

вага якутян (многие из них награждены орденами и медалями), проявленные на фронтах Великой Отечественной войны.

Итак, о размахе физкультурного движения в период войны говорят следующие цифры. За годы войны подготовлено 12 300 значкистов БГТО, ГТО 1–2 ступени, 2250 разрядников, 2900 инструкторов общественников, 40500 бойцов-лыжников, в лыжных и легкоатлетических кроссах приняло участие свыше 115000 человек. Все это говорит о том, что физическая культура и спорт в годы войны стали достоянием широких масс трудящихся, школой подготовки резерва бойцов Красной Армии, имели ярко выраженную военно-патриотическую направленность.

Огромную роль в деле подъема военно-патриотического духа народных масс Якутии сыграл Якутский педагогический институт, который, открывшись в 1934 г., к началу войны стал первым высшим учебным заведением, центром подготовки специалистов с высшим образованием из местной молодежи, ядром притяжения научных и творческих сил республики. В этом году Якутскому государственному университету им. М. К. Аммосова исполняется 75 лет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Токарев П. Н. История военного комиссариата Республики Саха (Якутия). – Якутск, 2000. – С. 31–32.
2. Кочнев В. П., Фёдоров Д. С. Физическая культура и спорт в Якутии в годы Великой отечественной войны. – Якутск, 2000. – 157 с.
3. Петров Ю. Д. В годы суровых испытаний (Якутский пединститут в 1941–1945 гг.). – Якутск, 2005. – 126 с.

Принята редакцией: 27.11.2011

УДК 796.01:159.9

МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

В. В. Находкин (Якутск)

В статье рассмотрены теоретические основы, методология и модель психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов (цели, задачи, особенности, этапы комплексного обеспечения, методы и формы, закономерности, условия и предполагаемые результаты), его практическая значимость в детско-юношеском спорте.

© Находкин В. В., 2012

Находкин Василий Васильевич – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии, Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова.

E-mail: nahodkin_vasily_@mail.ru

Ключевые слова: модель психолого-педагогического сопровождения, личность, отбор в спорте, психическое состояние, педагогическая поддержка, обеспечение надежности, психологическая подготовка.

A MODEL OF THE PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL SUPPORT OF THE YOUNG SPORTSMEN'S TRAINING PROCESS

V. V. Nakhodkin (Yakutsk)

There are considered the theoretical bases, methodology and a model of psychological-pedagogical support of young sportsmen (purposes, tasks, peculiarities, stages of complex maintenance, methods and forms, regularities, terms and expected results), its practical importance in the children-youth sport. There are revealed the components of young sportsmen selection and the process of sports career support, formation of young sportsmen's personality, achievements of success in sports and life.

Key words: model of psychological-pedagogical support, personality, selection in sports, mental condition, pedagogical support, ensuring reliability, psychological training.

Характерной чертой современного спорта является рост конкуренции на всех этапах соревнований с одновременным увеличением социальной значимости победы на крупнейших международных соревнованиях, Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. В связи с этим особое внимание уделяется повышению качества подготовки спортсменов, в том числе и психологической. Проблема повышения эффективности организации психологической подготовки за счет использования возможностей формирования личности спортсменов, основанных на критериях индивидуализации, выступает одной из важнейших задач, стоящих перед детско-юношеским спортом.

Уже давно ушло в прошлое представление о том, что от природы одаренный новичок после ознакомительных тренировок может показать выдающиеся результаты. Сейчас на крупнейших соревнованиях побеждают спортсмены, обязательно придерживающиеся в своей подготовке определенной системы. Только четкая, детально продуманная и научно обоснованная система подготовки и ее реализация позволяют спортсменам показать высокие результаты [1].

