

УДК 37.015.3:796:159.9:796

Психолого-педагогическое обеспечение спортивной деятельности

Б. М. ЗАЙЦЕВ, А. А. ЛЫТКО

В статье на основе анализа задач подготовки спортсмена к соревнованиям и возможностей участия спортивного психолога в их решении выдвигается новый подход к пониманию проблемы психолого-педагогического обеспечения спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическое развитие, личность спортсмена, спортивная психология, мотивация достижений, межличностный конфликт, учебно-тренировочный процесс, спортивная деятельность, карьера спортсмена.

In the article a new approach to understanding the problem of the psychological and pedagogical maintenance of sports activity is put forward, analyzing the problems of the sportsman preparation to competitions and the possibilities of the sports psychologist's participation in their solution.

Keywords: physical development, individuality of a sportsman, sports psychology, achievement motivation, interpersonal conflict, educational training process, sports activity, career of a sportsman.

Современный учебно-тренировочный процесс традиционно рассчитывается на спортсмена, обладающего определенными показателями развития физических качеств, степени владения двигательными умениями и навыками, качествами теоретической подготовки и потенциально способного их усовершенствовать до требуемого соревновательного уровня. Зачастую на практике уделяется преувеличенное внимание физической стороне по сравнению с психической составляющей активности человека. Однако можно отметить и благоприятные тенденции: внедрение в белорусские средние общеобразовательные школы так называемого «шестого дня недели», что создает условия для улучшения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми и подростками с учетом ее психологического сопровождения. Появляется возможность построить систему физического воспитания таким образом, чтобы физическое развитие учащихся сопрягалось с психическим. При таком подходе существенно повышается роль спортивного практического психолога в физическом воспитании. Естественно, что учет психологических закономерностей в конкретном тренировочном и соревновательном процессах приоритетнее вести спортивному психологу, нежели тренеру.

На первом месте в спортивно-психологической проблематике по-прежнему находится извечная проблема особенностей личности спортсмена. Спортивная психология пока еще в большей степени является психологией психодиагностики, регуляции, коррекции, оптимизации и только подходит к решению проблемы формирования личности спортсмена. А ведь именно здесь кроется возможность снятия многих психологических проблем, возникающих в процессе спортивной деятельности и определяющих успех спортсмена в соревнованиях. Поэтому спортивная психология XXI века – это прежде всего психология, обеспечивающая процесс формирования гармоничной личности в спорте, способной к анализу и готовой самой решать возникающие проблемы. Важнейшей ее целью будет создание системы психологических программ, обеспечивающих решение задач, постоянно встающих перед тренером и спортсменом при подготовке и выступлении в соревновании: выведение спортсмена на уровень психологической стабильности, управление ею на протяжении всего соревновательного сезона, вывод спортсмена на пик спортивной формы, развитие его психической надежности в экстремальных соревновательных ситуациях, формирование психологической готовности тренера к управлению спортсменом в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Зарубежные исследователи и практики сейчас много внимания уделяют «мотивационным конструктам» спортсмена («мотивация достижения», «ценности», «уверенность в результатах»). Особый интерес представляют доминирующие ценностные ориентации либо «на собственное Я», либо «на задачу» [1, с. 58]. Это во многом определяет отношение

спортсмена к тренировке и к партнерам по команде. Как показывают исследования, «эго»-ориентированный спортсмен в командных видах спорта слишком озабочен повышением собственного социального статуса, что сказывается в его взаимоотношениях с тренером. Оптимизацией проблем взаимодействия в «треугольнике» тренер – команда – спортсмен, в первую очередь, должен заниматься психолог.

