

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Воронежской области
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва № 33»

Методическая статья

«Роль психологической подготовки спортсменов, занимающихся единоборствами, в оптимизации учебно-тренировочного процесса»

Авторы:

Статья подготовлена под общей редакцией Зенина Андрея Михайловича.

Автор – психолог-педагог СДЮСШОР № 33 Дёгтева Ярославна Николаевна.

Психологическая подготовка людей, занимающихся единоборствами, осуществляется педагогом-психологом СДЮСШОР № 33 на всех этапах подготовки спортсменов. Но в данной методической статье будет описана роль деятельности психолога в учебно-тренировочном процессе. В перспективе будут опубликованы разработки, касающиеся соревновательной деятельности единоборцев.

В связи с развитием средств и способов ведения тренировок, ростом напряжённости в спортивной среде, а также усложнением задач работы со спортсменами, роль психологической подготовки в настоящее время значительно возрастает и требует к себе повышенного внимания со стороны тренеров и администрации.

На данном этапе развития единоборств главной задачей педагогического состава, как и прежде, является неуклонное повышение спортивной подготовки учеников, достижение и постоянное поддержание высокой технической выучки спортсменов с проведением тренировок без чрезвычайных происшествий.

Почти все современные школы единоборств оснащены необходимой материально-технической базой для подготовки спортсменов высокого класса. Однако сама по себе она ещё не определяет высокой готовности и способности эффективно заниматься избранными видами спорта. Дело в том, что в единоборствах для успешных выступлений требуется определенное состояние физических и психических качеств. И сегодня, когда физическая подготовленность спортсменов находится на очень высоком уровне, решающим фактором для победы в соревновании становится психологическая готовность. Порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок.

Психологическая подготовка представляет собой комплекс мероприятий, согласованных по целям, задачам, месту, времени проводимых по единому плану и замыслу психолога и тренера по формированию высокого морально-психологического состояния спортсменов и качеств, способствующих безусловному и безопасному выполнению поставленных в ходе спортивной подготовки задач.

Как известно, для каждого вида спорта используется специальная целевая подготовка, чаще всего отражённая в учебных программах.

Если говорить об особенностях психологической подготовки, то следует, в первую очередь, отметить, что, наверное, нигде, кроме как в спортивных единоборствах, разрывать такие понятия, как профессиональная и психологическая готовность к тому или иному виду деятельности нельзя, потому что в единоборствах эти понятия практически тождественны. А работа, которая проводится по профессиональной подготовке, в 90 % соответствует работе по психологической подготовке. Если технически хорошо подготовленный спортсмен готов в психологическом плане выполнить поставленную перед ним задачу, значит, он готов её выполнить и в профессиональном.

Для повышения эффективности спортивной подготовки, необходимо проводить предварительное психологическое обследование спортсменов, проверку на наличие у них профессионально значимых качеств. Основные профессионально важные качества спортсменов отражены в профиограммах, которые разрабатываются спортивными психологами. В СДЮСШОР № 33, в частности, этим занимается педагог-психолог, выполняющий работу в основном как спортивный психолог. Основу профиограммы помимо физических способностей составляют характерологические качества спортсменов. Кроме положительных моральных и мировоззренческих черт характера и черт, выражающих положительное отношение человека к спорту вообще, к выполняемым заданиям, к своей деятельности и обязанностям, спортсмен должен непременно обладать наилучшими чертами характера, выражающими его отношение к другим людям, коллективу и самому себе. Например, дружелюбие, отзывчивость, терпимость к мелким недостаткам других членов спортивной секции; способность внешне спокойно преодолевать любые жизненные неурядицы, умение прислушиваться к мнению товарищей, стремление и умение быть выше личных симпатий и антипатий; чувство юмора, любовь к шутке, подчеркнутая аккуратность, простая манера говорить, держаться с людьми, верность данному слову и умение взвешивать всё прежде, чем дать обещание и т.д.

