

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИ ОБОСНОВАННОГО ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ¹

**В.Ф.СОПОВ,
ФГБУ ФНЦ ВНИИФК**

***Аннотация:** Рассмотрена роль методологического обоснования содержания программ психодиагностики и включаемого в них инструментария. Показана роль экзистенциального подхода к рассмотрению личности спортсмена как объекта психологической подготовки. Подчеркивается важность единого подхода психологическому обеспечению осуществляемому разными специалистами. Рассмотрены пути возвращения целостности сознания личности в процедурах психорегуляции.*

***Abstract:** The role of the methodological basis of the content of programmes of psychological and include in them. The role of the existential approach to the consideration of the individual athlete as object of psychological preparation. Stresses the importance of a common approach by the various psychological specialists. The return of the integrity of the individual in the procedures of self-regulation.*

***Key words:** methodology, existential psychology, psychological training for the athlete.*

***Ключевые слова:** методология, экзистенциальная психология, психологическое обеспечение подготовки спортсмена*

В проблеме изучения психологического обеспечения спортивной деятельности особенно ощутим пробел в системном исследовании личности. Имеющиеся работы, как правило, обращены к отдельным сторонам психологической проблематики и слабо увязаны с задачами формирования личности в специфических условиях спортивного соревнования.

Вместе с тем данное направление имеет большое практическое значение и теоретический интерес. Психологическая подготовка спортсменов, ставящее своей задачей формирование всесторонне развитой личности, научного спортивного мышления и мировоззрения, активной жизненной позиции, высокой гражданственности и патриотизма, сознательности и коллективизма, нуждается в углублении познания механизмов психической регуляции личностного уровня. Разработка и совершенствование комплексного плана формирования личности спортсмена на весь период тренировочного процесса предполагает выявление ряда существенных особенностей личности, определение условий их целенаправленного формирования на разных этапах обучения и воспитания спортсменов[4,6,10,13,14].

К такого рода психологическим новообразованиям относятся ценностные ориентации личности, её направленность, определяемая системой доминирующих мотивов, ведущие нравственные качества, основные особенности самосознания. Для тренера существенное значение имеет развитая у спортсмена способность к саморегуляции психических состояний, высокий уровень развития личностных компонентов произвольной регуляции двигательных действий.

¹ Сопов В.Ф. Проблема формирования методологически обоснованного психодиагностического инструментария в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов. // Вестник спортивной науки. №5, 2013г. – С.40-44.

Основная проблема организации исследования - определение параметров модельных психологических характеристик личности спортсмена. Осуществление связанных с основной целью задач предполагает прежде всего тщательный анализ показателей социально-психологического типа личности спортсмена. Главные требования к типу личности и её социально-спортивной активности еще недостаточно изучены. Их тщательный анализ должен направлять эмпирическое психологическое исследование личности спортсмена в конкретных условиях тренировочного процесса, в которых осуществляется психологическая подготовка спортсмена как важнейшая часть психологического обеспечения в целом[3].

Осуществление мероприятий психологической подготовки в современном спорте на уровне профессиональных команд и национальных сборных сопряжено со значительными трудностями зависящими от состояния менеджмента и причин личностного характера[13].

Человек принимающий решение о сотрудничестве с психологом должен как минимум обладать двумя важными достоинствами – во-первых, пониманием того, что спортсмен-профессионал обладает уникальным личным опытом, который не может быть сведён к универсальным правилам; во-вторых, пониманием своих ограниченных возможностей по воздействию на спортсмена с целью согласованности, непротиворечивости всех психических процессов индивида и его интегрированности в социум команды, клуба. Здесь работает «принцип домашней аптечки» - ею мы все умеем пользоваться, но в сложных случаях нас спасает только врач[13].

Возникающие здесь проблемы обусловлены и уровнем общей психологической культуры, и знанием (скорее не знанием) специальных законов психологической адаптации, и пониманием глубинных личностных процессов, связанных с пониманием смысла или бессмысленности нахождения спортсмена в социуме команды.

Данная проблема, рассмотренная с позиций гуманистической, экзистенциальной психологии, может успешно решаться специалистом психологом, (работающим в команде на постоянной основе, при тесном контакте с лидерами, осуществляющими стратегическое управление и реализующими идеологию клуба: президентом, главным тренером), имеющим достаточно длительный срок контакта с проблемами игрока[3,9,13,14].

