© Пушкарева И.Н.

УДК 796.015.86

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ, ВЫСТУПЛЕНИЙ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

Пушкарева И.Н.[1]

[1]Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный педагогический университет», Институт естествознания, физической культуры и туризма

Резюме. Статья посвящена проблеме психологического сопровождения молодых спортсменов в процессе подготовки, выступлений на соревнованиях. Объект работы – психолого-педагогическое сопровождение молодых спортсменов. Рассмотрены такие вопросы как: соревновательная деятельность в молодежном спорте, этапы соревновательной деятельности и психологические проблемы которые могут быть связаны с ними, аспекты работы педагога-психолога с молодыми спортсменами, элементы психолого-педагогического сопровождения, средства и методы психолого-педагогического сопровождения.

Ключевые слова. психолого-педагогическое сопровождение, соревновательная деятельность, психологическая атмосфера, психологические трудности, спортивная подготовка.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF YOUNG ATHLETES IN THE PROCESS OF PREPARATION, PERFORMANCE AT COMPETITIONS

Pushkareva I.N.[1]

1Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ural State Pedagogical University", Institute of Natural Science, Physical Culture and Tourism

Summary. The article is devoted to the problem of psychological support of young athletes in the process of preparation, performances at competitions. The object of the work is the psychological and pedagogical support of young athletes. The following issues are considered: competitive activity in youth sports, stages of competitive activity and psychological problems that may be associated with them, aspects of the work of a teacher-psychologist with young athletes, elements of psychological and pedagogical support, means and methods of psychological and pedagogical support.

Keywords. psychological and pedagogical support, competitive activity, psychological atmosphere, psychological difficulties, sports training.

Введение

Проблема психолого-педагогического сопровождения (ППС) молодых спортсменов в процессе подготовки, выступлений на соревнованиях на сегодняшний день набирает актуальность. Связанно это, в первую очередь, с тенденциями современного спорта.

Говоря о тенденциях современного спорта, оказывающих влияние на психолого-педагогическое сопровождение молодых спортсменов в соревновательной деятельности, стоит выделить:

Регулярно возрастающий уровень физических качеств спортсменов [1, с. 70]. Пример: сегодня для получения звания мастера спорта (без международного класса) в беге на 3000 метров спортсмен должен закрыть дистанцию за 8 минут и 5 секунд, а вот 65 лет назад это был бы мировой рекорд. Очевидно, что за это время физиология человека не изменилась, изменились условия, и изменилась методика подготовки спортсменов, это и позволило увеличить результаты. С увеличением результатов солидарно возрастает и порог вхождения на высший уровень;

Омоложение спорта [1, с. 70]. Для того чтобы иметь шансы в большом спорте, человек должен начинать заниматься им как можно раньше, иногда это идет даже против возрастных норм и таким образом спорт молодеет. Для гимнастики и фигурного катания, например, выступления несовершеннолетних спортсменов наравне с взрослыми – норма. Тут можно сказать, что дети более гибкие и пластичные и их высокие результаты выглядят логично. Тогда можно взглянуть на тяжелую атлетику, в среднем, начиная заниматься в 10-11 лет, спортсмен выходит на уровень соревнований в 17-18 и заканчивает карьеру к 30 годам [2, с. 414].

Популяризация спорта современными массовыми медиа. многие спортсмены достаточно знамениты и становятся кумирами для подрастающего поколения. На сегодняшний день, с развитием интернета, популярных персон в спортивной сфере становится все больше т.к. существует множество площадок, на которых можно делиться своим творчеством в спорте.

Встав на путь большого спорта, ребенок посвящает ему значительную часть своей жизни: время и энергия, социализация, профориентация, спорт становится неотъемлемой частью его личности и со спортом он связывает не только свое

настоящее, но и будущее. Решив идти по этому пути, молодой спортсмен вскоре столкнется с необходимостью участвовать в соревнованиях. Именно состязания с другими людьми позволят ему достичь своих целей и в равной борьбе показать плоды своих тренировок. Зачастую, дети с готовностью и даже нетерпением ждут дня соревнований, ради них проходят тяжелые и интенсивные тренировки. Однако стоит понимать, что настолько важное и необходимое мероприятие – это большой стресс для спортсмена, и не каждый ребенок способен адекватно справится с ним, а психологически-травмирующая ситуация может снизить результативность спортсмена или вовсе поставить крест на карьере в спорте [3, с. 349].

Цель работы

Определение важных аспектов психолого-педагогического сопровождения соревновательной деятельности молодых спортсменов.

Материалы и методы

Говоря о ППС в спортивной подготовке, стоит исходить из следующего определения. Психолого-педагогическое сопровождение – это деятельность, направленная на создание условий для овладения умениями, знаниями, навыками и для психологического развития спортсмена. Под последним понимается создание предпосылок к положительной спортивной карьере, психическую готовность к выступлениям и т.п. В ходе работы нами были использованы методы системного анализа, синтеза, систематизации, классификации, индукции, обобщения. Эти методы позволили определить важные аспекты психолого-педагогического сопровождения молодых спортсменов в контексте соревновательной деятельности и подготовить соответствующие рекомендации.