Целесообразно пояснить, что грамотная организация и планирование психологической работы, направленной на исследование индивидуально-психологических особенностей спортсменов помогает изучить их, подсказать, какие профилактические мероприятия необходимо проводить, чтобы меньше утрачивались профессиональные навыки едино-

борцев и даёт возможность более полно использовать их лучшие качества в ходе спортивной подготовки.

Психолог всегда учитывает, что человек – существо социальное, на него сильно влияет обстановка, в которой он живёт, и люди, которые его окружают. Поэтому со спортсменами проводится социально-психологическая работа. В процессе проведения этой работы обычно изучается и учитывается следующее: как тот или иной человек чувствует себя в коллективе, насколько удовлетворяет его ролевой статус, который он занимает в коллективе, какие взаимоотношения складываются в этом коллективе, какой стиль руководства заложен и используется, на чём базируется авторитет тренера.

Условно психологическую подготовку спортсменов СДЮСШОР № 33 можно разделить на 3 этапа. На первом этапе проводится в большей части теоретическая и психологическая подготовка учеников СДЮСШОР, изучение их индивидуально-психологических качеств, обнаружение конфликтов, изучение обстановки в семьях.

После этого определяется уровень теоретической подготовки к выполнению поставленной задачи и узкие места, где спортсмены в теоретическом плане не подготовлены – идёт корректировка и проводятся дополнительные занятия. Для этого психолог помогает тренеру проверять дневники учеников, в которых они записывают приёмы и личные достижения, корректирует их технику, исходя из их психических и психофизических характеристик особенностей, составляет программу индивидуального развития и т.д. На этом этапе подготовки особое значение приобретает контроль.

Таким образом, в ходе психологической подготовки психолог осуществляет контроль над деятельностью спортсменов. В практике спорта принято выделять три вида контроля – этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом психологического контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон

подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Психологический контроль связан в первую очередь с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Центральной проблемой учёта психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт характеризуется высокой интенсивностью и большими объёмами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объёма, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей.

Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учёта психологических аспектов организации

управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена.

Субъективные и объективные признаки психических состояний весьма многообразны, и их выраженность зависит как от особенностей человека, так и от характера выполняемой работы.

Субъективные признаки. Характеристика субъективных признаков во многом определяется мотивами деятельности, и, особенно при состоянии адекватной мобилизации, ряд отрицательных признаков может или не замечаться, или скрываться.

В течение первых фаз изменений работоспособности в ощущениях человека доминируют положительные мотивы: стремление к деятельности, чувство соревнования, определенное чувство ответственности за выполнение действий. По мере перехода к последующим фазам возникает постепенное смещение мотивов в сторону охраны индивидуума. Появляется нежелание работать, стремление переключиться на более простые формы деятельности и т.п. Для крайних фаз и, особенно для переутомления, характерно появление мотива ненависти к работе, иногда с переориентацией объекта ненависти на орудие труда либо на окружающих.

По мере продолжения работы, даже при наличии фазы компенсации, и особенно при последующих фазах, как правило, возникает чувство усталости. Появляются боли, чувство онемения в конечностях, мышцах шеи, шум в голове, давление в висках, возникает головная боль и ряд зрительных нарушений. При выраженных явлениях утомления возникают ощущения перебоев в сердце, нехватки воздуха.

Объективные признаки состояния. При любом виде утомления детальное исследование может выявить изменение в характере функционирования любой системы организма – сердечно-сосудистой, двигательной, центральной нервной, пищеварительной, выделительной и др.

Однако следует отметить, что основными при физической работе признаны мышечная и двигательная системы, а также системы, обеспечивающие выполнение физической нагрузки – дыхательная и сердечно-сосудистая. Среди психофизиологических и психологических характеристик – показатели сенсомоторики (латентный период двигатель-

ной реакции, критическая частота мелькающих раздражителей, изменение порога ощущений на световые и слуховые раздражители).

