

3. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев: Спорт, 2005. – 20 с.
4. Воробьев, А. Н. Сила как физическое качество и методы ее развития // Тяжелая атлетика: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 2001, С. 117-131.

УДК: 796.015.12

ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ

**Касмалиева Анаркан Сарыгуловна¹,
Дуйсембаев Талгат Нугайбаевич²**

¹Кыргызско-Турецкий университет «Манас»,
г. Бишкек, Кыргызская Республика

²Казахский национальный университет им. Аль-Фараби,
г. Алматы, Республика Казахстан

Аннотация. В статье отражены особенности формирования личности в спортивной деятельности и стратегии реализации особенностей личности. Системный подход к организации психолого-педагогического контроля в процессе спортивной подготовки предусматривает единство планирования и координирующих управляющих воздействий на коллектив или отдельного спортсмена, направленными на достижение конкретных спортивных результатов, а также на изменение соответствующих позиций планирования спортивной тренировки. Современная методика подготовки спортсменов высокого класса требует наряду с формированием необходимого объема технико-тактических действий, необходимые психические свойства и качества. Организация комплексного контроля – является одной из важнейших «опор» системного подхода в подготовке спортсменов и оценке результативности его выступления на соревнованиях и проведение тестирования и анализа психологической готовности в предсоревновательный период важно для последующей реализации технико-тактических возможностей спортсмена в предстоящих соревнованиях.

Ключевые слова: спортивная деятельность, личность, психические качества, комплексный контроль

ORGANIZATION OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONTROL IN THE MANAGEMENT SYSTEM OF THE TRAINING OF ATHLETES

**Kasmalieva Anarkan Sarygulovna¹,
Duisembaev Talgat Nugaibaevich²**

¹KTU "Manas", Bishkek, Kyrgyz Republic

²KazGU them. Al-Farabi, Almaty, Republic of Kazakhstan

Annotation. The article reflects the features of personality formation in sports activities and strategies for the implementation of personality traits. A systematic approach to the organization of psychological and pedagogical control in the process of sports training provides for the unity of planning and coordinating control actions on a team or an individual athlete, aimed at achieving specific sports results, as well as changing the corresponding positions of sports training planning. The modern methodology for training high-class athletes requires, along with the formation of the necessary volume of technical and tactical actions, the necessary mental properties and qualities. The organization of complex control is one of the most important "pillars" of a systematic approach in training athletes and evaluating the effectiveness of their performance in competitions, and

testing and analyzing psychological readiness in the pre-competitive period is important for the subsequent implementation of the athlete's technical and tactical capabilities in the upcoming competitions.

Keywords: sports activity, personality, mental qualities, complex control

Спортивная деятельность, с точки зрения психологии, один из интереснейших, многогранных и специфических видов человеческой деятельности. Вместе с формированием физических, технических навыков, происходит формирование личности спортсмена: ее направленность, жизненная позиция и даже мировоззрение. От того, как произойдет формирование тех или иных качеств личности, а так же от того, как спортсмен научится ими управлять, зависит в конечном итоге успешность всей спортивной карьеры.

В спортивной деятельности весьма четко выражено стремление к направленному формированию личности, к воспитанию такого сплава психических свойств, который обеспечил бы спортсмену большую вероятность успеха в соревнованиях по определенному виду спорта. Психологи, работающие в спорте, постоянно встречаются с фактами значительных межгрупповых различий по свойствам и качествам личности в различных видах спорта, а также внутригрупповых различий представителей одного и того же вида спорта, но различных спортивных амплуа в командных видах.

В спортивной деятельности особенности личности сопряжены с выбором стратегии их реализации: стратегией индивидуализации и стратегией избавления от недостатков. Стратегия индивидуализации предполагает всесторонний учет индивидуальных особенностей личности, формирование индивидуального стиля деятельности, в котором не просто учитывается весь комплекс свойств психики спортсмена, но и нарабатываются приемы деятельности, в которых наиболее выгодным способом реализованы конкретные особенности, причем эти особенности ценятся самим спортсменом [1, 4].

Организация комплексного контроля - одна из важнейших «опор» системного подхода в подготовке спортсменов и оценке результативности его выступления на соревнованиях. Системный подход в этом отношении предусматривает единство планирования и координирующих управляющих воздействий на коллектив или отдельного спортсмена в соответствии с плановыми характеристиками, направленными на достижение конкретных спортивных результатов, а также на изменение соответствующих позиций планирования для надежного достижения высоких показателей.

