

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Шевырева Е.Г.¹, Петров А.В.^{2,3}, Петрова О.В.³

¹ФГБОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, e-mail: egshevyreva@sfedu.ru;

²МБУ ДО ДЮСШ № 4, Ростов-на-Дону, e-mail: apetrov.swim-sport4@yandex.ru;

³ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, e-mail: petrovaov@mymail.vcu.edu

На основании богатого практического опыта психолого-педагогического сопровождения подготовки молодых спортсменов и теоретического анализа литературных источников в статье представлены основные направления деятельности спортивного психолога: индивидуально-социальное, терапевтическое и тренировочно-соревновательное. Показано, что включение психолого-педагогического сопровождения в процесс подготовки юных спортсменов способствует не только реализации спортивного потенциала субъекта, но и развитию социально одобряемых личностных качеств, помехоустойчивости, адекватной самооценки, формированию здорового образа жизни. Рассмотрены вопросы оценки эффективности системы оценки психолого-педагогического воздействия. Введено понятие интегрального критерия оценки эффективности, включающего в себя критерии эффективности профессионального взаимодействия субъектов спортивной деятельности, критерии психологической эффективности и критерии результативности соревновательной деятельности юных спортсменов. Также рассмотрено понятие относительной результативности соревновательной деятельности как информативной составляющей последнего критерия. Предложенная система направлена на обеспечение высокой результативности соревновательной деятельности спортсменов в напряженных условиях тренировок и соревнований, объективно усложняющих достижение ими высокого уровня готовности, ее прогнозируемой реализации во время выступлений в ответственных соревнованиях. Даются рекомендации по доработке программно-нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских школ и физкультурно-спортивных секций, организаций.

Ключевые слова: психолого-педагогическое сопровождение, психологическая подготовка, тревожность, самореализация личности, самооценка, критерии эффективности, спортивная деятельность.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF THE TRAINING PROCESS FOR YOUNG ATHLETES

Shevyreva E.G.¹, Petrov A.V.^{2,3}, Petrova O.V.³

¹Southern Federal University, Rostov-on-Don, e-mail: egshevyreva@sfedu.ru;

²Children and youth's sports school № 4, e-mail: apetrov.swim-sport4@yandex.ru;

³Don State Technical University, Rostov-on-Don, e-mail: petrovaov@mymail.vcu.edu

Based on the rich practical experience of psychological and pedagogical support for the training of young athletes and the theoretical analysis of literary sources, the article presents the main directions of the sports psychologist's activities: individual social, therapeutic and training and competitive. It is shown that the inclusion of psychological and pedagogical support in the process of training young athletes contributes not only to the realization of the subject's sports potential, but also to the formation of socially approved personal qualities, noise immunity, adequate self-esteem, and the formation of a healthy lifestyle. The issues of assessing the effectiveness of the psychological and pedagogical impact assessment system are considered. The concept of an integral criterion for evaluating effectiveness is introduced, which includes criteria for the effectiveness of professional interaction of subjects of sports activity, criteria for psychological effectiveness and criteria for the effectiveness of competitive activity of young athletes. Also, the concept of relative effectiveness of competitive activity as an informative component of the last criterion is considered. The proposed system is aimed at ensuring the high efficiency of the competitive activity of athletes in the tense conditions of training and competition, objectively complicating their achievement of a high level of readiness, its predictable implementation during performances in important competitions. Recommendations are given on the revision of the program and normative documents regulating the work of children and youth schools and physical culture and sports sections.

Keywords: psychological and pedagogical support, psychological preparation, anxiety, personality self-realization, self-esteem, criteria of efficiency, sports activity.

Актуальность изучения психолого-педагогического сопровождения обусловлена недостаточным развитием системы детско-юношеской подготовки в спорте в целом. В настоящее время необходима реализация многолетнего спортивного цикла от начала тренировочной деятельности до этапа спортивного совершенствования, немаловажную роль в котором играет психологическое и педагогическое сопровождение. В последнее десятилетие спорт высших достижений получил такое развитие, при котором технические, физические и тактические характеристики спортсменов находятся примерно на одном уровне. Часто результат соревнований в большей степени определяется резервами и возможностями психики спортсмена.