В диагностике психических состояний в спортивной деятельности, исходя из теории функциональных систем, достаточно использовать следующие показатели: самооценка общего состояния на тренировке; уровня усталости за весь тренировочный день; субъективной легкости заключительной части тренировки; общего состояния после тренировки; выраженности усталости после тренировки; стабильности работоспособности на тренировке.

Помимо контроля над психическими состояниями, производится контроль над психологической подготовленностью. Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как: формирование мотивации занятий спортом; воспитание волевых качеств; аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка; совершенствование быстроты реагирования; совершенствование специализированных умений; регулировка психической напряженности; выработка толерантности к эмоциональному стрессу; управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее: личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.); стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях; объём и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов единоборства и различных соревновательных ситуаций; способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координа-

ции, восприятию и переработке информации; возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

На этом же этапе спортсменам напоминаются виды ответственности, которые могут наступить при отклонении или нечётком выполнении своих функциональных обязанностей и при нарушении дисциплины.

На следующем этапе спортсмены и помогающие им специалисты воплощают полученные теоретические знания в практику. Здесь важно создать такую атмосферу, чтобы спортсмен, если у него что-то не получается или он что-то не понимает, не стеснялся, а обращался к тем специалистам, которые ему могут помочь, объяснить, а эти специалисты должны быть настроены на эту работу. Психологическая подготовка здесь заключается в том, чтобы обучить единоборцев эффективным копинг-стратегиям, то есть механизмам осознаваемого совладания со стрессом, который они получают в ситуации неуспеха, и аутотренингу, направленному на гармонизацию личности спортсмена. Мероприятия по обучению навыкам произвольной релаксации и мобилизации сочетаются с теоретическими занятиями, когда спортсменам поясняют психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений, анализируют ошибки и рассматривают варианты их устранения с помощью средств саморегуляции. Причём, чем раньше психолог начнёт работать со спортсменами, тем лучше. Особенно важно на этом этапе работать с теми спортсменами, которым ранее не оказывалась психологическая помощь.

История внедрения практических психологических методов в спорт в отечественной психологии начинается с 1954 года. В этом году была защищена первая докторская диссертация по спортивной психологии А. Ц. Пуни. Однако на данный момент многие вопросы спортивной психологии являются открытыми. Дело в том, что в Воронежской области спортивная психология только развивается, причём в основном за счёт тренеров. Но это не всегда приводит к положительному результату. Несмотря на реальную помощь, которую оказывает психолог, а также значительное число исследований в области психологии спорта, психологических техник и технологий, многие тренеры отказываются от помощи профессионалов. Они исходят из позиции «целостности», в которой психолог и

тренер суть одно и то же лицо, а их роли меняются подобно актёрским маскам. Это необходимо преодолевать, так как тренеры не обладают необходимым для оказания психологической помощи объёмом знаний.

В спорте тренер, безусловно, самый главный наставник, причём для юного спортсмена он является ещё и ориентиром в становлении личности. Так уж сложилось, что у нас в стране тренеру, кроме прямых профессиональных обязанностей, приходится выполнять функции селекционера, менеджера, администратора и, естественно, психолога. Но, как сказал Козьма Прутков, нельзя объять необъятное, и серьёзной психологической подготовкой должен решать специалист-психолог. Ведь в случае с психологией существуют свои «подводные камни». Это, во-первых, незаметность проблемы для неопытного глаза до возникновения кризиса, когда спортсмен вдруг становится неуправляемым, не слушает никого, замкнувшись на собственных переживаниях. Во-вторых, базовые знания по психологии, которые получены в период обучения тренера в вузе или из популярной литературы, нередко создают иллюзию о способности разрешить любую психологическую проблему. Большинство тренеров, спортсменов пытаются решать свои психологические проблемы, основываясь в большей степени на «своём житейском опыте», без учёта психологических закономерностей спортивной деятельности. И, как показала практика, это им удается достаточно редко.

В процессе подготовки любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, переходом в другую спортивную школу, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и др. Спортивный психолог помогает спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений.

