической неустойчивостью и др. Спортсмены и тренеры показали средний уровень отношения к психологической подготовке, что свидетельствует о позитивной настроенности на работу с психологом.

Тренеры и спортсмены, не испытывающие потребности в привлечении психолога для решения данных проблем, либо решают их самостоятельно, либо не видят возможностей их устранения опытным специалистом.

Выводы и перспективы дальнейших поисков в данном направлении. Проведенное исследование позволило изучить представления спортсменов и тренеров о значении, возможностях и потребности использования в многолетнем тренировочной процессе средств и методов психологической подготовки.

Анализ психологических проблем, возникающих у спортсменов в сопоставлении с отношением тренера и психолога к психологической подготовке, позволит найти пути их решения, что будет способствовать формированию гармоничной, психологически здоровой личности.

Список литературы

1. *Дюк В. А.* Компьютерная психодиагностика / В. А. Дюк. – СПб. : Братство, 1994. – 364 с.

2. *Загайнов Р. М.* Проклятие профессии : бытие и сознание практического психолога / Р. М. Загайнов. – М. : Смысл, 2001. – 571 с.

3. *Киселев Ю. Я.* Психическая готовность спортсмена : пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 276 с.

4. *Ломов Б. Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М. : Наука, 1984. – 444 с.

5. *Мельник Е. В.* Деятельностный подход к интегральной оценке психологической подготовленности юных спортсменов / Е. В. Мельник, Е. В. Силич // Мир спорта. – 2009. – № 2 (35). – С. 76-79.

6. *Мельников В. М.* Введение в экспериментальную психологию личности: учеб. Пособие / В. М. Мельников, Л. Т. Ямпольский. – М. : Просвещение, 1985. – 319 с.

7. *Мясищев В. Н.* Личность и неврозы / В. Н. Мясищев. – Л. : ЛГУ, 1960. – 426 с.

8. *Наследов А. Д.* Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учеб. пособие / А. Д. Наследов. – 2-е изд. , испр. и доп. – СПб. : Речь, 2006. – 392 с.

9. *Платонов К. К.* Система психологии и теория отражения / К. К. Платонов. – М. : Наука, 1982. – 309 с.

10. Практикум по психодиагностике. Прикладная психодиагностика. – М. : Изд-во МГУ, 1992. – 116 с.

11. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.

12. Психология физического воспитания и спорта / под общ. ред. Т. Т. Джамгарова, А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – С. 36-41.

13. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для вузов / А. В. Родионов. – М. : Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

14. *Стамбулова Н. Б.* Психология спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.

15. Теория и методика физической культуры : словарь-справ. / сост. А. Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : РИВШ, 2006. – 178 с.

ОТНОШЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Елена СИЛИЧ, Елизавета МЕЛЬНИК

Белорусский государственный университет физической культуры (Белорусь)

Аннотация. В статье рассматривается проблема отношения к психологической подготовке среди тренеров и спортсменов. Описывается разработанный опросник, направленный на выявление негативного, позитивного и сверхпозитивного отношения к процессу психологической подготовки и роли психолога в обеспечении психологической составляющей в спортивной деятельности.

Ключевые слова: деятельность, личность, отношение, психологическая подготовка, результат, спортсмен, тренер, успешность.

ATHLETES AND COACHES ATTITUDE TO PSYCHOLOGICAL PREPARATION

Elena SILICH, Elizaveta MELNIK

Byelorussian State University of the Physical Culture (Byelorussia)

Annotation. The article is devoted to problem of attitude to psychological preparation among coaches and athletes. The special questionnaire is described in the arties. It reveals negative, positive and superpositive attitude to process of psychological preparation. It studies the role of the psychologist in psychological preparing of the athletes.

Key words: activity, personality, psychological preparation, result, attitude, athlete, coach, success.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com