

Участие школьного психолога в профессиональном отборе юных спортсменов

А.А. Лытко, Ю.А. Трифонов

Проблема профессионального отбора юных спортсменов в ходе образовательно-тренировочного и соревновательного процессов не может быть эффективно решена без участия школьного психолога, имеющего спортивно-психологическую специализацию. В контексте профориентации школьников он может представить заинтересованным лицам (тренерам, учащимся и их родителям) прогностические данные по поводу спортивной карьеры воспитанников специализированных по спорту классов. Собственно психологическая модель отбора юных спортсменов включает в себя уточнение данных профессионального самоопределения, изучение типологических характеристик личности и уровня психической надежности юного спортсмена.

Ключевые слова: специализированные по спорту классы, виды деятельности психолога, психодиагностика, типологические свойства личности, профориентация, спортивный отбор, профессиональная карьера.

The problem of professional selection of young athletes during training and competitions cannot be solved effectively without the school psychologist who has sports psychological specialization. In the terms of career guidance the psychologist can provide the interested persons (such as coaches, students and their parents) with forward-looking information about the sports career of the students from the classes specializing in sports. The psychological model of selection of young athletes includes the refinement of data of professional self-determination, studying the personality typological features and the level of psychological reliability of a young athlete.

Keywords: classes specializing in sports, psychologist's activities, psychological testing, personality typological features, career guidance, sports selection, professional career.

Профессиональный отбор в спортивной деятельности является одной из самых актуальных проблем. Особое значение он имеет в среде начинающих заниматься спортом. Как правило, отбор заключается в случайном комплектовании групп, а по ходу учебно-тренировочного процесса проводится принудительный периодический отсев занимающихся из спортивного коллектива по признаку результативности выступлений. Зачастую бывает и так, что, позанимавшись, юный спортсмен либо его родители сами приходят к выводу, что спорт не та сфера, в которой можно проявиться наилучшим образом.

Проблему профессионального отбора спортсменов на всех этапах их физического совершенствования решают, как правило, тренеры и руководители спортивных коллективов. При этом они руководствуются специфическими критериями, обусловленными как научными данными, так и собственным опытом тренерской работы. Вместе с тем проблема профессионального отбора спортсменов может выступить в качестве одной из задач, которую нужно решать школьному психологу совместно с тренерами и учителями физической культуры, поскольку в общеобразовательных школах существуют специализированные по спорту классы.

Оказанию психологической помощи учащимся в выборе профессии и сопровождению их образовательного и профессионального маршрутов в литературе уделяется огромное внимание (Е.А. Климов [1], Е.А. Могилевкин [2], Н.С. Пряжников [3] и др.). Существуют также исследования, посвященные конкретным психологическим критериям отбора как на начальном этапе приобщения к спорту, так и в процессе всей последующей учебно-тренировочной деятельности [4]. Основной целью отбора, указывает С.Д. Неверкович, выступает выявление таких спортсменов, у которых процесс тренировки дал бы максимальный эффект при минимальной затрате времени [5]. Отбор он называет одним из основных элементов спорта, указывая на необходимость разработки его методики на фундаменте достижений научной психодиагностики.

Однако собственно проблема профессионального отбора спортсменов в структуре деятельности школьного психолога с учащимися специализированных по спорту классов представляется недостаточно разработанной. В научной литературе нет целостной картины содержания этой работы на тех этапах увлечения спортом, когда школьники задумываются над вопросом, не выбрать ли спортивную карьеру в качестве будущей профессии. Между тем многие из выпускников специализированных по спорту школьных классов на этапе профессионального самоопределения вынуждены делать серьезный выбор: то ли оставить спорт в качестве дополнительного вида деятельности, своеобразного хобби, то ли стать профессиональным спортсменом, поступив на соответствующую специальность факультета физической культуры и спорта вуза. Вот почему на основе анализа содержания деятельности педагога-психолога в школе мы попытались определить формы его участия в профотборе юных спортсменов.