Идея педологизации психологии, предложенная К.К. Платоновым, нашла свое воплощение в работах П.А. Рудика, который рассматривал ее как систему психолого-педагогического воздействия, целью которого выступает совершенствование индивидуально-психологических черт субъекта для достижения высоких результатов в спорте. Теория и практика психолого-педагогического сопровождения, особенности реализации личности в спорте стали объектами исследований Г.Б. Горской, В.М. Мельникова, А.В. Родионова, В.К. Сафонова, Е.Е. Хвацкой и др.

Целями нашего исследования выступали изучение составляющих психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов, а также выделение критериев и составляющих оценки эффективности данного вида деятельности.

Психолого-педагогическое сопровождение – это деятельность, направленная на создание условий для овладения умениями, знаниями, навыками и для психологического развития спортсмена. Под последним мы понимаем создание предпосылок к положительной спортивной карьере, психическую готовность к выступлениям и т.п. В.Л. Пашута выделял следующие компоненты психолого-педагогического сопровождения [1] (рис.).



Компоненты психолого-педагогического сопровождения спортсменов

В отличие от спорта высших достижений, где основной упор психолого-педагогического сопровождения делается на подготовку к соревнованиям, при работе с детьми и подростками акцент ставится на всестороннее развитие юных спортсменов [2]. Эффективность данного вида сопровождения зависит от тесного взаимодействия всех участников этого процесса: ребенка, тренера, родителя, психолога, медицинского персонала. При работе с данной возрастной группой психолого-педагогическое сопровождение следует выстраивать по трем векторам.

1. Индивидуально-социальное сопровождение – выявление и развитие личностных особенностей детей и подростков, разрешение психологических проблем, в том числе и возрастных кризисов, профилактика дезадаптации в коллективе, улучшение коммуникативных навыков.

2. Терапевтическое сопровождение – помощь в восстановлении, психологическое сопровождение при выявленных нарушениях здоровья, а также пограничных состояниях (таких как высокий уровень тревожности, невротизация, низкий эмоциональный фон).

3. Тренировочно-соревновательное сопровождение – актуализация личностного потенциала юного спортсмена в процессе спортивной деятельности.

Только сочетание всех этих составляющих может свидетельствовать об эффективности психолого-педагогического сопровождения детско-юношеского спорта. Остановимся на каждой из них более подробно.

Успешность спортивной деятельности неразрывно связана с самооценкой. В период раннего подросткового возраста начинает формироваться самосознание, важным компонентом которого является самооценка. Кроме того, данная личностная особенность выступает как предпосылка развития спортсмена, служа показателем его активности [3]. С этой целью в рамках работы с детьми и подростками следует давать им задания по самооценке точности проявления конкретных физических качеств техники движений, выполнения отдельных физических упражнений. Искаженная самооценка (как завышенная, так и заниженная) может приводить к деформации личности юного спортсмена, что непременно скажется на его спортивных результатах. В практической деятельности спортивных психологов хорошо зарекомендовала себя составленная М.А. Снесарь, С.В. Ланденюк и иными «Рефлексивная тетрадь спортсмена» (2013), в которой представлены техники, приемы и методические указания, направленные на формирование и развитие целедостижения и анализ собственной деятельности спортсмена [4].

Среди психодиагностического инструментария, хорошо зарекомендовавшего себя, можно назвать следующие работы: «Самооценка предстартового состояния» И.П. Волкова,

«Шкала мотивационного состояния» В.В. Сопова, «Личностная шкала проявления тревоги» Дж. Тейлор (адаптация Т.А. Немчинова), «Самооценка силы воли, терпеливости, упорства, настойчивости» Н.Н. Обозова, «Оценка психической надежности» В.Э. Мильмана, «Опросник спортивной мотивации» Е.Г. Бабушкина, «Измерение мотивации достижения» А.А. Реана и др. Заявленные методики были адаптированы и показали себя высокоэффективными. На основании полученных диагностических данных должен быть определен индивидуальный стиль спортивной деятельности каждого юного спортсмена, разработана индивидуальная программа ситуативного воздействия и управления спортсменом [5].

