

УДК 159.9:796
ББК 88.43
Ф 79

М.Н. Есаулов

Кандидат технических наук, заместитель заведующего кафедрой физического воспитания ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»»; E-mail: mnesaulov@mephi.ru

Н.М. Ломакина

Психолог, преподаватель психологии, руководитель психологического центра «ИП Ломакина Н.М.», соискатель кафедры педагогической психологии в ГБОУ ВО МГПУ «Институт психологии, социологии и социальных отношений»; E-mail: ndimant@mail.ru

Л.Л. Абдулова

Студент факультета бизнес-информатики и управления комплексными системами ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»»; E-mail: li-abdulova@yandex.ru

О.И. Шохина

Студент факультета бизнес-информатики и управления комплексными системами ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»»; E-mail: o.i.shokhina@yandex.ru

А.И. Дождев

Студент факультета бизнес-информатики и управления комплексными системами ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»»; E-mail: swenicdef@mail.ru

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИИ ПОБЕДИТЕЛЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА (Рецензирована)

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования психологии победителей у юных спортсменов в качестве надстроечной части над психологическими качествами личности. Автор причисляет психологию победителя к психологической подготовке спортсменов, указывает на основные особенности и стадии ее формирования, приводит примеры из различных видов спорта и рассуждает о необходимости качественной психологической поддержки юных спортсменов.

Ключевые слова: морально-волевые качества, мотивационная сфера личности спортсмена, психологическая подготовка спортсменов, психология победителя, юные спортсмены.

M.N. Esaulov

Candidate of Technical Sciences, Deputy Head of the Department of Physical Training, National Research Nuclear University "MEPhI"; E-mail: mnesaulov@mephi.ru

N.M. Lomakina

Psychologist, Teacher of Psychology, Head of the Psychological Center "IP Lomakina N.M.", Applicant of the Department of Pedagogical Psychology at Institute of Psychology, Sociology and Social Relations; E-mail: ndimant@mail.ru

L.L. Abdulova

Student of Faculty of Business Informatics and Management of the Complex Systems, National Research Nuclear University "MEPhI"; E-mail: li-abdulova@yandex.ru

O.I. Shokhina

Student of Faculty of Business Informatics and Management of the Complex Systems, National Research Nuclear University "MEPhI"; E-mail: o.i.shokhina@yandex.ru

A.I. Dozhdev

Student of Faculty of Business Informatics and Management of the Complex Systems, National Research Nuclear University "MEPhI"; E-mail: swenicdef@mail.ru

THE FORMATION OF PSYCHOLOGY OF WINNERS IN YOUNG ATHLETES OF THE DIFFERENT KINDS OF SPORT

Abstract. The paper considers the features of the formation of psychology of winners in young athletes as part of the superstructure above the psychological qualities of the individual. The author refers the winner's psychology to the psychological preparation of athletes, indicating the main features and stages of its formation, gives examples from the different kinds of sport and discusses the necessity of quality psychological support of young athletes.

Keywords: moral qualities, motivational sphere of the individual athlete, the psychological preparation of athletes, the winner's psychology, young athletes.

Победа спортсмена на соревнованиях обусловлена большими количеством разнообразных факторов, что предельно ясно не только на профессиональном, но и на обывательском уровне. Конечно, в первую очередь в процессе подготовки спортсмена нужно уделять внимание специальному физическому развитию, однако этим дело не ограничивается. Как правило, процесс подготовки имеет три вектора:

- общефизический;
- специально-физический;
- психологический.