Профессиональная работа психолога, как и любого другого специалиста, должна быть выстроена как определенная система действий, направленных на решение поставленных задач с помощью специально подобранных средств. То есть в ее основу должна быть положена организационно-содержательная модель деятельности специалиста [6]. Традиционно эта работа заключается в психологическом обеспечении подготовки спортсмена к спортивной деятельности. Она включает в себя психологическую диагностику, разработку индивидуальных психолого-педагогических рекомендаций, психологическую подготовку к соревнованиям, ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена. Анализ литературных данных говорит о том, что психолог в спорте должен быть не только специалистом по индивидуальной диагностике, но и педагогом-психологом [7]. Способность улаживать конфликты, организовывать отдых спортсменов, создавать и поддерживать традиции коллектива – естественные особенности педагога, который хочет помочь спортсмену в его трудной спортивной жизни. Он может ненавязчиво проводить со спортсменами беседы об учебе, работе, любви, музыке, кино, театре, книгах и т. д. Отдельный вид деятельности составляет также психологическая подготовка, направленная не только на повышение психологической устойчивости перед соревнованиями, но и в период тренировок. И, наконец, выделяется такой вид деятельности, как управление состояниями юных спортсменов, которое необходимо на начальном этапе профессионального становления спортсменов, когда навыки саморегуляции развиты еще в недостаточной степени.

Главный критерий деятельности практического психолога в спорте – быть полезным спортсмену и тренеру, своим непосредственным участием способствовать росту спортивных результатов, совершенствованию личности спортсмена и в целом созданию благоприятных условий для проектирования его профессиональной карьеры. Это приводит к выводу о том, что в содержание деятельности педагога-психолога должна быть включена и профориентационная составляющая. Выбор школьником вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации в детско-юношеском спорте. Хорошо поставленная профориентация повышает эффективность спортивного отбора. Технология ориентации и отбора едина, различие только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе – человека для конкретного вида спорта. Содержание профориентационной работы психолога с учащимися определено как на уровне теоретических подходов, так и практического оказания психологической помощи в их профессиональном самоопределении. Однако анализ литературных источников в этом направлении обнаруживает нерешенность проблемы участия школьного психолога в профессиональном отборе юных спортсменов в самом начале зарождающейся спортивной карьеры.

Предложенная нами модель содержания профессионального отбора учащихся направлена на долгосрочное планирование профессионального пути юного спортсмена. Длительные прогнозы можно осуществлять с учетом общей направленности личности на занятия определенными видами деятельности, ее типологических особенностей, а также уровня психической надежности юного спортсмена, так как именно они остаются относительно постоянными в течение всей жизни человека, между тем как результативность выступления спорт-

сменов носит преходящий характер. Вот почему модель участия психолога в деятельности по профессиональному отбору в спортивных классах включает три уровня.

Первый уровень заключается в изучении профессиональной направленности учащегося. На данном этапе важно определить, есть ли у ученика определенные предпосылки к овладению той или иной деятельностью. В частности, в первую очередь, необходимо выявить склонности, которые могут стать основанием для построения будущей карьеры в профессиональном спорте. Работа психолога на данном уровне многоаспектна и включает в себя не только диагностические мероприятия по изучению психофизиологических особенностей детей, но и психопросвещение тренеров и учителей физкультуры, психоконсультирование родителей и, наконец, что особенно важно, проведение занятий по психологии с юными спортсменами. Эта работа должна осуществляться на ранних этапах школьного обучения, потому как в спортивные классы дети распределяются в возрасте 11–12 лет.