Главной проблемой российского спорта является отсутствие системы спортивной подготовки в детско-юношеском спорте в целом. Отмечается недостаток научных исследований в области детского спорта, отсутствие общепринятых научно обоснованных нормативных актов о начале занятий спортом детьми, величине нагрузки, количестве рекомендуемых соревнований, травматизме и т. д. Вместе с тем назревает необходимость ведения мониторинга тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов от отбора до спортивного совершенствования в течение многолетнего спортивного цикла.

По спортивной статистике профессиональным футболистом становится 1 из 6000 человек, а профессиональным баскетболистом 1 из 14000 и т. п.

Цифры, показывающие, что большими спортсменами становятся лишь единицы, – доказательство того, что в детском спорте ориентация на победу любой ценой лишена смысла. Цель психологии спорта, лежащая на поверхности, – повышение спортивных результатов. Но настоящего спортивного психолога волнует не только это. Он рассматривает спорт как двигатель человеческого развития и поэтому считает своей задачей оказать психологическую помощь спортсменам в самом широком смысле [2].

В последнее время ученые активно занимаются проблемой психологического сопровождения (обеспечения) процесса подготовки спортсменов высокого класса на различных этапах спортивной карьеры [3; 4], психофизиологической подготовки спортсмена, обеспечивающей оптимальную адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам, а также адаптацию к социальным условиям спортивной деятельности, что особенно характерно для спортивных игр. Это методы целенаправленного формирования системы установок, а также формирования у спортсмена «внутренних психологических опор» [5–7].

Понятие «психологическое сопровождение» в спорте высших достижений означает помощь и содействие основной деятельности спортсмена, то есть его подготовке к соревнованию. А в детском спорте предпочтение отдается работе на результат спортивной подготовки в широком смысле, то есть на обеспечение полноценного развития юных спортсменов.

Анализ теоретических и практических работ в области психологии спорта позволил выявить, что психологическое обеспечение подготовки спортсменов определяется как система мероприятий, направленных на мобилизацию резервов психики спортсменов, обеспечивающих высокую эффективность учебно-тренировочного процесса, высокую надежность и результативность соревновательной деятельности. К основным составляющим психологического обеспечения подготовки спортсменов следует отнести анализ требований, предъявляемых видом спорта, в котором оно проводится, к психике спортсменов; планирование подготовки спортсменов с учетом психологических факторов; обучающие и развивающие программы, направленные на формирование необходимых спортсменам психотехнических навыков, развитие профессионально важных свойств психики; коррекционные и реабилитационные программы, связанные с оказанием помощи спортсменам и тренерам в решении возникающих у них психологических проблем; программы обеспечения выступлений в ответственных соревнованиях; программы психологического контроля.

Современный спорт достиг такого уровня развития, при котором физическая, техническая и тактическая подготовленность ведущих 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 приобретает психическое состояние и особенности личности спортсмена. Высокий эмоциональный подъем, желание победить, психологический настрой и т. д. нередко приводят к победе над более сильным соперником, который недооценил противника и вступил в борьбу в состоянии меньшей психологической мобилизованности.

В содержание психологической подготовленности можно внести следующие компоненты: а) свойства личности, обеспечивающие высокий уровень работоспособности и стабильные выступления на соревнованиях; б) психические процессы и функции, способствующие овладению приемами техники и тактики; в) стабильные психические состояния, проявляемые в экстремальных ситуациях тренировочного и соревновательного характера.

Психологическая подготовка должна обеспечить спортсмену возможность 1) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации максимально возможного результата; 2) быть готовым к высокому эмоциональному напряжению и не снижать его уровень; 3) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние, то есть проявлять высокую надежность в соревновательной деятельности.

Система психологического обеспечения подготовки спортсменов включает: 1) психологическую диагностику подготовленности и готовности спортсменов к деятельности в экстремальных условиях соревнований; 2) психологически обоснованную воспитательную работу в спортивных коллективах; 3) собственно психологическую подготовку к эффективной деятельности в процессе соревнований.