Результаты и обсуждение

В работе нами были выделены следующие аспекты психолого-педагогического сопровождения молодых спортсменов:

- Этапы, на которых у молодых спортсменов могут возникнуть психологические трудности: предсоревновательный – особенно актуальный для первых соревнований в жизни молодого спортсмена; соревновательный – как самый напряженный и кульминационный момент; постсоревновательный – когда результаты могут особо сильно повлиять на спортсмена.

- Компоненты психолого-педагогического сопровождения спортсменов. Согласно мнению Валерия Лукича Пашута. профессора Военного института физической культуры, это:

- Профилактика – для предупреждения тех проблем, что могут возникнуть у молодого спортсмена в результате его спортивной деятельности, в том числе соревновательной.
- Диагностика – для своевременного выявления психологической проблемы или предпосылок к ней, готовности к соревновательным выступлениям и составления плана работы с ребенком.
- Коррекция – для тех случаев, когда проблема выявлена и спортсмен нуждается в помощи с целью нормализации личностных, психологических качеств [4, с. 238].

Так же согласно стандарту педагога психолога в сопровождение так же могут входить: просветительская деятельность, экспертиза образовательной среды, консультирование [5, с. 3].

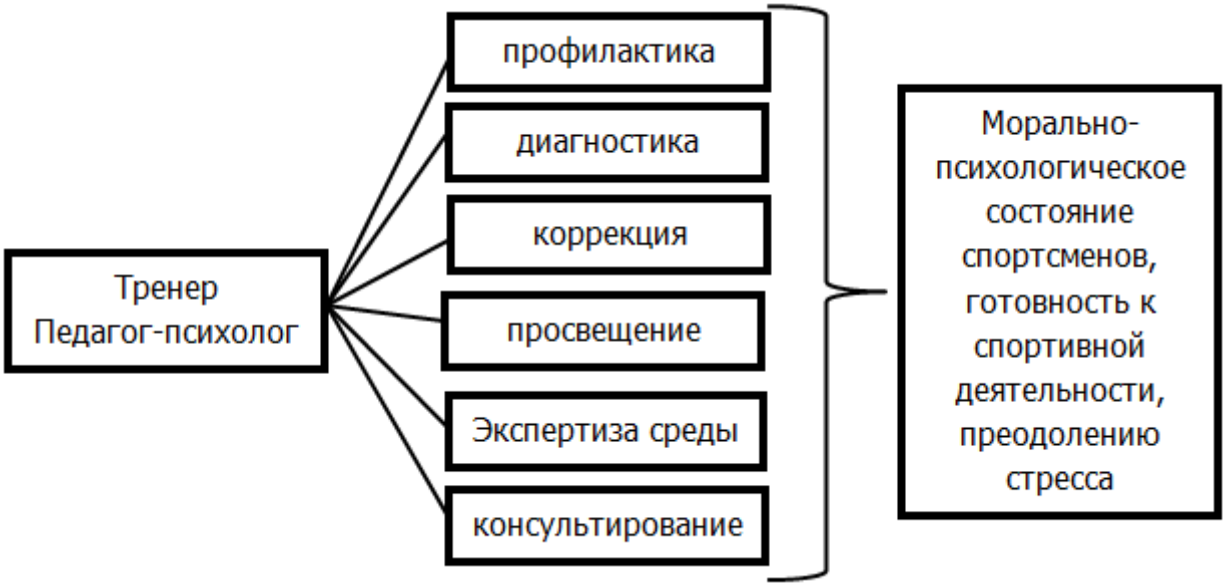


Рисунок 1. Компоненты психолого-педагогического сопровождения молодых спортсменов

- Факторы создания психологической атмосферы. Так создание благоприятной психологической атмосферы с позиции личностно-ориентированного подхода зависит от двух типов факторов: внешних – то, что составляет жизненную среду ребенка, это семья, коллектив сверстников, образовательная или тренировочная площадка, информационная среда; и внутренних – это ощущения ребенка, его мысли, чувства, эмоции, особенности темперамента и характера, прочие личностные особенности. В контексте соревновательной деятельности, зачастую, акцент ставится на нормализации и поддержке внутренних факторов.

- Потенциальные психологические расстройства наиболее вероятные в соревновательной деятельности молодого спортсмена:

Тревожные расстройства – несомненная значимость соревновательных мероприятий, возлагаемые надежды, стремления, страх провала образуют сильный эмоциональный фон, который, совместно с интенсивными физическими нагрузками (так же нагружающими центральную нервную систему), может привести неподготовленного спортсмена к расстройствам психики и даже расстройствам нервной системы.

Нарушения самооценки – так как соревнования, являются лучшим способом для спортсмена проверить себя и показать свои навыки, то они не могут повлиять и на самооценку. На предсоревновательном и соревновательном этапах нарушения самооценки могут негативно повлиять на результат, а на постсоревновательном оставить серьезную профессиональную травму личности.

