

**Психологическое обеспечение подготовки спортсменов
на тренировочном этапе**

Бабушкин Геннадий Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация. В статье рассматривается содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов на тренировочном этапе, целью которого является создание предпосылок для роста спортивного мастерства на следующем этапе – совершенствования спортивного мастерства. Ведущей идеей психологического обеспечения подготовки спортсменов является соответствие задач этапу многолетней подготовки. Сформулированы направления психологического обеспечения при работе со спортсменами на тренировочном этапе подготовки. Обоснованы основные направления, задачи, средства, методы психологического обеспечения подготовки спортсменов.

Ключевые слова: спортивная подготовка, психологическое обеспечение, тренировочный этап, соревновательная деятельность.

Psychological support of athletes' training at the training stage

Babushkin Gennady Dmitrievich, doctor of pedagogical sciences, professor

Siberian state university of physical culture and sports, Omsk

Abstract. The article discusses the content of psychological support for the training of athletes at the training stage, the purpose of which is to create prerequisites for the growth of sports skills at the next stage - the improvement of sports skills. The leading idea of psychological support for the training of athletes is the correspondence of tasks to the stage of long-term training. The directions of psychological support when working with athletes at the training stage of training are formulated. The main directions, tasks, means, methods of psychological support for the training of athletes are substantiated.

Keywords: sports training, psychological support, training stage, competitive activity.

ВВЕДЕНИЕ. Подготовка спортсменов в современном её понимании – это многолетний психолого-педагогический тренировочный процесс, в структуре которого проявляются целостность и соподчиненность отдельных сторон подготовки и этапов подготовки. На том или ином этапе целью является создание предпосылок для спортивного совершенствования на последующем этапе подготовки. Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки и внедрения психологического обеспечения подготовки спортсменов на тренировочном этапе. Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов обозначилась в конце XX века (80-е годы). Разработка средств и методов психологической подготовки, а также появление новых знаний в области психологии спорта способствовали формированию нового направления в психологии спорта – психологическому обеспечению подготовки спортсменов. Инициаторами разработки этой проблемы стали И.П. Волков, Г.Б. Горская, Г.Д. Горбунов [1, 2, 3]. В большинстве публикаций психологическое обеспечение спортивной деятельности не подразумевало проведения этой работы на всех этапах многолетней спортивной тренировки, за исключением работ Г.Б. Горской [2].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ — разработать содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов (задачи, средства, методы) на тренировочном этапе.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ: 1) проанализировать задачи, решаемые на тренировочном этапе подготовки спортсменов; 2) теоретически обосновать необходи-

мость внедрения психологического обеспечения подготовки спортсменов на тренировочном этапе; 3) разработать содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов на тренировочном этапе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

Теоретическое обоснование психологического обеспечения подготовки спортсменов на тренировочном этапе. В последнее время рядом авторов разрабатывается содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов [4, 5, 6, 7 и др.]. Мы полагаем, что содержание психологического обеспечения должно соответствовать задачам, решаемым на конкретном этапе подготовки, что и указывалось нами ранее [4]. Задачами тренировочного этапа в любом виде спорта являются: 1) повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсменов; 2) приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на спортивных соревнованиях по избранному виду спорта; 3) формирование спортивной мотивации. На данном этапе закрепляются навыки, формируются стереотипы поведения и реагирования на различные ситуации, определяется амплуа спортсмена, формируется индивидуальный стиль соревновательной деятельности, что требует психологического обеспечения этих процессов.

На решение данных задач направлено психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Включение в этап подготовки соревновательной деятельности обязывает формирование у спортсменов специальных знаний, умений и психологических качеств, необходимых для овладения избранным видом спорта и успешного выступления на соревнованиях. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов предполагает вывод спортсмена на более высокий уровень интеллектуально-психологической подготовленности, где ведущей становится соревновательная деятельность.

По результатам участия спортсменов в соревнованиях можно прогнозировать дальнейшее спортивное совершенствование. Обязательным считается выявление свойств нервной системы: силы, подвижности и уравновешенности. Исследователями психологической школы спортивной психологии Е.П. Ильина установлено, что каждому виду спортивной деятельности (а не виду спорта) соответствует определённый психокомплекс, способствующий росту спортивного мастерства и успешному выступлению на соревнованиях.

Таким образом, психологическое обеспечение подготовки спортсменов является необходимой частью тренировочного процесса и включает работу по следующим направлениям.