Психологическая подготовка спортсменов является главной проблемой спортивной психологии и разрабатывается рядом исследователей. В. Г. Сивицкий представляет систему психологического сопровождения спортивной деятельности, включающую оценку текущего уровня психологической подготовленности, разработку индивидуальных программ воздействий на спортсмена, обратную связь о состоянии спортсмена, коррекцию, создание адекватного психического состояния, управление психическим состоянием спортсмена в соревновании, компенсацию негативных последствий [7]. А. В. Родионов и соавторы представляют психологические модели управления комплексной подготовкой спортсменов, включающей диагностику свойств, состояний, адаптацию к нагрузкам, построение тактики предсоревновательной подготовки, психическую саморегуляцию, контроль и коррекцию подготовки [8]. Г. И. Савенков рассматривает психологическую подготовку через призму психологической паспортизации деятельности и личности спортсмена [см.: 9]. Г. Д. Бабушкин предлагает организовать психологическую подготовку спортсмена к соревнованиям на основе комплексной диагностики, составляющей психическую готовность спортсмена и их коррекции [9]. Каждый из исследователей находит свои пути решения проблемы психологической подготовки спортсменов.

По справедливому замечанию А. В. Родионова, психологическая подготовка, является воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, то есть в свойство личности. При этом психологическая подготовка юного спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания

благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса [8].

Для создания модели психологического сопровождения необходимо выбрать базис – основание, принцип, критерий. При использовании разных базисов возможно создание нескольких моделей и описаний одного и того же объекта. «В каждом конкретном случае оно конструируется как своего рода произведение искусства» [10, с. 16]. Но существуют и требования к системному описанию: оно должно быть адекватным объекту, не должно противоречить основному массиву знаний, накопленному в данной науке, ему надлежит быть «открытым» для включения новых данных, допускать дальнейшее развитие.

Модель психологического обеспечения (сопровождения) – это комплекс специальных мероприятий, направленных на оптимизацию подготовки юных спортсменов психофизиологическими, психологическими, психолого-педагогическими и социально-психологическими методами и средствами.

Психолого-педагогическое сопровождение тесно переплетается со всеми аспектами научно-организованного процесса: психолого-физиологического, педагогического, лечебно-восстановительного и др. Эти виды специальной деятельности нацелены на обеспечение приоритета сохранения, восстановления здоровья, психического состояния спортсмена, успешности, стабильности, надежности и результативности выступлений на соревнованиях. Целью психологического сопровождения является обеспечение благоприятного нервно-психического состояния, успешности выступлений и динамики восстановительных процессов спортсмена.

Психолого-педагогическое сопровождение в детском спорте решает задачи спортивной профориентации (психологический отбор будущих чемпионов в конкретных видах спорта); психолого-педагогической поддержки в спортивной деятельности, предсоревновательной подготовки (снятие фобий, повышение мотивации, психорегуляции, разработки стратегии поведения во время соревнований и введения спортсмена в оптимальное боевое состояние), постсоревновательного психического восстановления, реабилитации и др.; развития благоприятных взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен», «спортсмен – спортсмен»; разрешения различных кризисных ситуаций.

Разработанная нами модель психолого-педагогического сопровождения является результатом обобщения практического опыта психолого-педагогического сопровождения спортсменов, теоретического анализа различных систем психологической подготовки в нашей стране и за рубежом. Участниками модели являются педагог-тренер, юный спортсмен, спортивный психолог.

Цель психолого-психологического сопровождения – организация комплекса специальных мероприятий, направленных на оптимизацию подготовки юных спортсменов психофизиологическими, психологическими, психолого-педагогическими и социально-психологическими методами и средствами.