Второй уровень модели обусловлен задачей определения типологических свойств личности, соотнесения их с требованиями спортивной деятельности и поиска наиболее подходящего вида спорта. Исследователи в области спортивной психологии считают, что между типологическими свойствами высшей нервной деятельности и видом спорта существует взаимосвязь [8]. Выделяется целый ряд этих свойств нервных процессов, обуславливающих динамические качества спортивных действий. В частности, сила определяет выносливость нервной системы при воздействии сильных или длительных раздражителей. В видах спорта, связанных с продолжительной монотонной работой (стайерский бег, гребля, лыжный спорт), сильная нервная система становится существенным фактором развития специальных способностей. Уровень подвижности нервных процессов – условие развития способности к быстрым перестройкам структуры действий при изменении тактического репертуара в борьбе против разных соперников. Лабильность нервных процессов также связана с развитием скоростных возможностей спортсмена, но проявляется больше в быстроте движений, «взрывных» действиях. Быстрота «вработываемости», способность «с ходу» включиться в напряженную деятельность – психологические проявления динамичности нервных процессов. Устойчивый баланс нервных процессов обеспечивает стабильность соревновательной деятельности спортсменов. В психологическом плане закономерное соотношение свойств нервной системы составляет физиологическую основу образования того или иного типа темперамента. Особенности темперамента значительно влияют на формирование специальных способностей в «переходный период» онтогенеза, когда проявляются спортивные склонности. В определенной мере эти динамические свойства могут как благоприятствовать, так и препятствовать достижению успеха в большом и малом спорте.

Работа психолога на данном уровне конкретизируется в диагностике закономерного сочетания типологических свойств и определении предпочтительной спортивной деятельности. В таблице 1 представлено наиболее удачное соответствие темпераментных характеристик личности и вида спорта.

Таблица 1 – Предпочтительное соотнесение основных типологических особенностей личности и видов спорта

Тип высшей нервной деятельности	Типологические особенности личности	Виды спорта
Сильный уравновешенный подвижный (сангвиник)	Спортсмена отличает большая активность, рискованность; легкий переход от одного упражнения к другому, но недостаточная сосредоточенность в однообразной (тренировочной) деятельности; быстрота схватывания основы нового движения, но с ошибками; отсутствие кропотливой длительной работы по	бокс, все виды борьбы, спортивно-прикладные единоборства, спортивное ориентирование, спор-

	совершенствованию техники; стабильность спортивных результатов, которые в соревнованиях бывают выше, чем на тренировках; состояние «боевой готовности» перед стартом	тивные игры, фехтование, теннис и бадминтон (парный разряд), акробатика
Сильный неуравновешенный (холерик)	Спортсмен предпочитает высокоэмоциональные виды спорта, интенсивные и темповые движения; с увлечением начинает заниматься спортом, но энтузиазм быстро иссякает; не склонен к однообразной тренировочной работе на силу и выносливость, но способен многократно повторять трудное упражнение, если оно вызвало интерес; соревновательные результаты недостаточно стабильны, имеется склонность к «предстартовой лихорадке»	хоккей, регби, ручной мяч, баскетбол, водное поло, прыжки в воду, спринт, батут (синхронные прыжки), фигурное катание, волейбол
Сильный уравновешенный инертный (флегматик)	Спортсмен проявляет недостаточно быструю выработку и перестройку двигательных навыков, трудность переключения от одного вида деятельности к другому; навыки и привычки отличаются большой прочностью и устойчивостью к внешним раздражителям; предпочитая спокойные, однообразные упражнения, склонен к их кропотливой отработке, работе по развитию физического качества; перед стартом находится в «боевой готовности»	спортивная гимнастика, легкоатлетические прыжки и метания, барьерный бег, горнолыжный спорт, кросс, гребля, парусный спорт, марафонский бег
Слабый тормозной (меланхолик)	Спортсмен отличается чрезмерной ответственностью, высоким развитием мышечно-двигательного чувства; тонким тактическим чувством, но недостаточной работоспособностью и устойчивостью к раздражителям; высокой тревожностью, неуверенностью в своих силах; предпочтением индивидуальных видов спорта, не связанных с командной борьбой; нестабильностью соревновательных результатов, возникновением «стартовой апатии»	теннис и бадминтон (в одиночном разряде), тяжелая атлетика, гиревой спорт, плавание, прикладное плавание, ныряние, гребля (одиночная), велоспорт

Третий уровень заключается в определении уровня психической надежности учащих-ся-спортсменов. Данные этого уровня помогут спрогнозировать, как спортсмен будет выступать на соревнованиях в ближайшее время и в отдаленной перспективе. И если у юного спортсмена будет низкая психическая надежность, возможен риск его неудачного выступления на соревнованиях. В такой ситуации существует вероятность того, что учащийся сменит спортивную деятельность на альтернативную либо совсем откажется от участия в соревнованиях. Психическая надежность спортсмена обеспечивает широкий диапазон адекватных реакций в самых неожиданных ситуациях. Для ее обеспечения большое значение имеет опыт, приобретаемый на соревнованиях. Но свое значение сохраняет спортивная надежность, составляя суть одного из типологических свойств; во всяком случае, она представляет собой сложное явление особого порядка, и ее не следует смешивать с перспективностью в собственном смысле слова.