Экзистенциальная психология, как учение о существовании «личностой сущности» человека, исходит из первичности бытия человека, с которым органически связаны базовые экзистенциальные проблемы, стресс и тревога. В работах Л.Бинсвангер[17], М.Босс[18], Р.Мэй[19], В.Франкл[20] рассмотрены различные аспекты «личностной сущности»[8], но основной рассматривается проблема человека, который рефлектирует и подтверждает себя в процессе обретения смыслов. В центр внимания ставятся не внешние силы, обуславливающие поведение

человека, но его собственная индивидуальность, которая себя узнает (К. Хайдеггер[16]), проверяет (Ж-П. Сартр[11]) или осуществляет (В. Франкл[20]).

Эта индивидуальность проявляется в различных формах любви, при переживании стыда, при смене настроений.

Традиционный предмет экзистенциальной психологии - человек в экстремальных ситуациях (экономическая депрессия, война, разрушения). Спорт высших достижений так же является экстремальным видом деятельности. Спортивные игры в этом ряду занимают одно из первых мест и по напряженности деятельности, и по травматичности, и по остроте проблемы общения и одиночества в социуме клуба.

Анализу подлежат ряд острых проблем: жизни и смерти; свободы и ответственности; общения и одиночества: смысла и бессмысленности существования, уникальный личный опыт, которые не может быть сведен к универсальным правилам. На основе данных теоретических посылок развивается экзистенциальная психотерапия, направленная на восстановление аутентичности личности, которая достигается за счет **глубинной личностной рефлексии**, ставящей своей целью возвращение человеку его целостности[7,8].

Экзистенциальная психология рассматривает человека в структурной целостности и неделимом единстве его с миром. Бытиё «Человек-и-Мир» протекает одновременно в трех пространственных измерениях (Рис.1).