Комплексный контроль в системе управления подготовки спортсменов должен обеспечивать использование его:

- а) как части управления подготовкой;
- б) как набор специальных мер контроля;
- в) как своеобразной «обратной связи», с помощью индикаторов сигнализирующих о действенности управляющих воздействий педагога в том или ином коллективе.

Для настоящей работы наибольший интерес представляет комплексный психолого-педагогический контроль, обеспечивающий своевременное

получение данных, полезных для оценки физической и психологической готовности спортсменов, успешность и эффективность соревновательной деятельности.

Одной из важнейших задач психолого-педагогического контроля является задач:

- 1) выполнение тренировочных планов и их коррекция;
- 2) оценка эффективности применяемых средств и методов, заданий, занятий, циклов тренировки;
- 3) отбор используемых тестов, разработка определенных шкал и нормативов для оценки физической и психологической подготовленности спортсменов;
- 4) выявление изменений спортивных достижений – сравнительный анализ итогов соревновательной деятельности.

При организации и проведении учебно-тренировочного процесса борцов, имеющих высокий уровень подготовленности, очень важно правильно распределить нагрузочных и разгрузочных дней микроцикла, а также регулировать соотношение продолжительности работы и отдыха на каждом тренировочном занятии.

Интенсификация учебно-тренировочного процесса путем совершенствования структуры недельного микроцикла предсоревновательного этапа подготовительного периода спортивной тренировки, значительно повышает требования к анаэробным системам энергообеспечения, поэтому каждое задание выполняется с повышенной напряженностью. Многие авторы отмечают, что для повышения интенсивности тренировочного процесса и повышения анаэробных возможностей организма, а также выработки умения выкладываться в короткий срок и мобилизовываться на решение конкретной задачи (провести прием) целесообразно давать борцам 1-2-х минутные тренировочные задания.

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени факторами психической готовности спортсмена. Чем выше уровень соревнований, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние, особенности личности и ответственность спортсмена. Современные спортивные соревнования требуют от участников высокой функциональной готовности, в том числе и психомоторной подготовки спортсмена. В этих условиях обычно побеждает тот, кто лучше психологически подготовлен к выступлению в каждом конкретном соревновании. Эмоциональная свежесть, честолюбивые мотивы и ряд других факторов готовности нередко приводят к победе над физически, технически и тактически более сильным соперником.

Однако, многочисленные исследования показали, что психическая готовность спортсмена к соревнованию является лишь частью всей психологической подготовки спортсмена.

В спорте себя проявить может только тот спортсмен, психические качества, свойства и состояния которого соответствуют специфическим требованиям спортивной деятельности в целом и особенностям избранного вида спортивной специализации. Недостаточно высокий уровень психических проявлений (недостаточная психологическая подготовленность) спортсменов лимитирует эффективность и надежность соревновательной деятельности, ограничивает результативность их выступлений.

Анализ литературы показал, что проблема психологической подготовки борцов исследовалась А.А.Лалаяном, Б.А.Вяткиным, В.В.Медведевым, В.Г.Черным, С.В.Калмыковым, Б.Раднагуруевым и др. В этих работах были выявлены такие важные элементы психологической подготовки борца к соревнованию как мотивация деятельности, регуляция стресса, адекватная психодиагностика, регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях, специфика психологической подготовки в различных видах борьбы.

Значительно количество научных трудов в последние годы посвящено проблеме личности в спорте, психодиагностике личности спортсмена, разработке различных методик самооценки, выявления уровня тревожности и агрессивности, психологического климата и совместимости в команде. Разработкой данного вопроса занимались такие видные деятели отечественной и зарубежной психологии, как А.Ц. Пуни, А.Д. Ганюшкин, О.В. Дашкеевич, Р.М. Зайганов, Е.П. Ильин, Б.Д. Кретти, Р.М. Найдиффер, А.Ц. Пуни, Ф. Хетфильд, Л.Н. Собчик, Н.И. Сарджвеладзе, Г.В. Лозовая, Заркешев Э.Г., Кульназаров А.К., Кошаев М.Н., Ниясова Н.С., Шумихин Д.О. и многие другие.