Реальное содержательное наполнение каждого из уровней модели психологического отбора юных спортсменов выглядит следующим образом.

На первом уровне изучения определяется, есть ли у учащегося склонности, являющиеся предпосылкой к занятиям профессиональным спортом. Для этого были избраны методика «Тип мышления» и опросник профессиональных склонностей Л.А. Йоваши. Первая методика позволяет получить профиль мышления испытуемого, отражающий индивидуальные способности переработки информации. Это дает возможность выявить тип предметно-действенного

мышления, свойственного людям, которые усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошими координационными задатками, что является основой спортивных способностей. В свою очередь, опросник Л.А. Йоваши дает возможность среди основных видов склонностей к той или иной деятельности распознать склонности к занятиям спортом, предъявляющим особые требования к физической подготовке, здоровью и характеру. Обобщение результатов по обоим опросникам (таблица 2) может представлять собой краткий психологический портрет, в котором отражены основные результаты диагностики, существенные для принятия решения о выборе профессии.

Таблица 2 – Определение профессиональной направленности по опроснику профессиональных склонностей и типу мышления

Направление профессионального самоопределения	Опросник профессиональных склонностей	Опросник типа мышления
Физико-математическое	Склонность к исследовательской (интеллектуальной деятельности)	Абстрактно-символическое Предметно-действенное
Химико-биологическое	Склонность к исследовательской (интеллектуальной) и практической деятельности	Абстрактно-символическое Предметно-действенное
Общественно-педагогическое	Склонность к работе с людьми	Словесно-логическое Предметно-действенное
Филологическое	Склонность к эстетическим видам деятельности	Словесно-логическое Наглядно-образное
Физкультурно-оздоровительное	Склонность к экстремальной деятельности	Предметно-действенное

На втором уровне реализации модели профессионального отбора в специализированных по спорту классах изучались типологические характеристики личности юного спортсмена. Для решения задачи определения типа темперамента и соотнесения его с наиболее подходящим видом спортивной деятельности использовался личностный опросник ЕРІ Айзенка формы В (адаптация А.Г. Шмелева). Опросник предназначен для диагностики экстраинтроверсии и эмоциональной стабильности-нейротизма. Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, Г. Айзенк утверждает, что сильный и слабый типы, по И.П. Павлову, очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности [9, с. 50]. Природа интро- и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравнивание процессов возбуждения и торможения. Используя данные обследования по шкалам экстра-интроверсии и эмоциональной устойчивости-нейротизма, можно получить качественную характеристику высшей нервной деятельности и темперамента личности по классификации И.П. Павлова.

Третий уровень модели заключается в определении уровня психической надежности учащихся-спортсменов с помощью анкеты, разработанной В.Э. Мильманом [10, с. 200]. Рассматриваемая как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях психическая надежность состоит из ряда компонентов: эмоциональной соревновательной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости. Эмоциональная соревновательная устойчивость проявляется в интенсивности предсоревновательного соревновательного возбуждения и его колебаниях, степени ее влияния на характер выступления. Показатели саморегуляции отражают умение правильно осознавать и оценивать эмоциональное состояние, умение влиять на него, в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы. Показатели мотивационной сферы отражают любовь к спорту вообще и к своему виду спортивной деятельности, стремление к любой

форме соревновательной борьбы, отдачу всех сил на тренировках и соревнованиях. Показателями стабильности и помехоустойчивости характеризуется стабильность внутреннего функционального состояния, двигательных навыков и спортивной техники, а также невосприимчивость к воздействию разного рода помех.