Среди социально-психологических проблем особое место занимает проблема оптимизации интеракций самих спортсменов в команде. Психологи все больше внимания обращают на механизмы «освоения ролей» спортсменами в процессе взаимодействия. Оно стимулируется воздействием ролевых ожиданий со стороны значимых для них лиц. Известно много примеров того, как эффективность деятельности спортсмена в команде снижается только потому, что его ролевые ожидания не совпали с его истинными возможностями. С увеличением продолжительности взаимодействия и достижением успеха психологический климат в команде оптимизируется. Однако закономерность здесь неоднозначна и постоянно выигрывающая команда имеет не меньше социально-психологических проблем, чем команда-аутсайдер. Вот где обширное поле деятельности спортивного практического психолога.

Периодическое появление конфликтов, например, в футбольной команде неизбежно, так как они являются отражением процесса ее развития. Но затянувшиеся межличностные конфликты ведут к нарушению взаимодействий между спортсменами, ориентируют их не на повышение результата, а на субъективное разрешение конфликта. Чаще всего проблемная ситуация в команде возникает не в период наибольшего психического напряжения при подготовке и участии в соревнованиях, а в тренировочный период, когда выполняется наиболее интенсивная и физически тяжелая работа. Именно тогда и необходимы меры профилактики конфликта, которые профессионально может осуществить психолог.

Одна из задач, которую придется решать в профессиональном спорте – это превращение методов психорегуляции в метод психоформирующей тренировки, обеспечивающий включение в процесс регуляции деятельности и поведения спортсменов механизмов психологического уровня – системы мотивационных, эмоциональных, целевых установок. В этом методе органично соединятся элементы самоанализа, самовнушения, самоприказа с закреплением формирующих эффектов в практике и с последующим переходом их на уровень неосознанной регуляции. Очевидно, что без профессионального участия психолога тренерам и руководителям спортивных коллективов осуществить это будет сложно.

Одной из важнейших проблем современной психологии спорта является проблема изучения и формирования психомоторных свойств и «специализированных чувств» спортсмена. Психомоторные склонности не только определяют процесс развития специальных спортивных способностей, но и во многом определяют эффективность деятельности в любом виде спорта. С этим связана проблема спортивной одаренности. Еще Б. М. Теплов говорил о том, что не отдельные способности как таковые непосредственно определяют возможность успешного выполнения какой-нибудь деятельности, а их своеобразное сочетание, которое характеризует данную личность, и, собственно, является одаренностью. Традиционно проблема одаренности всегда была предметом деятельности психолога, и в спорте она сохраняет свое значение.

По-прежнему одной из основных практических проблем руководство клубов и тренеры называют собственно психологическую подготовку. Современный спорт достиг такого уровня развития, когда физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне, поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами, возможностями и резервами психики спортсмена. Чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретают психические состояния и особенности личности спортсмена. В хоккее, например, имеется множество случаев, когда, вопреки всем предсказаниям, основанным на оценке физической, технической и тактической подготовленности игроков той или иной команды, выигрывает относительно слабая команда. Объясняется это, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание победить и психологический настрой нередко приводят к победе над более сильным

соперником, который недооценил противника и вступил в борьбу в состоянии меньшей психологической мобилизованности. Психологические факторы стали решающими в успешности спортивных выступлений. Срывы и неудачи некоторых белорусских атлетов и команд на международных состязаниях также во многих случаях стали следствием отсутствия специального психологического сопровождения спортсменов на всех этапах их развития. Об этом с горечью часто говорят тренеры многих спортсменов, не сумевших максимально реализовать свой физический потенциал. Подтекст их выступлений надо понимать как запрос на специальную психологическую работу, которая необходима в спортивном коллективе.

Приведенные нами аргументы о необходимости профессионального сопровождения в учебно-тренировочном процессе спортсменов, тренеров и руководителей клубов подчеркивают важность все более утверждающейся в науке концепции специального психологического обеспечения спортивной деятельности. При этом со счетов не снимается также проблема участия школьного спортивного психолога в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с начинающими спортсменами, которая организуется в рамках шестого дня школьной учебной недели. Теоретический анализ литературы и проведенные нами исследования психологической работы в тренировочном и соревновательном процессах обнаруживают большие возможности психологического обеспечения спортивной деятельности с целью достижения наивысшей эффективности ее результатов [2]. В чем же заключается сущность психологического обеспечения спортивной деятельности?