В основном те спортсмены, которым ранее не оказывалась психологическая помощь, – молодые люди в возрасте 17-25 лет. В классификациях периодов жизни человека этот возраст определяется как поздняя юность или ранняя зрелость. Отсутствие единого термина уже говорит о сложности, неоднозначности психологических характеристик этого периода жизни. Очень важно иметь в виду, что человек непрерывно эволюционирует как единое целое, так что ни одну сторону его жизни нельзя понять в отрыве от других сторон. Возраст 17-25 лет характеризуется наивысшим уровнем таких показателей, как

мышечная сила, быстрота реакций, моторная ловкость, скоростная выносливость и др. Как принято говорить, это возраст физического совершенства человека. Большинство спортивных рекордов установлено именно в этом возрасте. Эти спортсмены – часть молодежи, занимающейся в высшей степени общественно значимой деятельностью по овладению мастерством в том или ином единоборстве.

Одной из важнейших сторон процесса подготовки таких спортсменов выступает психологическая работа, направленная на обеспечение их психологического сопровождения на протяжении всего периода спортивного совершенствования, в ходе которого решается ряд конкретных задач:

- оказание студентам и абитуриентам квалифицированной психологической помощи в адаптации к условиям обучения в вузе/ ссузе и психологическая подготовка к поступлению в учебное заведение;

- оказание психологической помощи в решении личностных проблем, а также проблем в сфере межличностных отношений;

- проведение развивающих занятий, тренингов, разработка практических рекомендаций для тренеров этих юношей и девушек;

- изучение индивидуально-психологических особенностей уже сформировавшихся спортсменов и обеспечение учёта этих особенностей в ходе учебного процесса;

- индивидуальная работа со спортсменами.

В соответствии с вышеперечисленными задачами, основными направлениями в работе психологов школы единоборств целесообразно считать:

- диагностическую деятельность;

- профилактическую деятельность;

- научно-методическую деятельность;

- коррекционно-развивающую деятельность;

- консультативную деятельность.

Следует отметить, что консультирование проводится на анонимной и добровольной основе, с гарантией сохранения конфиденциальности информации. Кроме того, психолог несёт ответственность за доступ к информации.

В спортивных школах и центрах подготовки спортсменов психологическое консультирование может использоваться как средство воздействия на процесс личностно-профессионального развития единоборцев. При этом необходимо учитывать, что в образовательном процессе на них действуют факторы, нередко вызывающие негативные переживания, деструктивное поведение и т.п.

Так, можно перечислить типичные трудности, возникающие у спортсменов:

- необходимость посещать ежедневные тренировки, которые «отнимают» у них личное время, которое их сверстники тратят на развлечения;
- тяжелые физические и морально-психологические нагрузки;
- изолированность от родных и близких во время учебно-тренировочных сборов;
- нехватка способов для снятия постоянно возникающего внутреннего напряжения социально-приемлемыми способами;
- невнимательное, нетактичное отношение со стороны руководителей;
- незавершённость процесса формирования личности, а, следовательно, и целей, и ценностей.

Наиболее распространённая проблема, с которой спортсмены обращаются к психологу, – внутриличностный конфликт. Возникновение и протекание внутриличностных конфликтов у единоборцев определяются не только их возрастом и психологическими особенностями, но и во многом обуславливаются особенностями спортивной деятельности, регламентацией их повседневного поведения, особенностями воспитательного процесса и т.п. Кроме того, ранее им не оказывалась психологическая помощь, а многие даже и не знали, к какому специалисту обратиться в сложной ситуации.

В итоге у обучающихся спортивных школ в возрасте 17-25 лет наблюдается достаточно высокий уровень внутриличностной конфликтности, проявляющийся во внутриличностных конфликтах профессионального становления, дезадаптации личности, снижении активности в обучении и спортивном самосовершенствовании.

В данном случае наиболее эффективным является такое направление профессиональной деятельности психолога как психологическое консультирование.