Разработанная нами модель участия спортивного психолога в сфере профессионального отбора учащихся-спортсменов была внедрена в условиях взаимодействия с учителями физкультуры и тренерами специализированных по спорту классов в средней общеобразовательной школе № 60 г. Гомеля. Она была направлена на долгосрочное планирование профессиональной карьеры юного спортсмена. В пятилетнем лонгитюдном исследовании приняли участие 34 юных спортсмена в возрасте 11–15 лет. По результатам методики «Тип мышления», у 18 испытуемых (52,9%) доминирующим типом мышления оказалось предметно-действенное, у 5 (14,7%) – наглядно-образное мышление, у 9 (26,5%) преобладает смешение предметно-действенного и наглядно-образного мышления. И лишь у одного испытуемого (2,9%) доминирует словесно-логическое мышление.

Для конкретизации результатов опросника Йоваши учитывались только ярко выраженные склонности. У 10 испытуемых (29,4%) обнаружилась склонность к работе с людьми. В сочетании со словесно-логическим типом мышления она соответствует обществоведческому направлению профессионального самоопределения. Если же у испытуемых преобладает ярко выраженное предметно-действенное мышление, то эта склонность свидетельствует о физкультурно-оздоровительной направленности профессионального самоопределения. У 20 испытуемых (58,8%) преобладает склонность к экстремальным видам деятельности. В сочетании с предметно-действенным типом мышления она образует склонность к физкультурно-оздоровительному направлению профессионального самоопределения. У 2 испытуемых (5,9%) доминирует склонность к исследовательской (интеллектуальной) работе. В сочетании с абстрактно-символическим или предметно-действенным мышлением образуется склонность к физико-математическому или химико-биологическому направлению профессионального самоопределения. Еще у 2 испытуемых (5,9%) преобладает склонность к эстетическим видам деятельности. В сочетании со словесно-логическим или наглядно-образным мышлением образуется филологическое направление профессионального самоопределения.

Сопоставление полученных данных привело к выводу о том, что 22 человека (64,7%) составляют более многочисленное физкультурно-оздоровительное направление, что свидетельствует в целом о правильности профессионального отбора юных спортсменов, осуществляемого учителями физкультуры и тренерами в ходе учебной и соревновательной деятельности. Озабоченность вызывает тот факт, что обществоведческое направление включило 7 испытуемых (20,6%), филологическое – 3 испытуемых (8,8%), физико-математическое – 2 испытуемых (5,9%). Отсюда можно предположить, что приблизительно треть юных спортсменов не проявляют склонностей, соответствующих выбору физкультурно-оздоровительного профиля. Это, естественно, может привести в дальнейшем к нежеланию заниматься профессиональным спортом и чревато серьезными ошибками в жизненном самоопределении учащихся.

Данные использования опросника Айзенка позволяют утверждать, что тип темперамента 8 учащихся (23,5%) не соответствует выбранному виду спорта. Вместе с тем выбор спорта 20 испытуемыми (58,8%), относящимися к холерическому типу темперамента, и еще 6 учащимися (17,6%), относящимися к сангвинистическому типу темперамента, соответствует типологическим особенностям их личности. Другими словами, природные задатки, определяющие основные особенности их спортивной деятельности, соответствуют такой группе видов спорта, как спортивные игры (баскетбол, в котором специализируются испытуемые). Выбор спорта 6 учащихся (17,6%), относящихся к меланхолическому типу темперамента, а также 2 испытуемых (5,9%), относящихся к флегматическому типу темперамента, не соответствует требованиям избранной деятельности.