Имеются работы о влиянии педагогических воздействий тренера на качество тренировочного процесса и психическое состояние спортсмена (Андрушишин И.Ф., Блеер, А.Н., Выготский Л.С., Гераськин, А. А., Гогунев Е.Н., Девяткин Ю. П., Мартьянов Б.И., Коломейцев Ю.А., Кретти Б.Дж., Воронина Л.В., Родионов А.В., Слатин О.П., Назыров Е.М., Вяткин Б.А. и др.).

Современная методика подготовки спортсменов высокого класса требует формирования спортсмена, обладающего достаточным объемом технико-тактических действий, высокой скоростно-силовой выносливостью, умением непрерывно атаковать до конца поединка в течение всего соревнования, обладающего необходимыми психическими качествами (Настенко В.Т., 1978; Рыбалко Б.М., Шахлай А.М., 1986).

В спортивных единоборствах на борцов действует целый комплекс сбивающих факторов, которые оказывают существенное влияние на результаты соревновательной деятельности.

Сбивающие факторы носят неоднозначный, экзогенный и эндогенный характер и определяются условиями жизнедеятельности человека [1, 2, 4].

В работах, посвященных изучению вопросов повышения эффективности соревновательной деятельности борцов высокой квалификации не уделяется достаточного внимания роли психологической подготовки, как одного из наиболее приемлемых способов эффективного противостояния сбивающим

факторам, а также использованию средств и методов, необходимых для регуляции психических состояний спортсменов, их устойчивости, особенно в период перед ответственными соревнованиями.

В современном спорте существует проблема углубленного исследования психологической подготовки в процессе спортивной деятельности, использования современных методов психодиагностики для оценки психологического состояния спортсменов. Отсутствие специалистов-психологов во время тренировок и соревнований, приводит к тому, что спортсменам сложно добиться успеха в ответственных соревнованиях. Возникает необходимость использования методов психологической подготовки и психодиагностики для улучшения достижений спортсменов. Невозможно получить полное представление о готовности спортсмена к соревнованиям, основываясь только на показателях физической, технико-тактической подготовленности, уровне потребления кислорода, запасах гликогена и др.

Применение средств и методов психологической подготовки спортсмена, понимание тех психических и личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте – на сегодня это одна из главных составляющих спортивной подготовки. Если спортсмен способен управлять стрессом, устойчив к помехам и умеет адаптироваться к изменяющимся условиям, то он может добиться успеха. В спорте, в частности спортивных единоборствах, и особенно в соревновательной деятельности спортсмена высоко проявляются особенности психики человека.

Все исследования в процессе спортивной подготовки и прикладные разработки должны проводиться комплексно, с учетом различных аспектов подготовленности спортсмена, особенно психологическом аспекте [2].

Изучение психических свойств и возможностей спортсменов высокого класса проводится путем тестирования и анализа психологической готовности в предсоревновательный период важно для последующей реализации технико-тактических возможностей спортсмена в предстоящих спортивных соревнованиях.

По результатам проведенной исследовательской работы нами была разработана программа психологического сопровождения для спортсменов, по которой проводилась работа психолога со спортсменами, членами национальной сборной РК по следующим направлениям:

1. Психодиагностика (в тренировочный период, предсоревновательный и в соревновательный период). Для проведения исследования спортсменов были подобраны психодиагностические методики, с учетом особенностей спортивной деятельности (тесты В.Бойко для определения уровня эмоционального выгорания, тест Спилберга-Ханина по определению уровня личностной и ситуативной тревожности).

2. Психологическое консультирование (индивидуальные консультации психолога для спортсменов и тренеров по текущим и общим личностным проблемам, а также по вопросам организации тренировок и соревнований и др.).

3. Психологическая коррекция (коррекция непродуктивных психических состояний, личностных особенностей и качеств, препятствующих повышению результативности).

4. Психологическая профилактика (предупреждение нежелательных состояний, потенциальных психосоматических заболеваний, а также предупреждение конфликтных ситуаций в отношениях спортсменов-тренер, спортсмен-спортсмен и др.).

5. Психологическое просвещение (ознакомление тренеров и спортсменов с психофизиологическими основами современной вольной борьбы, последними исследованиями в области спортивной психологии и др.).

Задача тренера заключается не только в помощи спортсмену в психологической подготовке, но и в создании субъект-субъектных ситуаций психического развития, которые могут возникнуть предсоревновательных, соревновательных и постсоревновательных условиях.