В последние годы понятие «психологическое консультирование» становится одним из ключевых понятий при поиске новых средств усовершенствования учебной и воспитательной работы в учебных заведениях России.

Обстоятельства требуют от спортсменов не только проявления профессиональных знаний, умений, навыков, но и хорошо сформированных морально-психологических качеств. Поэтому целенаправленная и систематическая консультативная деятельность психологов спортивных учреждений приобретает повышенную значимость, так как позволяет наиболее полно учитывать личностные и индивидуально-психологические особенности каждого единоборца.

Таким образом, общество предъявляет всё более высокие требования к профессиональной подготовке спортсменов. Очевидно, что данную проблему необходимо решать комплексно, причём начинать целесообразно с младших учеников, то есть предпринимать меры по обеспечению их эффективной подготовки.

СДЮСШОР № 33 имеет кабинет психолога, который служит целям не только первичного отбора, но и дальнейшего психологического сопровождения спортсменов. В кабинет психолога спортсмены приходят как по собственной инициативе, так и по направлению тренеров или приглашению специалиста-психолога. Здесь реализуется психологическое сопровождение спортсменов, в том числе изучение отобранных из их среды кандидатов на должности спортсменов-инструкторов.

Особое внимание психолог обращает на выявление склонности спортсменов к употреблению наркотических веществ и склонности к зависимому поведению, что бывает очень непросто по причине отсутствия необходимой материально-технической базы.

Помимо нехватки необходимого оборудования в число финансово-экономических проблем входит выделение денежных средств на содержание кабинета психологической помощи. Как и любой вид деятельности, деятельность психолога должна обеспечиваться материально. В частности, необходимо оборудовать кабинет релаксации и психологической разгрузки.

К тому же по причине существования проблем в организации психологической службы, различий во мнениях относительно роли и месте психологов в центрах спортив-

ной подготовки и спортивных школах сегодня сложно говорить о критериях оценки результатов работы психолога и её эффективности.

Дело в том, что как результат оценивается успешность выступления на соревнованиях, а едва заметный профессиональный рост спортсмена и гармоничность развития его личности не учитывается. Получается, что то, над чем долгое время работал психолог, оказывается не оцененным. Это может стимулировать подмену глубокой психологической работы на снятие симптомов личностных проблем и простое «натаскивание» спортсменов на победы. Безусловно, это даёт более быстрый результат, но не ведёт к личностному развитию борца или ударника, а только делает его зависимым от психолога. Кроме того, в таких ситуациях становится важным, чтобы психолог разбирался в единоборствах или сам занимался ими, так как нередко для достижения спортивного результата необходимо секундировать спортсмену более доступно и понятно, чем это делает тренер. А это ведёт к смешению ролей тренера и психолога, что также является негативным последствием замкнутости на медалях и грамотах. В СДЮСШОР № 33 делаются попытки избежать деструктивных последствий такого подхода.

Итак, обратимся к последнему этапу психологической подготовки спортсменов. После обработки материалов объективного контроля, поступившей информации от тренера – оценивается эффективность проведённых мероприятий спортивной подготовки. После выполнения спортивной задачи необходимо провести с учениками и иногда с тренером занятия в кабинете психолога. Это способствует позитивному психологическому настрою, снимает психическую, эмоциональную и физическую напряжённость.

В настоящее время существует эффективная система восстановления психических и физических сил, которые не требуют больших временных и денежных затрат. Например, дыхательная гимнастика, аутотренинг, массаж БАТ (биологически активных точек), основные упражнения из йоги и некоторых восточных единоборств. Здесь же следует указать ароматерапию, в дословном переводе «лечение запахом». Известно, что определённые ароматы оказывают целебное воздействие на психику человека. Например, лаванда помогает успокоиться и собраться с мыслями, а запах эфирного масла апельсина сладкого поднимает настроение.