Уровень развития современного спорта ставит перед психологией ряд проблем, требующих отхода от устоявшихся представлений и стандартных решений. Центральной задачей, вынуждающей искать новые подходы, выступает проблема психологической подготовки, которая до настоящего времени является основной в спортивной практике. Впервые проблема психологической подготовки спортсмена была выдвинута на 1-м Всесоюзном совещании по психологии спорта в 1956 г. Она стала одним из составных разделов учебно-тренировочного и педагогического процессов. Психологическая подготовка, введенная для коррекции отдельных элементов психических состояний и свойств спортсменов, со временем стала основанием для исследования проблем их морально-волевой подготовки, в частности, характера, темперамента, направленности личности, интересов, уровня притязаний в спорте, максимальных возможностей спортсмена, которые непосредственным образом влияют на эффективность спортивной деятельности (А. Ц. Пуни, П. А. Рудик и др.). С развитием социальной психологии в кругу интересов спортивных психологов (Ю. А. Коломейцев) появились вопросы, связанные с социально-психологическими особенностями личности и спортивной команды (например, психологический климат, формирование межличностных отношений и т. д.). В последнее время интересы исследователей сместились на оценку психических состояний спортсмена и их регуляции, а также на разработку средств достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности (А. В. Алексеев, Г. Д. Горбунов и др.). В связи с постоянно увеличивающимися нагрузками ведется работа по обоснованию применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

В научно-методической литературе (А. В. Родионов, Г. Д. Горбунов, В. М. Мельников, И. М. Волков, Ю. А. Коломейцев, Н. Б. Стамбулова, Б. Дж. Кретти, Р. Найдиффер, Р. Уэйнберг и др.) были проанализированы вопросы, затрагивающие деятельность практического психолога, работающего в области спорта, и отражающие содержание психологической подготовки. Под психологической подготовкой стали понимать организованный, управляемый процесс реализации потенциальных психических возможностей спортсмена в объективных результатах, адекватных этим возможностям [3, с. 485].

Вместе с тем в исследованиях появляется новый подход, представляющий более общее и целостное рассмотрение работы психолога в спорте и обозначенный как психологическое обеспечение спортивной деятельности и карьеры спортсмена. Этот термин появился в научной лексике относительно недавно. Выделим основные моменты нового представления, открывающего непривычные перспективы развития спортивной практической психологии. Несмотря на то, что спорт качественно, содержательно и функционально меняется, большинство спор-

тивных специалистов по-прежнему мыслит в категориях «подготовки спортсменов». Поэтому и новый термин, в силу традиции и устоявшегося способа мышления, относят к процессу подготовки. Другими словами, речь идет о психологическом обеспечении подготовки спортсмена, а не о новой реальности и открывающихся перспективах развития психологической науки в сфере практики спорта. Однако даже такая фиксация нового направления и связанное с этим появление понятия «психологическое обеспечение подготовки спортсменов» отражает изменение подхода к направлениям и видам деятельности психолога со спортсменами, которое, в свою очередь, является следствием изменения подхода к процессу их подготовки в целом. К числу особенностей современного спорта, оказывающих влияние на подходы к работе со спортсменами, специалисты относят возросшую конкуренцию, которая отражает высокую плотность результатов участников международных соревнований, когда победителей и призеров разделяют тысячные доли балла или тысячные доли секунды. Возрастание объема тренировочных нагрузок расширяет диапазон влияния психогенных факторов. Поэтому утверждение новых принципов подготовки спортсменов обусловлено, в первую очередь, современным уровнем развития спорта и, прежде всего, спорта высших достижений.