Е.В. Бондаревская считает, что становление субъектности обоих участников образовательного процесса должно основываться на учете психологических особенностей личности и её интеллектуальном развитии, гуманистическом понимании природы человека и его отношении к себе и другим, опираться на внутренние ресурсы человека, а не на принуждение, стимулировать его творческое развитие в стремлении к актуализации [7].

Важными элементами реализации субъект-субъектных отношений в процессе спортивной подготовки должны стать демократичность общения, психологический комфорт в реализации собственных потребностей, соответствие возрастным особенностям спортсменов.

У спортсменов на стадии высшего спортивного мастерства формируются не только мотивы достижения успеха, но и мотивы избегания неудачи. Любая ситуация, которая актуализирует у спортсмена мотив достижения успеха, одновременно порождает и опасения неудачи. Какой мотив возникает – зависит от субъективных оценок вероятности достижения цели, которые складываются под влиянием соревновательного и жизненного опыта. Таким образом, формируется устойчиво доминирующий тип мотивации деятельности [5, с.60].

Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, характеризуются низкой тревожностью, настойчивостью в достижении поставленных целей, уверенностью в правильности своих действий, независимостью, стремлением к соперничеству, постановкой перед собой трудных задач и умением прилагать большие волевые усилия для их решения.

Спортсмены, у которых преобладает мотив избегания неудач, тревожны и неуверены в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели, их поведение носит преимущественно оборонительный характер, они чаще защищаются и действуют на контратаках.

Тренер должен способствовать постановке и коррекции соревновательных целей спортсмена, формированию специфичных мотивов, побуждающих стремиться к успеху в вольной борьбе, учитывая при этом индивидуально-психологические особенности каждого спортсмена. Высокое

психологическое напряжение является следствием несоответствия высоких требований спортивной деятельности уровню подготовленности и возможностям спортсмена, и ему приходится прилагать усилия для устранения этого несоответствия. Однако, доказано, что именно высокое психическое напряжение в процессе подготовленности спортсмена является одним из основных условий для повышения резервов и достижения более высокого результата.

Психологическая подготовка борцов должна соответствовать особенностям вольной борьбы. Это в конечном счете приведет к достижению стабильных и надежных результатов выступлений борцов вольного стиля на соревнованиях.

Список использованной литературы:

1. Родионов, А.В., Непопалов, В.Н. Краткий очерк истории психологии спорта в России // Олимпийский бюллетень - № 9. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – С.56-63.
2. Пуни, А.Ц. К психологической характеристике предстартового состояния спортсмена // Теория и практика физической культуры. – 1949. - №7. – С. 519-526.
3. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570 с.
4. Яковлев, Б.П. Основы спортивной психологии. – Сургут, 2009. –С. 39
5. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности). М.: Просвещение, 1983. 223 с.
6. Джамгаров, Т.Т., Румянцева, В.И. Лидерство в спорте. М.: ФиС, 1983. –80с.
7. Бондаревская Е.В. Гуманистическая парадигма личностно ориентированного образования // Ученик в структуре личностно ориентированного образования. -Ростов н/Д., 1997. С.6-21.
8. Щербакова И.А. Субъект-субъектное взаимодействие как средство повышения эффективности профессиональной подготовки студентов колледжа // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 8-1. – С. 168-173; URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=36125> (дата обращения: 21.10.2022).

УДК 004.946

ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ В РАМКАХ ФЕДЕРАЛЬНОГО ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ПРОЕКТА

**Коротких Елена Юрьевна¹,
Халманских Анна Витальевна²,
Носкова Луиза Николаевна³,
Кузьмичева Галина Владимировна³**

¹ГАУ ДО ТО «ДтиС «Пионер», г. Тюмень, Россия

²ГАУ ТО «ЦСП» г. Тюмень, Россия

³ГАУ ТО «ОСШОР по лыжным гонкам и биатлону Л.Н. Носковой»,
г. Тюмень, Россия

Аннотация: В статье представлены результаты грантового проекта «VR — технологии для здоровья и спорта». Авторами совместно с командой разработчиков создан тренажер виртуальной реальности, направленный на ознакомление с лыжной трассой ОЦЗВС «Жемчужина Сибири», отработку технико-тактических действий прохождения отрезков дистанции и навыков стрельбы по мишени.