Кроме того, у спортсменов должны быть возможности для занятий мышечной релаксацией. А именно, здесь необходимо обеспечить их специально оборудованным помещением с шумоизоляцией, мягкой тахтой или креслом, аппаратурой для проигрывания музыкальных композиций, просмотра визуальных образов, различными психофизиологическими приборами.

В учебно-тренировочном процессе важной является подготовка к участию в соревнованиях. Перед началом выполнения соревновательных задач необходимо уделять внимание специальным формам психологической подготовки. Например, как указано в психологической литературе, эффективными являются упражнения, которые позволяют мысленно оттренировать стрессовую для человека, занимающегося единоборствами, ситуацию. Приведём здесь конкретный пример образного психотренинга.

Сначала спортсмены знакомятся с ситуацией, осознают цели и задачи занятия. После чего при помощи глубокого дыхания животом и самонастроя, они погружаются в трансовое состояние, что делает возможным образное воспроизведение и образное вживание в соревновательную ситуацию.

Результатом таких занятий является релаксация, формирование образа поведения и действий, развитие уверенности в себе, своих силах, путём мысленного проигрывания ситуации, проговариванием её вслух. В конце занятия проводится рациональный разбор ситуации, ошибок, допущенных её участниками, анализ возможных вариантов действий, ощущений и переживаний единоборцев.

Раскрывая суть изложенной проблемы, хотелось бы подчеркнуть, что спортсмен – это не машина, а личность, которой присущи определенные качества. Каждый человек отличается от других своим характером, темпераментом и т.п. Исходя из своих индивидуальных особенностей, человек может заниматься только определенными видами деятельности, где он сможет наиболее полно реализовать себя и получить от своей деятельности удовлетворение. К выполнению любой профессиональной деятельности человек должен себя готовить, а если эта деятельность связана с риском для жизни и здоровья, то подготовка к ней большей частью должна быть психологической. То есть человек должен себя настраивать на выполнение этой деятельности, и в то же время должен быть готов в морально-психологическом плане к её выполнению.

Исходя из вышесказанного, одной из основных задач, которые предстоит решить спортивным психологам и тренерам, – это превращение методов психорегуляции в методы психоформирующей тренировки. В этом методе органично соединятся системы мотивационных, эмоциональных, целевых установок, элементы самоанализа, самовнушения, самоприказа с закреплением формирующих эффектов в практике и с последующим переходом их на уровень неосознанной регуляции. Для этого психологическая подготовка должна реализовываться в объеме от 10% до 30% от общего объема учебного плана. Сейчас же её объем зависит от субъективного убеждения тренера.

Ещё одна группа проблем связана с профессиональной этикой спортивного психолога, соблюдением профессиональной тайны. Тренер, привыкший знать все интимные подробности жизни своего спортсмена, делает попытки овладеть информацией, которой располагает психолог. Но это является недопустимым, даже если бы могло положительно повлиять на учебно-тренировочный процесс, так как разрушится доверие спортсмена к психологу. Чтобы эффективно оказывать психологическую помощь в спорте, осуществлять психологическое сопровождение специалисту нужно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить такие отношения со спортсменом, которые и позволят конструктивно воздействовать на его психику. Психологи хорошо знают, насколько тонкой и уязвимой бывает нить, связывающая его со спортсменом, как осторожно нужно строить психотерапевтические взаимоотношения, когда нет мелочей, и любой необдуманный жест или слово может разрушить то, что долго и кропотливо создавалось. Поэтому специалисту-психологу необходимо реализовывать индивидуальный подход в отношении спортсменов, исходя при этом из решения практических задач и борьбы с социально опасными явлениями.

Психика спортсмена, на ответственных этапах подготовки к выступлению в соревнованиях, обладает повышенной чувствительностью, так как человек практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии. У тренера же есть свои задачи, решение которых часто требует авторитарного давления на спортсмена и строгой дисциплины, а конкурентность спортивной жизни вынуждает спортсмена проявлять злость, агрессивность и другие социально негативные качества. В этой ситуации

спортивный психолог является своеобразным буфером, отдушиной, помогая спортсмену удержаться на тонкой грани пика подготовленности.