Основываясь на анализе современных тенденций перехода от «психологической подготовки» к «психологическому обеспечению», выделим следующие черты этого переходного этапа. Задача уже не сводится только к психологической подготовке спортсменов к соревнованиям. Речь идет о психологически обоснованной организации всего тренировочного процесса, а конкретная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям рассматривается как часть этой работы [4, с. 19–20]. Как организованный процесс психологического обеспечения подготовки спортсменов он ориентирован не на ликвидацию неблагоприятных проявлений психики, а на мобилизацию психических резервов повышения эффективности тренировки, надежности и результативности соревновательной деятельности. К необходимым условиям эффективности можно отнести планирование психологического обеспечения подготовки спортсменов, в основе которого положены требования конкретного вида спорта к психической организации спортсменов. К достаточным условиям можно отнести изменение и формирование новых форм социально-психологических отношений в системе «спортсмен – тренер», где оба они – полноправные и активные деятели планирования и реализации программы подготовки. Отсюда требование к совместной работе: сотрудничество тренера, спортсмена и психолога, их взаимопонимание, основанное на достаточно глубоких знаниях тренера в области психологии, на готовности психолога понять проблемы тренера и спортсмена, на открытости к точке зрения партнера по совместной работе.

Исходя из анализа теоретических и практических работ в области спортивной психологии (В. М. Мельников, В. Н. Непопалов, 1985; Г. Д. Горбунов, 1986; Г. Б. Горская, 1995; Н. Б. Стамбулова, 1999), мы определяем психологическое обеспечение спортивной деятельности как систему мероприятий, направленных на мобилизацию резервов психики спортсменов и обеспечивающих эффективность учебно-тренировочного процесса, прогноз высокой надежности и психической устойчивости атлетов, а также качественную готовность к соревновательной деятельности и ее результативность, создающие благоприятное профессиональное будущее в спортивной карьере спортсменов. К основным составляющим психологического обеспечения подготовки спортсменов следует отнести анализ требований, предъявляемых видом спорта к психике и личности спортсменов, планирование их подготовки с учетом психологических факторов, обучающие и развивающие программы, направленные на формирование необходимых спортсменам психотехнических навыков, развитие профессионально важных свойств личности; коррекционные и реабилитационные программы, связанные с оказанием помощи спортсменам и тренерам в решении возникающих у них психологических проблем; планы обеспечения выступлений в ответственных соревнованиях; психологическое сопровождение карьеры спортсмена.

Следствием обогащения и развития психологической подготовки спортсменов и участия в ней психологов-практиков явились: во-первых, наметившаяся тенденция смены ориентиров в деятельности этих специалистов и выход на новый уровень видения психологической подготовки, во-вторых, новое представление о психологическом сопровождении, в-

третьих, возникновение самой спортивной психологии. Другими словами, речь идет не только об эпизодическом участии психологов в спорте, не только об исследовательской работе и консультативно-диагностических мероприятиях, а о непосредственной практической работе психолога и, следовательно, о возникновении в практической психологии новой предметно-прикладной области.

В этой связи обратим внимание на то, что во многих учебниках, руководствах и методической литературе профессиональная деятельность психолога в содержательном плане ограничивается двумя направлениями. Во-первых, это диагностическая работа, по результатам которой предлагались частные рекомендации тренеру, который, в свою очередь, волен был принимать или не принимать их. Во-вторых, это организация психорегулирующей тренировки, предполагающей владение умением регулировать психические состояния в тренировочном процессе и накануне соревнований. Между тем, как показывает применение психологии в других сферах практики, это ограничивает арсенал профессионально-психологической работы. Надо учитывать и то, что тренер как главное управляющее звено всем спортивно-педагогическим процессом выпадает из психологического рассмотрения. Психологическая подготовка требуется не только спортсмену, но и тренеру, а также всем задействованным в подготовке. Широкий набор средств и методов, формирующих спортивную личность и спортивный коллектив, разработанных в западной и отечественной психологии, оказывается до сих пор не востребованным. В связи с этим требуется анализ всех переменных процесса подготовки, а не только анализ одной составляющей – состояние спортсмена.