Задачи, решаемые в процессе психолого-педагогического сопровождения подготовки юных спортсменов: 1) психодиагностика готовности юных спортсменов к спортивной деятельности с использованием совре-

менных научно-методических подходов и технологий; 2) воспитательная работа в спортивном коллективе, направленная на развитие личностного роста юных спортсменов; 3) психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации юным спортсменам к спортивной деятельности; 4) психологическая подготовка к экстремальным ситуациям спортивной деятельности (психологическая грамотность в вопросах спортивной подготовки); 5) создание обратной связи и обеспечение согласованного взаимодействия с субъектами спортивной деятельности (руководство спорта, тренерский совет, тренеры, врачи, массажисты, психологи, обслуживающий персонал, зрители, судьи); 6) ситуативное управление состоянием и поведением юных спортсменов.

Особенности психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов: оценка мотивационных установок; диагностика нейро- и психодинамических свойств; диагностика психических состояний, диагностика готовности к старту, оценка отношений к тренирующим воздействиям; необходимость использования вариантов модели психолого-педагогического сопровождения юных спортсменов: ситуативной, этапной и постоянной в связи с природными, географическими и экономическими особенностями региона; долгосрочное планирование и системность психологической подготовки юных спортсменов.

Психолого-педагогическое сопровождение состоит из следующих этапов: отбор и начальная подготовка; учебно-тренировочная подготовка; спортивное совершенствование.

Комплексная программа психологического обеспечения подготовки юных спортсменов:

1. Входной тестовый контроль: психодиагностика.

2. Синхронизация команды: психологический настрой на общие цели и мета-ритм деятельности; телесно ориентированные психотехники обеспечения сыгранности команды; подбор микрогрупп, профилактика и помощь в разрешении конфликтов; прогноз отношений в команде, рекомендации ведущим тренерам с позиций индивидуального подхода.

3. Использование преимуществ стрессовых состояний: освоение мобилизующих приемов перед соревнованием, идеомоторное самопрограммирование на успех.

4. Техники снятия эмоциональных перегрузок: самогипноз и телесно ориентированная терапия, дыхательные психотехники релаксации и саморегуляции.

5. Развитие внимания, памяти, самоконтроля: групповые и индивидуальные упражнения на самоорганизацию; тренировка внимательности и способности к запоминанию.

6. Развитие интуиции: навыки отражения и прогнозирования действий партнера и соперников; приемы «вчувствования» в ситуацию; индикатор оптимального выбора реакций и программ поведения.

7. Индивидуальная подготовка спортсменов: сбор информации о психологических проблемах и преимуществах (персональные стратегии достижения результатов); специальные методы коррекции поведения; поддерживающая психотерапия; адаптация успешных психологических стратегий.

8. Психолого-методические консультации с тренером. Динамика сильных и слабых сторон команды и психологические составляющие успеха.

Методы психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов: психофизиологические (измерение психических состояний, энергетического уровня состояния); психолого-педагогические (убеждение, педагогическое требование, внушение, наставление); социально-психологические (стимулирование и мотивация деятельности, сознания и поведения).

Формы организации психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов: групповые учебно-тренировочные, тренинговые и теоретические занятия; стимулирование индивидуального успеха, развитие личности (дневник саморазвития), овладение навыками спортивной деятельности; медико-восстановительные мероприятия, ауто-тренинги, установки; соревнования, матчевые встречи; учебно-тренировочные сборы, спортивно-оздоровительные лагеря.

Закономерности психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов: взаимосвязь развития и активной деятельности личности юного спортсмена; зависимость уровня активности от совокупности объективных и субъективных факторов; взаимосвязь развития личности и процессов учебно-тренировочной подготовки и воспитания; зависимость уровня развития личности юного спортсмена от характера педагогического воздействия; зависимость уровня развития и активности личности юного спортсмена от целесообразности характера ее деятельности.

Условия эффективности психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов: обеспечение положительной мотивации и реальной самооценки; воспитание активной позиции; развитие ценностных представлений о спортивной деятельности; реализация личностно-ориентированного подхода; расширение представлений о спортивной деятельности и о способе развития волевых качеств личности и саморегуляции, рефлексии; создание благоприятного морально-психологического климата.