Развитие фобий – развитие страха соревновательной деятельности или страха выступлений, не редкость для мира спорта.

Выводы

Исходя из выделенных аспектов, следует понимать, что молодой спортсмен не всегда способен справиться с психологическим состоянием при выполнении соревновательной деятельности и в этом случае ему должен помочь педагог. В большинстве случаев в первую очередь мы обратим внимание на тренера, однако в вопросах психологического сопровождения более грамотным решением будет – подключить к работе профессионального педагога-психолога.

Педагог психолог, как специалист имеющий специфические, психологические компетенции, ведет работу со всеми субъектами образовательного процесса, то есть не только с детьми, но и с тренерским составом, администрацией заведения, родителями воспитанников. Так как только комплексная работа специалиста-психолога сможет гарантировать создание и сохранение благоприятных психологических условий для полноценного развития ребенка.

В процессе психологического сопровождения спортсмена, педагогом-психологом прорабатываются различные сферы личности: в первую очередь эмоционально-волевая, предупреждающая тревогу и страхи; мотивационная; ценностно-смысловая; отдельно идет работа с самооценкой. При необходимости работа может проводиться

и с другими сферами, с целью обеспечения полной психологической адаптации молодого спортсмена.

Психолого-педагогическое сопровождение молодых спортсменов, особенно в контексте соревнований – это сложная, комплексная задача, предполагающая индивидуальный подход к каждому воспитаннику в которой должны быть задействованы все субъекты образования, квалифицированные специалисты. Психологическая работа в данном случае должна быть неотъемлемой частью процесса подготовки, так как от нее, в том числе будет зависеть результативность спортсмена и его профессиональные, личностные перспективы развития. В то время как позитивная и безопасная психологическая атмосфера дает возможность раскрыть потенциал и увеличить спортивный результат, не травмируя ребенка, негативная и вредная атмосфера может результативность снизить, травмировать и вызвать отторжение. Создать эту позитивную атмосферу для ребенка – это задача спортивной организации, тренерского состава и педагога-психолога.

Рекомендации

Для выполнения поставленных перед педагогом-психологом задач, он должен обладать достаточной компетенцией и общим инструментарием психологического сопровождения в процессе соревновательной деятельности молодого спортсмена и подготовке к ней. Реализуя диагностику, мы предлагаем воспользоваться следующими методиками: «Самооценка предстартового состояния» Волкова, «Шкала мотивационного состояния» Сопова, «Личностная шкала проявления тревоги» Тейлор (адаптация Немчинова), «Самооценка силы воли, терпеливости, упорства, настойчивости» Обозова, «Оценка психической надежности» Мильмана, «Опросник спортивной мотивации» Бабушкина. Как видно, данные диагностики полностью покрывают типичные проблемные сферы, однако педагог-психолог всегда должен исходить из индивидуальных особенностей ребенка и ему может потребоваться другая диагностика, найти ее он может в «Примерном перечне психодиагностических методик» от министерства Образования и науки (сейчас Просвещения) в котором указан возраст, название методики и ее применение.

В контексте профилактики и коррекции, так же должен использоваться индивидуальный, личностно-ориентированный, позитивный подход. Способы и методы воздействия определяет педагог для каждого конкретного случая отдельно. Из универсальных способов, подходящих под любые виды спорта можно выделить:

рефлексию, как в стандартных формах, так и в специальных, например «Рефлексионная тетрадь спортсмена» Снесарь, Ланденок; мероприятия на сплочения коллектива; проведение мини-соревнований внутри группы, секции, дружеские соревнования между секциями; обучение методикам релаксации, таким как дыхательные упражнения, моторно-релаксационные упражнения, психофизиологические упражнения, например методика «Ключ» Хасая Алиева, данные способы будут наиболее актуальны при снятии предстартового стресса спортсмена.

Список литературы

1. Зотова Ф. Р., Герасимова И. Г., Садыкова С. В. Анализ тенденции развития современного спорта// Здоровье для всех: материалы третьей международной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 19-20 мая 2011 г. -С. 70-73// [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/3926/1/23.pdf (дата обращения: 26.03.2023 г.).
2. Олешко В. Г., Тангксунг Я. Динамика становления спортивного мастерства тяжелоатлетов Китая элитной группы //Український журнал медицини, біології та спорту. – 2020. – Т. 5. – №. 5. – С. 413-416. // [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://jmbs.com.ua/pdf/5/5/jmbs0-2020-5-5-413.pdf (дата обращения: 26.03.2023 г.).
3. Шевырева Е.Г., Петров А.В., Петрова О.В. Психолого-педагогическое сопровождение процесса подготовки юных спортсменов // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 5. // [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://science-education.ru/ru/article/view?id=30216 (дата обращения: 26.03.2023 г.).
4. 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.
5. Профессиональный стандарт. Педагог-психолог (психолог в сфере образования). Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 года N 514н.// [Электронный ресурс]: Режим доступа:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_185098/1d5a331e22b04694fd4ed9299de5f0008af6c799/ (дата обращения: 26.03.2023 г.).