Оценка психической надежности показала следующее. По шкале «соревновательная эмоциональная устойчивость» 6 испытуемых (17,6%) обладают уровнем выше среднего, 13 испытуемых (38,2%) обладают средним уровнем по данной шкале, соревновательная эмо-

циональная устойчивость 15 учащихся (44,1%) находится на уровне ниже среднего. Этот факт нельзя оставлять без внимания. Конечно, с ростом мастерства и опыта соревновательной деятельности уровень может повыситься, но возможные неудачи, сопровождающиеся низкой психической устойчивостью, могут повлиять на мотивационную ориентацию к занятиям профессиональной спортивной деятельностью. По шкале «саморегуляция» 15 испытуемых (44,1%) обладают уровнем выше среднего, 11 испытуемых (32,3%) – средним уровнем, саморегуляция 8 учащихся (23,5%) находится на уровне ниже среднего. По шкале «мотивационно-энергетический компонент» 20 испытуемых (58,8%) обладают уровнем выше среднего, 7 испытуемых (20,6%) – средним уровнем, 7 учащихся (20,6%) – уровнем ниже среднего. По шкале «стабильность-помехоустойчивость» 11 испытуемых (32,3%) обладают уровнем выше среднего; 16 испытуемых (47%) – средним уровнем, 7 учащихся (20,6%) – ниже среднего. В целом результаты, полученные с помощью анкеты «Оценка психической надежности», дают основание утверждать, что учащиеся специализированных по спорту классов обладают преимущественно средним уровнем психической надежности, которая позволяет им относительно успешно тренироваться, состязаться и выигрывать. Однако нельзя не отметить тот факт, что типологические особенности двух испытуемых (11,7%) не соответствуют выбранному спортивному профилю. Этот факт подтверждает то, что психологическое сопровождение юных спортсменов осуществляется в недостаточном объеме. Отмеченным испытуемым было рекомендовано изменить вид спорта на более подходящий по типологическим особенностям личности, так как у них выявлен относительно неплохой уровень психической надежности. Тренерам же у одного из них – меланхолика – необходимо изменить спортивную мотивацию. Флегматику можно оставаться в выбранном виде спорта (баскетбол), однако надо учитывать свойственную ему неспособность экстренно реагировать, что делает его уязвимым на позиции нападающего.

В предложенной нами модели сочетается решение как задач общего профессионального отбора, так и собственно психологического отбора в спорте. Данные проведенного исследования подтверждают правильность выбора учащимися спортивной деятельности, а также позволяют прогнозировать результативность выступлений в спорте высших достижений. Однако в то же время больше одной трети учащихся специализированных классов не обнаружили склонностей, соответствующих избранному профессиональному пути. Без необходимой психологической работы это может привести к нежеланию продолжать заниматься спортом далее на профессиональном уровне.

Предполагается, что прогностические данные, полученные в ходе использования предложенной модели психологической диагностики, будут использоваться тренерами в профессиональном отборе юных спортсменов и консультировании родителей и учащихся специализированных по спорту классов для коррекции спортивной карьеры последних. Применение модели не противоречит официальному содержанию деятельности школьного психолога, входя в структуру его психодиагностической работы, направленной на решение задач отбора и контроля психических состояний учащихся-спортсменов. Данная модель может быть включена в структуру общего профессионального отбора юных спортсменов и может более эффективно планировать спортивную карьеру учащихся.

Литература

1. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 304 с.
2. Могилевкин, Е.А. Карьерный рост. Диагностика, технологии, тренинг / Е.А. Могилевкин. – СПб. : Речь, 2007. – 336 с.
3. Пряжников, Н.С. Психология труда и человеческого достоинства / Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 477 с.
4. Родионов, Ф.В. Психология физического воспитания и спорта / Ф.В. Родионов. – М. : Академический проект ; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.

5. Неверкович, С.Д. Спортивная деятельность : психические состояния, диагностика, отбор // Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал. – 2003. – № 5. – С. 43–46.
6. Битянова, М.Б. Модели деятельности психолога в образовательном учреждении // Школьный психолог. – 2010. – № 2. – С. 35–37.
7. Горбунов, Г.Д. Практический психолог в спорте / Г.Д. Горбунов. – СПб. : Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1995. – 24 с.
8. Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М. : ФКиС, 1978. – 134 с.
9. Маришук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Маришук. – М. : Просвещение, 1984. – 322 с.
10. Горбунов, Г.Д. Психодиагностика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : ФКиС, 1986. – 208 с.

Гомельский государственный
университет им. Ф. Скорины

Поступило 09.12.11