Предполагаемые результаты психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов: готовность к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера и осознанного повышения своего спортивного результата; умения и навыки саморегуляции и рефлексии; личностный рост, желание быть мотивированным успешным человеком общества; моделирование спортивной деятельности (тренировочного и соревновательного циклов); устойчивые взгляды, мировоззрение, позиция личности.

Данная система психолого-педагогического сопровождения направлена на сохранение, использование и развитие психологических возможностей спортсменов и спортивных команд в целях оптимизации тренировочного процесса и достижения высоких спортивных результатов. Психологическая подготовка проводится наряду с физической, технической и тактической подготовкой, призвана снизить риск предстартовых срывов, укрепить личностную силу спортсмена, его творческую готовность к непредвиденным ситуациям и боеспособность на соревнованиях.

Представленная модель была опробована в процессе подготовки юных спортсменов сборной команды Республики Саха (Якутия) 1992–1993 гг. рождения к Международным спортивным играм (МСИ) «Дети Азии» – 2004, 2008 гг. МСИ «Дети Азии» проводятся в республике Якутия уже в четвертый раз и открывают перед подрастающим поколением счастливую возможность познать радость и увлекательность общения и дружбы с представителями самых разных культур мира в атмосфере свободы и творчества. Всего в исследовании приняло участие более 328 детей, занимающихся разными видами спорта: легкой атлетикой, спортивными играми (баскетбол, волейбол, футбол), настольным теннисом, дзюдо, тхэквондо, спортивными танцами, гимнастикой (художественная, спортивная), стрельбой из лука, пулевой стрельбой, боксом, вольной борьбой (юноши, девушки), шашками, шахматами, национальными видами спорта (национальные прыжки, перетягивание палки). Для работы с юными спортсменами были привлечены 28 психологов республиканского центра психолого-медико-социального сопровождения при МО РС (Я) и школ г. Якутска.

Во время подготовки к МСИ «Дети Азии» нами было использовано этапное и ситуативное сопровождение, которые являются эффективными формами организации психологической подготовки юного спортсмена. В процессе подготовки мы столкнулись с проблемой отсутствия квалифицированных психологов в области спорта. С детьми работали школьные и практические социальные психологи, преподаватели, которые имеют психологические знания, но при этом не знают специфики спортивной деятельности. Для всех практикующих психологов, привлеченных к Играм, проводились совещания, методические семинары, научно-практические конференции с участием руководства СДЮШОР МО РС (Я), на которые приглашались ведущие специалисты в области психологии спорта России и Белоруссии, с целью обсуждения рабочих моментов организации психологической помощи детям-спортсменам, целевых установок во взаимоотношениях «психолог – тренер», «психолог – спортсмен», «психолог – спортивная команда».

Обеспечение психологической подготовки нами реализовалось в комплексе взаимосвязанных воздействий на спортсменов и команд. Деятельность психолога в процессе психологической подготовки заключалась в разработке индивидуальной программы воздействий; в управлении психическим состоянием спортсмена во время соревнований; снятии негативных психоэмоциональных состояний, отрицательно влияющих на ход соревновательного процесса.

Перед соревновательным циклом выявлялись потенциал каждого спортсмена, его доминирующие психические состояния и устойчивые предпочтения как в соревновательной деятельности, так и поведении в целом. Оценивались индивидуальные особенности нервной деятельности – психомоторной сферы, уровень владения средствами психорегуляции, степень развития свойств характера, в частности мотивации и волевой сферы и др. Полученные данные использовались для определения степени восстановления после предыдущего цикла, индивидуального стиля тренировочной и соревновательной деятельности, оптимального режима и направлений дальнейшей работы по психологической подготовке. Главная задача

этой работы – выявление индивидуальных психологических особенностей юного спортсмена для определения сильных и слабых сторон подготовленности.