Основной целью работы в спорте является подготовка к выступлению на соревнованиях, что требует от спортсмена независимо от возраста максимальных волевых качеств и эмоционального напряжения. Все эти факторы, длительно воздействующие на неокрепшую психику ребенка, могут приводить к нарушению как психического, так и физического здоровья [6].

Снижению адаптационных возможностей юных спортсменов могут способствовать невротизация и повышенная тревожность. Данные личностные особенности юных спортсменов приводят к истощению ЦНС и подрывают психическое здоровье. Повышенные физические и эмоциональные нагрузки, неоднократное воздействие стрессовых ситуаций в процессе спортивной деятельности могут вызвать развитие невротизации и как следствие – безразличие в своей спортивной деятельности [7]. Данному пограничному состоянию в большей степени подвержены подростки с низкой самооценкой.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность личности, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно незначительным поводам. Согласно исследованиям Е.П. Ильина, высокий уровень тревожности у спортсменов обусловлен соревновательным периодом, при этом отмечается гендерное своеобразие [8]. Девушки демонстрируют более повышенную тревожность, чем юноши. Это обусловлено особенностями эмоциональной-волевой сферы и выраженным мотивом избегания неудач. Спортсмен с высоким уровнем личностной тревожности может успешно осваивать моторные действия и хорошо выступать на спортивных соревнованиях при условии включения у него компенсаторных механизмов, а это может быть достигнуто с помощью специальной психолого-педагогической подготовки.

Терапевтический вектор психолого-педагогического направления связан с оценкой степени восстановления юного спортсмена после соревновательного цикла, профилактикой негативных последствий и сопровождением на этапах реабилитации после получения спортивной травмы. Также данный вектор может включать в себя групповую и

индивидуальную работу с детьми и подростками с целью снижения стресс-факторов, психорегуляцию предстартовых неблагоприятных психических состояний (страха, неуверенности, паники), обучение навыкам идеомоторной тренировки (метод «Ключ» Х. Алиева) [9, 10].

Третий вектор социально-психологического сопровождения связан с тренировочно-соревновательной деятельностью. Разработка высокоэффективных методов тренировочного процесса должно проходить с учетом двух составляющих. С одной стороны, это личностные особенности юного спортсмена (с учетом индивидуальных и онтогенетических особенностей, способностей юных спортсменов), а с другой – психологические особенности самой спортивной деятельности. Последняя составляющая включает в себя психолого-педагогический анализ и характеристику спортивной деятельности. В рамках данного направления должна осуществляться систематическая работа с тренерами, родителями юных спортсменов, судьями. Работа с тренерским составом должна включать в себя овладение навыками выявления общего в подготовке и требованиях, предъявляемых к конкретному ребенку, с учетом его познавательных, эмоционально-волевых особенностей, индивидуального стиля тренировочной и соревновательной деятельности [11]. Согласно исследованиям, проведенным С.К. Багадировой, тренерский состав в большинстве своем ориентирован на конечный результат, подчас пренебрегает потребностями и способностями ребенка [12]. С целью компенсации данного феномена, на наш взгляд, следует использовать в работе «Рабочую тетрадь к тренингам» для формирования у спортивных тренеров компетентности к целеполаганию, контролю и коррекции их реализации.

В рамках соревнований происходят демонстрация спортивных достижений, их сравнение и оценивание. Согласно операционной теории, спортивные соревнования могут рассматриваться как последовательно сменяющие друг друга операции, имеющие свою специфику в зависимости от вида спорта. Однако следует отметить, что методология, предлагаемая психологом тренеру в рамках психолого-педагогического сопровождения, должна носить практико-ориентированный характер, только в этом случае она будет применена в реальных условиях спортивных тренировок и соревнований. Совместная работа тренера и психолога должна включать в себя обсуждение и корректировку индивидуального плана спортсмена, формирование программы психологической стабильности [13]. На данном этапе психолог может проводить развивающие тренинги для сплочения команды, формирование спортивной этики.