Целесообразно отметить, что роль психолога в спорте заключается в основном в формировании у спортсменов психологической подготовленности к занятиям спортом как профессиональной деятельностью. Психологическая подготовленность спортсмена определяется, во-первых, степенью развития специализированных восприятий: чувства дистанции и времени удара, ориентировки на ринге, ковре или татами, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и т.п., во-вторых, психологическим состоянием спортсмена. При оптимальной психологической подготовленности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития перечисленных качеств и состояния так называемой психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, значительная психическая устойчивость.

Итак, психологическая подготовка спортсменов, занимающихся единоборствами, играет важную роль в оптимизации учебно-тренировочного процесса. Это подтверждается опытом работы психолога в СДЮСШОР № 33.

За период практической работы психолога со спортсменами был отмечен рост достижений единоборцев. Кроме того, психологическая подготовка стимулировала улучшение морально-психологического состояния спортсменов и приобретение ими качеств, способствующих эффективному выполнению поставленных в ходе спортивной подготовки задач.

Проведение проверки спортсменов на наличие у них профессионально значимых качеств позволило повысить эффективность спортивной подготовки. Результаты исследование индивидуально-психологических особенностей спортсменов учитываются психологом и тренерами в ходе планирования и проведения профилактических мероприятий, направленных на сохранение профессиональных навыков единоборцев и даёт возможность опираться на их сильные стороны в спортивной подготовке.

Помимо этого, психологический контроль над психологическим состоянием и психологической подготовленностью позволяет вовремя планировать и проводить коррекци-

онно-развивающую работу, направленную на формирование мотивации занятий спортом; воспитание волевых качеств, совершенствование специализированных умений, выработку толерантности к эмоциональному стрессу, управление стартовыми состояниями и т.д.

Следствием проведения психологической подготовки стало повышение уровня теоретической и практической подготовленности спортсменов. Целесообразно акцентировать, что спортсмены, с которыми проводилась индивидуальная работа, демонстрируют в поведении позитивные изменения: они стали более уверенными в своих силах, осознанно выполняют свои обязанности, начинают склоняться к тому, чтобы выбрать спортивную деятельность в качестве профессиональной, продолжить свою спортивную карьеру.

Наиболее значимым последствием проведения психологической работы с единоборцами является то, что спортивный психолог помогает спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений, и делает это быстро; те проблемы, которые раньше спортсмену казались неразрешимыми, решаются эффективно и в сжатые сроки. Профессиональная помощь психолога экономит время тренера и спортсмена, и позволяет им сконцентрироваться на своей работе, что заметно улучшает качество учебно-тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте .– М. : ФиС, 1983 .– 128с.
2. Загайнов Р. М. Доверие души : Записки спортивного психолога .– М. : ФиС, 1986 .– 111с.
3. Зимняя И. А. Педагогическая психология. Учебник для вузов / И. А. Зимняя. – М. : Издательская корпорация «Логос», 1999. – 384 с.
4. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин .– СПб : Питер, 2011 .– 352 с.
5. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова .– СПб. и др. : Питер, 2002 .– 284 с.
6. Психологическая подготовка спортсмена : Сборник работ ин-тов физ. культуры / Под ред. П.А. Рудика; Под ред. А.Ц. Пуни .– М. : Физкультура и спорт, 1965 .– 176 с.
7. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни .– М. : Физкультура и спорт, 1959 .– 308 с.
8. Спортивная и возрастная психофизиология : Сб.науч.работ / ЛГПИ им А.И.Герцена; Под ред.Е. П.Ильина .– Л. : Изд-во ЛГПИ, 1974. – 184 .
9. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов : хрестоматия / сост. И. П. Волков, Н. С. Цикунова .– М. : Совет. спорт, 2005 .– 285 с.
10. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : Хрестоматия / Сост. и общ. ред. И.П. Волкова .– СПб. и др. : Питер, 2002 .– 380 с.