Для эффективной организации психологической подготовки юных спортсменов к МСИ «Дети Азии» нами была разработана рабочая тетрадь психолога, состоящая из следующих разделов: сводная таблица состава сборной команды (социальный паспорт, краткий анамнез, график соревнований, условий пребывания); замечания тренера; индивидуальная карта спортсмена (личностные особенности спортсмена); результаты проведенных методик психодиагностики: мотивационного и психоэмоционального состояния, волевых проявлений, оценки психической надежности; индивидуальная работа со спортсменом и командой по коррекции неблагоприятного психоэмоционального состояния; психорегуляции предстартовых психических состояний и создания оптимального боевого состояния; обучение навыкам идеомоторной тренировки; контроль за выполнением заданий психолога; рекомендации психолога; групповые занятия.

Основная деятельность психолога направлена на снятие чрезмерной физической и психической напряженности в период подготовительного этапа к Играм и во время соревнований между выступлениями, а также на организацию досуга юных спортсменов в часы отдыха. Они сопровождались специальными элементами психотренинга по самовоспитанию положительной мотивации достижения успеха и волевых проявлений.

Психологическая работа с юными спортсменами строилась на основных принципах самовоспитания воли: научить владеть собой, делать то, что нужно, а не то, что хочется; совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, предвидеть результаты и последствия своих действий; всегда искать причины несовершенства своей деятельности (ошибок, неудач, срывов и др.) прежде всего в себе самом, а не в сложившихся обстоятельствах, быть строгим судьей для самого себя. Для формирования самоконтроля за воспитанием воли и саморегуляции поведения юного спортсмена во время учебно-тренировочного процесса в подготовительном цикле эффективным является введение раздела психологической подготовки в основной тренировочный дневник заданий.

В процессе подготовки к соревновательной деятельности юный спортсмен может наиболее полно реализовать накопленный во время тренировок потенциал, увеличить надежность и стабильность выступлений на соревнованиях (уменьшить количество «неожиданных неудач»), расширить арсенал приемов подготовки к старту, гармонично развиваться и расти как личность, повышать психологическую культуру, находить ключи к процессу управления собой (когда трудно управлять своей психикой и своим душевным состоянием) только при условии эффективно налаженной работы в системе «спортсмен – психолог – тренер».

Разработанная система психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов может быть полезна для спортивных психологов и тренеров, так как она дает возможность отслеживать динамику развития юного спортсмена на различных этапах спортивной деятельности, социализации личности юного спортсмена и обеспечивает процесс преемственности при переходе в спорт высших достижений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Спиридонов Е. А.** Физиоментальный подход в процессе обучения и совершенствования подготовки спортсменов // Спортивный психолог. – 2007. – № 1. – С. 66–71.
2. **Сох Р. Н.** Sport Psychology: Concepts and Applications // WCB. Brown & Benchmark, Dubuque, IA, 1994. – 457 p.
3. **Волков И. П.** Очерки спортивной акмеологии. – СПб. : БПА, 1998. – 126 с.
4. **Стамбулова Н. Б.** Психология спортивной карьеры : учеб. пособие для вузов. – СПб. : Центр карьеры, 1999. – 368 с.
5. **Родионов А. В.** Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
6. **Сопов В. Ф.** Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М. : Академ. Проект, 2005. – 126 с.
7. **Сивицкий В. Г.** Особенности психологического сопровождения в детско-юношеском спорте // Физическая культура и детско-юношеский спорт в современных условиях: идея, духовность, воспитание : сб. II междунар. науч.-практич. конф. – Якутск, 2008. – С. 155–158.
8. **Родионов А. В.** Основные направления психологического обеспечения участия российских спортсменов в играх олимпиады 2008 года // Спортивный психолог. – 2008. – № 2. – С. 4–6.
9. **Бабушкин Г. Д., Шумилин А. П., Чикуров А. И.** Модель управления психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов к соревнованиям // Спортивный психолог. – 2008. – № 2. – С. 31–34.
10. **Ганзен В. А.** Системные описания в психологии. – Л. : Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. – 176 с.