Каждому из этих направлений нужно уделять необходимое внимание. Предметом данной работы является психологическая подготовка юных спортсменов, тогда как объект – психология победителя. Психологические качества, так же, как и физические, необходимо развивать с детских лет (конечно же, имеются исключения, но на общую методику это влияния не оказывает), и поскольку целью

деятельности спортсмена является достижение максимально возможного спортивного результата, в процессе спортивной подготовки нужно формировать необходимые для этого психологические качества. На наш взгляд, сама по себе победа вовсе не обязательно может ставиться в список первоочередных задач, поскольку вовсе не требуется стремиться к победе на всех без исключения соревнованиях. Здесь в качестве примера можно привести «прикидочные» старты бегунов, в рамках которых они проверяют свои силы без максимального соревновательного истощения. Также нужно учитывать факт существования товарищеских и благотворительных соревнований. Многие спортсмены тренируются в рамках циклической модели и иногда выступают на соревнованиях не на пике формы (причин здесь может быть много – желание разнообразить процесс подготовки, «не потерять сноровку» и др.). Исходя из

данных соображений следует сделать вывод о том, что спортсмен не должен стремиться к победе на всех без исключения соревнованиях в своей жизни. Вместе с этим на ключевых соревнованиях для спортсмена единственным приемлемым для себя результатом однозначно является победа, для достижения которой нужно обладать психологией победителя.

На наш взгляд, под психологией победителя следует понимать обладание набором морально-волевых качеств в контексте того вида спорта, в котором он выступает, и умение применить эти качества в самый ответственный момент. Таким образом, психология победителя как явление складывается из двух основных компонентов:

- морально-волевые качества, необходимые для победы в нужном виде спорта (по вполне понятным причинам морально-волевой компонент личности теннисиста и боксера будет сильно различаться);

- умение применить имеющиеся качества в условиях соревнований.

Большое значение формирование психологии победителя имеет при работе с юными спортсменами, поскольку они проходят процесс бурного физиолого-психологического развития в силу своих возрастных особенностей, в связи с чем рекомендации по формированию психологии победителя должны адаптироваться под особенности конкретной половозрастной группы.

Основное значение психологии победителя заключается в том, что спортсмен, обладающий ею, способен продемонстрировать большие спортивные результаты. В основе координационных способностей лежит нейропсихическая и интеллектуальная регуляция, которые соотносятся с другими двигательными и психомоторными способностями, тем самым воздействуя на различные физиологические процессы [1: 85]. Иными словами, за счет применения психологических качеств

можно не только суметь показать достигнутый в ходе длительных тренировок уровень спортивного развития, но и повысить этот уровень на короткий срок в условиях соревнования, которое для организма является не чем иным, как чрезвычайной ситуацией, требующей мобилизации всех имеющихся ресурсов. Именно поэтому юным спортсменам нужно с большой осторожностью прививать чувство ответственности за свои выступления и формировать объективное отношение к победам и поражениям, так как чрезмерные нагрузки на их неустойчивом развивающемся организме могут пагубно сказаться. Специфические свойства психических процессов, необходимые для успешных спортивных выступлений, развиваются в течение многих лет [2: 11], и нет никакой необходимости необоснованно форсировать их развитие.

Формирование психологии победителя должно проходить в рамках конкретного тренировочного процесса с учетом его спортивной и педагогической специфики. Стоит отметить тот факт, что психология победителя есть своего рода надстроечный элемент над имеющимися психологическими качествами, а это значит, что для ее формирования нужно иметь определенную базу. Это отсылает нас к широкому кругу социально-психологических факторов, влияющих на спортивную деятельность, а именно: эмоциональное состояние спортсменов; установка тренера по отношению к тренировочному процессу, к победе и поражению; микроклимат в тренировочной группе [3: 76]. Большое значение имеет дисциплина, складывающаяся из личной дисциплины, дисциплины тренировочного процесса и коллективной дисциплины [4: 122], поскольку именно в условиях дисциплины возможно научение воспитанников спортивной деятельности ввиду ее особой специфичности (в обществе в целом все,

что связано с применением особых физических и интеллектуальных способностей, должно быть дисциплинированным). Данные факторы служат условиями для формирования необходимых психологических качеств. Помимо этого, одной из основ формирования психологии победителя является цикличность – цикл начинается с подготовки к соревнованиям, затем переходит на стадию выхода на пиковую форму, после чего совершается выступление на ключевых соревнованиях, затем происходит анализ результатов и выработка дальнейшей стратегии развития психологии победителя. Данные циклы необходимо повторять в течение всей спортивной карьеры, поскольку психологические способности, так же, как и физические, при отсутствии тренировок и целеполагания со временем начинают угасать.