Учитывая все эти обстоятельства и тенденции современного этапа развития, необходимо исходить из того, что спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа выступает как одна из форм общественного устройства и жизнедеятельности человека, как определенный образ жизни со всеми вытекающими последствиями. Спорт стал профессией, одной из форм трудовой деятельности. Он представляет собой в настоящий момент развитую инфраструктуру, неотъемлемую часть мировой культуры, отрасль производства материальных и духовных ценностей, производящую и воспроизводящую психологический мир человека – личность спортсмена и тренера. Исходя из этого, становится наглядно видна роль и необходимость психолога в сфере спорта и физической культуры. Поэтому речь должна идти не только о психологическом обеспечении подготовки, которая является лишь отдельным компонентом более общей деятельности психолога, а о психологическом обеспечении всего спортивного пространства, всей спортивной культуры, участии психологической науки и практики в «спортивном производстве человека» [5].

Можно констатировать, что спорт (как, впрочем, и любая другая культурно-историческая форма деятельности) является источником порождения не только специфических проблем спортсмена и тренера, но и психических новообразований личности. Следовательно, к настоящему времени созданы все условия и предпосылки для задания области исследований и практической работы, межпредметной по своему содержанию, которую обозначают как спортивная психология. В рамках системы психологического обеспечения практический психолог получает возможность наиболее продуктивно строить свою деятельность, выделяя в ней основные направления и проблемы. Согласимся с отдельными авторами, что к основным проблемам относятся: дальнейшая работа по исследованию личности спортсмена и тренера; психологическое обеспечение организации взаимоотношений «спортсмен – тренер», «спортсмен – спортсмен», «спортсмен – команда», «спортсмен – семья», «спортсмен – карьера», «спортсмен – профессиональное будущее» и т. д., а также тренировки и соревнования; разработка исследовательских программ по менеджменту в спортивном движении; совершенствование образовательных программ обучения и воспитания юных спортсменов, включая и паралимпийское движение [6, с. 116].

Комплекс мероприятий психологического обеспечения условно делится на четыре составляющих компонента: психодиагностика, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена. В литературе отмечается, что эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от активного использования этих компонентов как еди-

ного целого [7; 8]. В частности, психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации и спланировать более эффективную систему воздействий на спортсмена. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к отбору учеников для занятий определенным видом спорта, к определенному тренировочному занятию или циклу, к соревнованиям вообще или конкретному соревнованию, к спортивному режиму. Психологическая подготовка делится на психологическую подготовку тренера и спортсмена. В психологической подготовке спортсмена выделяют четыре раздела, тесно связанных между собой: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревнованиям; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям; специальная подготовка к конкретному соревнованию. Управление состоянием и поведением спортсмена необходимо при недостатках в психологической подготовке, когда требуется срочно повлиять на психическое состояние спортсмена.

На наш взгляд, поставленные проблемы, как и развиваемые нами представления, весьма актуальны и привлекут внимание специалистов не только к обсуждению, но и к совместной практической работе по подготовке психологов. Введение в практику спорта спортивных психологов значительно обогатит арсенал средств деятельности тренеров и организаторов спортивно-массового и физкультурно-оздоровительного движений, расширит кругозор спортсменов, содержательно углубит и гуманизирует мировоззрение руководителей спортивных клубов и федераций и в целом будет способствовать повышению культуры и совершенствованию воспитательного и учебно-тренировочного процессов.

Литература

1. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
2. Лытко, А. А. Психологическая подготовка футболистов / А. А. Лытко, Б. М. Зайцев. – Мозырь: Содействие, 2007. – 176 с.
3. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А. В. Родионов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
5. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская; Кубанская гос. акад. физ. культуры. – Краснодар: КГАФК, 1995. – 68 с.
6. Мельников, В. М. Некоторые проблемы психологической подготовки спортсменов / В. М. Мельников, В. Н. Непопалов // Вопросы психологии. – 1986. – № 1. – С. 108–118.
7. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.
8. Киселев, Ю. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю. Киселев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.