Одним из важных условий проведения психолого-педагогического сопровождения является оценка проделанной в данном направлении работы. В этом плане мы можем ориентироваться на следующие критерии (табл.).

Критерии и составляющие оценки эффективности системы психолого-педагогического сопровождения

	Критерии эффективности	Составляющие
1	Критерии эффективности профессионального взаимодействия	Эффективность функционирования группового субъекта спортивной деятельности (взаимодействия специалистов и спортсменов в рамках группового субъекта): психологический климат в рамках группового субъекта спортивной деятельности (по поведенческим, эмоциональным и когнитивным компонентами); мотивационный компонент эффективности; рефлексивно-оценочный компонент эффективности; диагностическое оценивание эффективности функционирования группового субъекта спортивной деятельности
2	Критерий психологической эффективности	Оценка достигнутого уровня готовности: интегральная самооценка достигнутого уровня готовности (психологической, технико-тактической, функциональной); экспертная интегральная оценка достигнутого уровня готовности (психологической, технико-тактической, функциональной); определение степени согласованности самооценок и экспертных оценок достигнутого уровня готовности
3	Критерий результативности соревновательной деятельности	Результаты выступлений спортсменов в основном соревновании макроцикла; соответствие прогнозируемого результата фактически достигнутому: отклонение (\pm) результата, показанного спортсменом, от прогнозируемого

Оценка эффективности практической реализации системы психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности юных спортсменов должна осуществляться по отдельным критериями, образующим интегральный критерий эффективности: эффективность функционирования группового субъекта спортивной деятельности (критерий эффективности профессионального взаимодействия); оценка степени удовлетворенности спортсмена достигнутым уровнем готовности к участию в соревновательной деятельности; соответствие достигнутого уровня готовности экспертной оценке (критерий психологической готовности); результаты выступлений спортсменов в основном соревновании макроцикла с учетом соотношения степени соответствия прогнозируемого результата реально показанному спортсменом во время участия в ответственных соревнованиях (критерий результативности соревновательной деятельности).

Учитывая, что возможность, полнота и эффективность выполнения задач тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов зависят от профессиональных действий групповых субъектов спортивной деятельности, первым критерием оценки

реализации системы психолого-педагогического сопровождения был выбран критерий эффективности профессионального взаимодействия специалистов и спортсменов в рамках группового субъекта спортивной деятельности [14]. Выбранный критерий раскрывает особенности организации сопровождения и профессионального взаимодействия спортсменов и специалистов, которые привлечены к подготовке юных спортсменов.

Предложенная система направлена на обеспечение высокой результативности соревновательной деятельности спортсменов в напряженных условиях тренировок и соревнований, объективно усложняющих достижение ими высокого уровня готовности, ее прогнозируемой реализации во время выступлений в ответственных соревнованиях.

Однако достижение высокого спортивного результата ограничивается способностью спортсменов к активации дополнительных внутренних ресурсов, что, прежде всего, предполагает необходимость мобилизации сил организма, адекватный рост психической напряженности и способность к самоконтролю и саморегуляции психического состояния в сложных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Это указывает на необходимость изучения динамики личностного и социального развития, специфических свойств психики спортсменов как информативных критериев оценки эффективности практической реализации системы психолого-педагогического сопровождения их спортивной деятельности.

Выделение мотивационного компонента эффективности связано с необходимостью учета системы мотивов спортивной деятельности спортсменов и их мотивационных тенденций, анализа общности мотивации, цели и взглядов на пути ее достижения всеми субъектами спортивной деятельности. Учет показателей рефлексивно-оценочного компонента эффективности предполагает изучение динамики самооценки и уровня притязаний спортсменов, имеющих тесные функциональные связи, которые выступают психологическими регуляторами личности при самореализации в спортивной деятельности. Самооценка и уровень притязаний также влияют на построение стратегии взаимодействия между субъектами спортивной деятельности, где они формируют социальную активность личности, ее инициативность, требовательность к себе, готовность к здоровой конкуренции [15].