Обобщив сказанное, выделим основные этапы формирования психологии победителя у юных спортсменов:

- выстраивание системы тренировочного процесса;
- создание благоприятных социально-психологических условий;
- использование специальных методов для формирования определенных психологических качеств;
- развитие в юных спортсменах психологии победителя;
- участие юного спортсмена в ключевых соревнованиях;
- анализ выступления спортсмена;
- выработка направлений для дальнейшего развития психологии победителя в соответствии с полученными результатами и их анализом.

Задача по формированию психологии победителя лежит на тренере, поскольку он осуществляет управление тренировочным процессом и должен выстраивать психологию тренировочных будней [5: 39].

Как мы уже выяснили, процесс формирования психологии

победителя будет свой для каждого вида спорта. На базе кафедры № 15 «Физическое воспитание» Национального исследовательского ядерного института «МИФИ» были рассмотрены следующие спортивные отделения: футбол, спортивное ориентирование и самбо.

У студентов, занимающихся футболом, может целенаправленно развиваться воображение в контексте их психологического развития. Футболистов можно обучать представлению различных образов, которые носят в данном случае комплексный характер – часть образов имеют эмоциональную природу, а часть – когнитивную. Эмоциональные образы преобладают (когнитивные связаны с мыслительными процессами – образ, в котором в случае победы футболист ощущает повышение своего спортивного уровня, является когнитивным, а если он получает одобрение со стороны друзей, то это – эмоциональный образ). Раннее развитие воображения у спортсменов становится базой для поиска внутренних целей и потребностей к их возможному опредмечиванию.

В спортивном ориентировании у начинающих ориентировщиков развиваются когнитивные и познавательные способности. На ранних стадиях обучения наблюдается перевес в сторону развития познавательных способностей, поскольку им в первую очередь необходимо овладеть навыками работы с компасом и картой. Сложность формирования психологии победителя в спортивном ориентировании заключается в отсутствии зрительного соперничества, поскольку спортсмены стартуют в разное время и победитель определяется после выявления результатов всех спортсменов. В этих условиях к стремлению победить нужно подводить через развитие технико-тактических навыков, успешное выполнение которых должно являться залогом победы, то есть нужно безусловно

выполнить определенную последовательность действий.

Наиболее прямолинейно формирование психологии победителя осуществляется в самбо. Основным моментом здесь является формирование стойкой мотивационной сферы, которая будет способна комплексно поддерживать спортсмена как на тренировочном процессе, так и на соревнованиях. Было проведено экспериментальное исследование развития мотивационных качеств у спортсменов-борцов в условиях тренировочного процесса. Исходя из этого, было выявлено, что борец, обладающий развитой морально-нравственной базой, которая компенсирует жесткость спорта, достигает больших побед, тогда как агрессия и злость только лишь тормозят развитие, пагубно сказываясь на эмоциональной сфере личности.

Формирование психологии победителя требует большого психологического напряжения, что вызвано постоянно растущим чувством ответственности за свое выступление (при проявлениях равнодушия говорить о стремлении к победе не приходится), это значит, что спортсмены должны уметь сбрасывать излишнее напряжение, поскольку оно вредит тренировочному процессу. Сделать это можно двумя путями: общим (у каждого человека есть определенные вещи, которые его успокаивают, приводят мысли в порядок) и специальным. Специальный путь подразумевает применение особых методик, направленных на психологическое расслабление. Одной из таких методик является аутогенная тренировка, которая способствует снижению нервно-эмоционального напряжения, тревоги, беспокойства. Данная методика лежит в области психотерапии и предоставляет

спортсменам возможность самостоятельно, без привлечения третьих лиц произвести расслабление. Аутогенная тренировка предполагает регулярное выполнение различных упражнений, основанных на самовнушении, и имеет несколько различных уровней (к примеру, предлагается лежа на кровати откинуть все лишние мысли и в неподвижном положении научиться чувствовать тяжесть своего тела), что затрагивает глубинные процессы саморегуляции [6: 108].