Актуализация соревновательной мотивации и мотивации достижения успеха. Считается необходимым в процессе подготовки к соревнованиям формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации, заключающегося в преобладании соревновательной мотивации над тренировочной [8, 9]. Выраженная у спортсмена мотивация достижения успеха оказывает положительное влияние на предстартовое состояние, поведение на соревнованиях и на результаты соревновательной деятельности. Формирование мотивации достижения у спортсменов будет осуществляться при соблюдении следующих условий: 1) формирование у спортсменов синдрома достижения, т.е. преобладания стремления к успеху над

стремлением избегания неудачи; 2) самоанализ результатов своей деятельности; 3) выработка оптимальной тактики целеполагания в занятиях спортом; 4) межличностная поддержка со стороны тренера и товарищей.

Ожидаемые результаты – сформированная соревновательная мотивация на достижение успеха.

Формирование позитивной составляющей мыслительной деятельности спортсмена. В наших исследованиях спортсменов различных видов спорта и квалификации у многих из них выявлен средний уровень позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности и показано её влияние на результативность соревновательной деятельности [10]. Видимо, этим можно объяснить недостаточно высокий процент соревновательной деятельности спортсменов – в среднем около 50%. Тренеру необходимо знать направленность предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена с целью её коррекции. Для этого спортсмену предлагается список утверждений, из которого он должен выбрать характерные для себя мысли, позволяющие выявить негативные установки, проявляющиеся у спортсмена перед соревнованием [10]. Дальнейшая работа сводится к устранению негативных мыслей, формулировке позитивных утверждений и постоянному их повторению спортсменом в течение дня. Работа с пловцами высокой квалификации по формированию позитивной мыслительной деятельности показала, что только у 50% спортсменов наблюдалось повышение уровня позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности.

Ожидаемые результаты – сформированная позитивная составляющая предсоревновательной мыслительной деятельности.

Индивидуализация психологической подготовки спортсменов к соревнованиям предусматривает разработку индивидуализированных программ психологической подготовки с учетом характера доминирующего предстартового состояния и поведения спортсменов на соревнованиях, а также результатов диагностики состояния психологической подготовленности на предсоревновательном этапе и индивидуально-психологических особенностей.

Наиболее распространенные варианты психологической подготовки спортсменов:

Мобилизационный вариант направлен на максимальную мобилизацию и рекомендуется для спортсменов, не умеющих мобилизовать себя для проявления максимального усилия и не способных проявить свои потенциальные возможности в связи с кратковременностью деятельности.

Успокаивающий вариант направлен на снижение чрезмерного возбуждения перед стартом и во время соревнования, а также после него. Рекомендуется спортсменам, характеризующимся высоким уровнем тревожности, нестабильностью психических реакций и повышенной возбудимостью.

Технический вариант направлен на техническую сторону выполняемых действий. Рекомендуется для спортсменов с нестабильной техникой и ее нарушениями во время игры, боя, выполнения упражнений в гимнастике, акробатике и т.п.

Сосредоточивающий вариант направлен на сосредоточенность и собранность спортсмена перед выполнением действий. Рекомендуется спортсменам с неустойчивым вниманием, легко отвлекающимся.

Антиагрессивный вариант направлен на снятие агрессии и предупреждение агрессивного поведения по отношению к сопернику. Рекомендуется спортсменам, характеризующимся неуравновешенностью, завышенной самооценкой и склонностью к проявлению агрессивного поведения.

Социально-независимый вариант направлен на проявление самостоятельности и независимости от окружающих. Рекомендуется спортсменам, характеризующимся социальной зависимостью от мнений и оценок окружающих.

Реалистический вариант направлен на адекватную оценку своих способностей и постановку реально достижимых целей в предстоящем соревновании. Рекомендуется спортсменам, характеризующимся завышенной самооценкой и преобладанием потребностей в самоутверждении.

Ожидаемые результаты – овладение спортсменами индивидуализированной психологической подготовкой.

Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов. При анализе результативности соревновательной деятельности рекомендуется мотивационный тренинг «причинных схем» [4, 10]. Сущность данного тренинга заключается в объяснении спортсмену неудачи в соревновании его недостаточной подготовленностью и недостаточным проявлением усилий. Тренинг причинных схем рекомендуется проводить после каждого соревнования в индивидуальной форме.

Совершенствование результативности (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности у спортсменов осуществляется следующим образом. Для развития результативности как качества личности предлагается следующая стратегия действий [10]:

- 1) Перед началом любого дела (обучение упражнению, приему, отработка тактики и т.п.) важно сформулировать для спортсмена ожидаемый результат.
- 2) Формирование сильной мотивации достижения этого результата, который должен вызывать у спортсмена интенсивные положительные переживания.
- 3) Обеспечение качественной обратной связи, в процессе которой спортсмен воспринимает результаты своей деятельности.
- 4) При оценке результатов своей деятельности спортсмен должен ориентироваться на темпы прироста.
- 5) Научить спортсмена поощрять себя (хвалить) за каждый выполненный шаг.