Критерий психологической эффективности как составляющая интегрального критерия эффективности реализации системы психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности спортсменов включает полноту соблюдения аксиологического условия реализации системы, а также позволяет отследить динамику профессионального самосознания спортсменов как основных субъектов спортивной деятельности.

В спорте критерием определения эффективности выступает спортивный результат. Поэтому он был выбран нами в качестве составляющей критерия результативности соревновательной деятельности.

Мы также учитываем, что достижение спортсменами высокого уровня готовности не гарантирует их полноценную реализацию в реальных условиях соревнования. Это обуславливает введение относительной результативности как информативной составляющей данного критерия определения эффективности системы. Для получения показателей относительной результативности соревновательной деятельности спортсменов предусмотрен сравнительный анализ прогнозируемых результатов, определенных специалистами по результатам экспертной оценки достигнутого ими уровня готовности к выступлению.

Показатели относительной результативности соревновательной деятельности спортсменов свидетельствуют о процессуальной эффективности их деятельности, что, прежде всего, обеспечивается способностью к самоконтролю и саморегуляции психического состояния накануне выступления и во время соревнований, а также косвенно указывает на эффективность функционирования групповых субъектов спортивной деятельности.

Грамотное, умелое психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности дает юным спортсменам чувство радости и удовлетворения от результатов совместной работы с психологом, формирует адекватную самооценку, умение трезво оценивать свои возможности, видеть сильные и слабые стороны спортивной деятельности, способствует выстраиванию успешной траектории спортивной карьеры.

На наш взгляд, рассмотренные в данной статье аспекты должны лежать в основе программно-нормативных документов, регламентирующих работу детско-юношеских школ и физкультурно-спортивных организаций.

Список литературы

1. Пашута В.Л., Никольская А.С. Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов как фактор преодоления стресса в условиях спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 7 (149). С. 236-240.
2. Лысенко Д.С., Киселёва Л.Е., Лысенко А.В., Петров А.В. Биомедицинский анализ факторов, влияющих на продолжительность жизни и долголетие высококвалифицированных спортсменов // Биомедицинская радиоэлектроника. 2018. № 4. С. 57-62.

3. Мельник Е.В. Влияние спортивной деятельности на формирование самооценки и проявление личностных деформаций // Рудиковские чтения: материалы международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (г. Москва, 5–7 июня 2012 г.). М.: Издательство Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. 2012. С. 330–333.
4. Снесарь М.А., Ланденко С.В., Цветкова Э.Э., Попова Н.А. Рефлексивная тетрадь спортсмена: рабочая тетрадь. Красноярск, 2013. 211 с.
5. Шевырева Е.Г. Психологическое здоровье человека и принятые подходы к его изучению // Проблемы современной науки. 2015. С. 157-164.
6. Иванов А. Психология чемпиона. Работа над собой. М.: 2016. 80 с.
7. Сафонов В. Психология спортсмена, слагаемые успеха. М.: 2017. 370 с.
8. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: 2014. 590 с.
9. Кузьменко Г.А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности. Теоретико-методологические и организационные предпосылки. Монография. М.: 2013. 640 с.
10. Бондин В.И., Карпова Г.Ф., Лысенко А.В., Мареев В.И. Пономарева И.А. Толстокора О.Н. Культура здоровья молодежи: монография. М: 2018. 75 с.
11. Лысенко А.В. Петров А.В. Анализ реализации образовательного проекта «История мирового плавания: опыт побед и поражений великих спортсменов // Олимпийская идея сегодня: материалы всероссийской научной конференции (г. Ростов-на-Дону. 11-13 апреля 2019г.). Ростов н/Д.: Издательство Южного федерального университета. 2019. С. 69-75.
12. Багадировой С.К. Становление и развитие целеполагания в процессе профессионализации личности (на примере спортивной деятельности): монография. Майкоп: 2018. 332 с.
13. Находкин В.В., Портнягин Н.И. Психологическое сопровождение юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 8. С. 53-55.
14. Родионов В.А. Спортивная психология. М., 2014. 367 с.
15. Роголёва Л., Малкин В. Спорт – это психология. М., 2015. 330 с.