Также в области специальной методологии психологического расслабления находится деятельность спортивных психологов по психологическому сопровождению спортсменов. Организация психической службы на всех уровнях занятия спортом помогла бы существенно снизить уровень не только психологического травматизма, но и травматизма функционального [7: 73]. Однако регулярные консультации спортивных психологов для многих спортсменов являются позволительной роскошью. Ситуация усугубляется тем, что юные спортсмены сильно подвержены психологическому травматизму, потому как их личность находится в стадии активного формирования, и любая, даже небольшая, неудача может привести к серьезным последствиям, что в условиях целенаправленного повышения чувства ответственности усиливает имеющиеся душевные переживания.

Таким образом, формирование психологии победителя является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Однако при работе с юными спортсменами к ее формированию нужно подходить с большой осторожностью и уделять большое внимание психологической безопасности спортсменов.

Примечания:

1. Королева Т.П. Проблемы психологического контроля подготовки юных спортсменов // Общество: социология, психология, педагогика. 2012. № 2. С. 85-89.

2. Маркиянов О.А., Орлов А.И., Орешкина Т.И. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена // Вестник спортивной науки. 2009. № 2. С. 8-11.

3. Каськова Д.С. Социально-психологические факторы успешности спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 6. С. 72-76.

4. Максачук Е.П. Дисциплинированность юных спортсменов как основа формирования морально-волевых качеств // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8. С. 121-124.

5. Стукало Л.М. О роли тренера в психологической и педагогической подготовке спортсменов к соревновательной деятельности // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2011. № 6. С. 36-40.

6. Ахметов Р.С. Психологические особенности подготовки спортсменов // Эпоха науки. 2016. № 5. С. 106-110.

7. Пилипко В.Ф., Гавричкин С.В., Севрюков А.Н. Особенности психологической подготовки юных спортсменов, занимающихся тайским боксом // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. № 8. С. 52-56.

8. Сафонов В.К. Современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности // Национальный психологический журнал. 2012. № 2. С. 71-74.

References:

1. Koroleva T.P. Problems of psychological control of training young athletes // Society: Sociology, Psychology, Pedagogy. 2012. No. 2. P. 85-89.

2. Markiyarov O.A., Orlov A.I., Oreshkina T.I. Development of the properties of mental processes as a component of the psychological training of an athlete // Bulletin of sports science. 2009. No. 2. P. 8-11.

3. Kaskova D.S. Socio-psychological factors of the success of sports activities // Proceedings of the University of P.F. Lesgaft. 2011. No. 6. P. 72-76.

4. Maksachuk E.P. Discipline of young athletes as the basis for the formation of moral and volitional qualities // Proceedings of the University of P.F. Lesgaft. 2014. No. 8. P. 121-124.

5. Stukalo L.M. On the role of the coach in the psychological and pedagogical training of athletes for competitive activities // Interexpo Geo-Siberia. 2011. No. 6. P. 36-40.

6. Akhmetov R.S. Psychological features of training athletes // The era of science. 2016. No. 5. P. 106-110.

7. Pilipko V.F., Gavrichkin S.V., Sevryukov A.N. Peculiarities of psychological training of young sportsmen engaged in Thai boxing // Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports. 2008. No. 8. P. 52-56.

8. Safonov V.K. Modern problems of scientific and practical support of sports activity // National psychological journal. 2012. No. 2. P. 71-74.