Ожидаемые результаты – повышение результативности соревновательной деятельности.

Диагностика предсоревновательной психологической подготовленности и ее коррекция. Для решения данной задачи предлагается комплексная психодиагностическая методика и рекомендации по её коррекции [4]. Предметом психодиагностики являются составные компоненты психологической подготовленности: потребностно-мотивационный, эмоциональный, рефлексивный и сенсомоторный.

Ожидаемые результаты – уровень сформированности психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям.

Формирование и расширение когнитивного ресурса. Актуальность ресурсного подхода к решению проблемы психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям обусловлена сформировавшейся тенденцией детерминации стрессовых состояний, возникающих на соревнованиях, когнитив-

ными факторами личности. Спортсмены должны знать следующее: какие могут возникнуть состояния перед стартом; каково их влияние на результативность соревновательной деятельности; каковы причины возникновения того или иного состояния; как предотвратить возникновение неблагоприятного состояния; характер влияния стресс-факторов на состояние спортсмена; как регулировать (оптимизировать) неблагоприятное состояние.

Ожидаемые результаты – сформирован когнитивный психологический ресурс, используемый спортсменами на соревнованиях.

Обеспечение восстановления работоспособности спортсменов после тренировок и соревнований. Решение этой задачи заключается в снижении активности эрготропной системы и ускорении включения в работу трофотропной системы, что способствует ускорению восстановительных процессов и проявлению позитивных психических состояний.

Ожидаемые результаты – ускоренное восстановление работоспособности спортсменов после тренировок и соревнований.

Коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена. При планировании направленности тренировочных нагрузок на тренировочное занятие следует учитывать характер психического состояния спортсмена и его готовность к выполнению той или иной работы (на силу, выносливость, технику и т.д.). Для диагностики преддеятельностного состояния использованы следующие методики: САН (самочувствие, активность, настроение); теппинг-тест (за 10 с); воспроизведение мышечного усилия; биопотенциометрия. При выявлении выраженных сдвигов в сторону повышения показателей по отношению к фону большая часть тренировочной нагрузки должна носить скоростно-силовой характер. При выявлении выраженных сдвигов в сторону понижения большая часть тренировочной нагрузки должна быть направлена на выносливость [4, 6].

Ожидаемые результаты – повышение качества тренировочного процесса.

Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов. С накоплением соревновательного опыта на данном этапе у спортсменов проявляются индивидуальные характеристики поведения и деятельности в условиях соревнований, вырабатывается стиль соревновательной деятельности. Важно, чтобы он соответствовал индивидуально-психологическим особенностям личности спортсмена и способствовал положительным результатам [6].

Для формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности у спортсменов-единоборцев можно воспользоваться рекомендациями Б.В. Турецкого [9] в следующей последовательности:

- Проанализировать соревновательную деятельность спортсмена и установить основные особенности поведения в различных соревновательных ситуациях: определить, в каких ситуациях он действует уверенно, а в каких неуверенно. Выявить характер соревновательной деятельности спортсмена (характер маневрирования, коэффициент активности, коэффициент соревновательной результативности); склонность к решению двигательных приемов (быстрота нападения, быстрота и успешность переключения на другие действия и т.п.); объем, вариативность и направленность боевого арсенала; склонность к проявлению творчества в борьбе, склонность к тактической игре с соперником; морально-волевые качества.

- Выделить наиболее вероятные качества (физические, психологические, волевые), определяющие успех в соревновательной деятельности.
 - Определить степень выраженности психофизиологических особенностей (силы, подвижности, уравновешенности и др.), определяющих успех в соревнованиях, а также тех, которые препятствуют этому.
 - Определить типичные компоненты стиля соревновательной деятельности на основе оценки соревновательной деятельности спортсмена и его психофизиологических особенностей.
 - Сформулировать и описать комплексную характеристику индивидуального стиля соревновательной деятельности для конкретного спортсмена, начиная с разминки перед соревнованием и заканчивая финальным поединком.
 - Определить общие направления в развитии физических качеств, технических приемов, тактических приемов и психических качеств.
 - Разработать конкретные пути и определить средства использования сильных сторон личности спортсмена на различных этапах обучения и тактико-технического совершенствования.
 - Определить педагогические средства для компенсации и нивелирования тех качеств спортсмена, которые препятствуют успеху в соревновательной деятельности.
 - Выбрать конкретные способы, приемы и темпы обучения с учетом подготовленности, индивидуально-психологических особенностей и способностей спортсмена.
 - Корректировать индивидуальный стиль соревновательной деятельности.
- Ожидаемые результаты – сформированный индивидуальный стиль деятельности, положительно влияющий на соревновательную деятельность.

Формирование связи психологической подготовки с технической, физической и тактической подготовками.

Взаимосвязь между психологической и технической подготовкой заключается в создании состояния мобилизационной готовности спортсмена к выполнению упражнений и стремлении к достижению наивысшего результата на соревнованиях [11].

Взаимосвязь между психологической и тактической подготовкой заключается в развитии психомоторных качеств (реакции, внимания, рефлексии, ориентировки в пространстве и др.), способствующих формированию индивидуальных тактических умений и взаимодействий [11].

Взаимосвязь между психологической и физической подготовкой заключается в проявлении волевых качеств для создания мобилизационной готовности при развитии физических качеств. Овладение психорегуляцией спортсменом способствует формированию состояния мобилизационной готовности к выполнению действий при развитии физических качеств (силы, выносливости) в зоне максимальной и субмаксимальной мощности [11].

Ожидаемые результаты – сформированные связи между видами подготовки способствуют повышению результативности соревновательной деятельности спортсменов.

ВЫВОДЫ: 1) Анализ задач тренировочного этапа подготовки спортсменов показал, что основной задачей является создание предпосылок для успешного выступления на соревнованиях. 2) Обоснована необходимость внедрения психологического обеспечения подготовки спортсменов на тренировочном этапе, включающего

формирование у спортсменов специальных знаний, умений и психологических качеств, способствующих овладению избранным видом спорта и успешному выступлению на соревнованиях. 3) Разработано содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов на тренировочном этапе, способствующее решению задач данного этапа подготовки и созданию предпосылок для роста спортивного мастерства на следующем этапе – совершенствования спортивного мастерства.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Волков И. П. Задачи и формы психологического обеспечения подготовки высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям // Научные исследования и разработки в спорте. 1994. № 1. С. 5–10.
2. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар : КГАФК, 1995. 184 с.
3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. Москва : Советский спорт, 1986. 240 с.
4. Бабушкин Г. Д. Психологопедагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям. Омск : СибГУФК, 2007. 87 с.
5. Высоцина Н. Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Москва : Спорт, 2021. 490 с.
6. Николаев А. Н. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности и их классификация // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 7 (125). С. 200–206.
7. Шумилин А. П. Психологопедагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки : монография. Красноярск : СФУ, 2010. 320 с.
8. Психология физической культуры / под ред. Б. П. Яковleva, Г. Д. Бабушкина. Москва : Спорт, 2016. 624 с.
9. Турацкий Б. В. Поединок фехтовальщиков. Киев : Здоровье, 1985. 75 с.
10. Бабушкин Г. Д. Психотренинги в системе многолетней психологической подготовки спортсменов // Наука и спорт: современные тенденции. 2023. № 4. С. 64–72.
11. Бабушкин Г. Д. Интеграция психологических средств и методов в систему подготовки спортивного резерва // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2023. № 3. С. 339–344.

REFERENCES

1. Volkov I. P. (1994), “Tasks and forms of psychological support for the preparation of highly qualified athletes for competitions”, *Scientific research and development in sports*, № 1, pp. 5–10.
2. Gorskaya G. B. (1995), “Psychological support for long-term training of athletes”, Krasnodar, KGAKF, 184 p.
3. Gorbunov G. D. (2014), “Psychopedagogy of sports”, Moscow, Soviet sport, 240 p.
4. Babushkin G. D. (2007), “Psychological and pedagogical support of athletes' preparation for competitions”, Omsk, SibGUFS, 87 p.
5. Vysochina N. L. (2021), “Psychological support of athletes' training in Olympic sports”, Moscow, Sport, 490 p.
6. Nikolae A. N. (2015), “Tasks of psychological support of sports activity and their classification”, *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, № 7 (125), pp. 200–206.
7. Shumilin A. P. (2010), “Psychological and pedagogical support for the preparation of judoists for competitions in the system of long-term sports training”, monograph, Krasnoyarsk, SFU, 320 p.
8. Yakovlev B. P., Babushkin G. D. (ed.) (2016), “Psychology of physical culture”, Moscow, Sport, 624 p.
9. Turetsky B. V. (1985), “The duel of fencers”, Kiev, Zdorovye, 75 p.
10. Babushkin G. D. (2023), “Psychotraining in the system of long-term psychological training of athletes”, *Science and sport: modern trends*, № 4, pp. 64–72.
11. Babushkin G. D. (2023), “Integration of psychological tools and methods into the sports reserve training system”, *Psychopedagogy in law enforcement agencies*, No. 3, pp. 339–344.

Поступила в редакцию 08.07.2024.

Принята к публикации 02.08.2024.