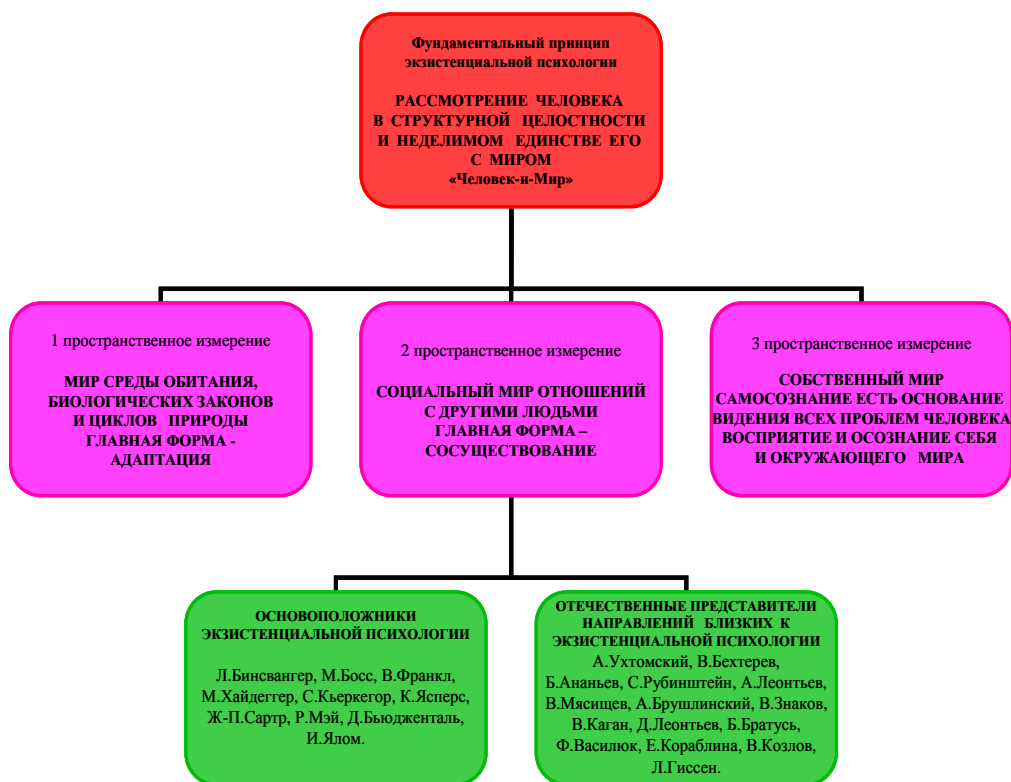


Рис 1 .Структура рассмотрения человека в экзистенциальной психологии

Человек живет одновременно во всех своих трех взаимопроникающих модусах, соединяя их в единое Бытие «Я и Мир». Человек всё время достраивает свой мир. Мир и человек не бывают статичными, они постоянно меняются.

Это и есть одна из важных психологических проблем спортивной деятельности. Тренер часто убежден, что спортсмен может быть неизменным такое время, какое необходимо тренеру, игнорируя объективные законы мироздания, природы, адаптивных процессов спортивной тренировки.

Опыт применения психологической подготовки в хоккейном клубе Динамо (Москва) на протяжении пяти сезонов, показал высокую эффективность интегративного подхода к применению некоторого множества как отечественных, так и зарубежных технологий экзистенциальной направленности[13].

Выстроенная по экзистенциальной схеме психодиагностики трех пространственных измерений и возвращения целостности личности через рефлексию объективного и субъективного в факторах спортивной деятельности, психологическое обеспечение будет осуществляться по следующей схеме, наполненной конкретным содержанием (Сопов В.Ф.2005).

ПЕРВОЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

(Теория о среде обитания)

1. Вид спорта как деятельность и его требования.
2. Ориентиры готовности в конкретном виде спорта.
3. Сбивающие факторы вида спорта (стресс-факторы)
4. Психические состояния в виде спорта.
5. Биоритмы и теория функциональной системы.

Теория дается во время вводной беседы психолога приступающего к работе в команде и затем на ряде бесед, посвященных анализу конкретных проблем. Главной особенностью здесь является получение диагностического материала по всем пяти пунктам измерения.

ВТОРОЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

(психодиагностика своего места в социуме)

1. Психодиагностика взаимодействия – структура лидерства.
2. Психодиагностика взаимоотношений – ролевое поведение, психологический комфорт, конфликты.

Данное обследование является наиболее трудной частью получения достоверной информации о месте спортсмена в социуме. Как правило оно зависит от доверительности отношений между психологом и спортсменом, несмотря на относительную простоту и кратковременность процедуры.

ТРЕТЬЕ ПРОСТРАНСТВЕННОЕ ИЗМЕРЕНИЕ

(психодиагностика индивидуального сознания)

1. – психомоторика (время реакции, реакция на движущийся объект, чувство темпа-усилия)
 - психические. процессы внимания и мышления (объем, концентрация, качество принятия решений, скорость мышления)
2. тип ВНД
- 3.- агрессивность, коммуникабельность, самоконтроль, эмоциональная устойчивость
- 4.-психическое состояние как актуальный слепок личности.

Это самый насыщенный информацией раздел психодиагностики. Вызывая повышенный интерес и у тренеров и у спортсменов, он тем не менее, встречает самое большое сопротивление из-за своей длительности.[12,13,15]

Одной из причин является раздробленность усилий по организации психологического обеспечения подготовки спортсменов.

Наиболее эффективно осуществляют этот процесс профессиональные спортивные психологи, работающие по контрактам с Федерациями.

Основная организационная форма: система включающая весь спектр психологического обеспечения: от углубленной и текущей психодиагностики до обучения психотехникам саморегуляции и осуществления секундирования во время соревнований. Деятельность осуществляется в постоянном, тесном контакте с личным тренером, на основании полного доверия со стороны спортсмена и в рамках плана учебно-тренировочного процесса[10,13].

В последнее время все большее внимание специалистов спорта привлекает значение психологической подготовленности к соревнованию спортсменов высокой квалификации.

Под психологической подготовленностью следует понимать уровень развития комплекса психических качеств и психологических свойств и особенностей личности спортсмена в определенный момент, от которых зависят совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях. Именно в этой информации более всего нуждаются тренеры.

К компонентам психологической подготовленности относятся:

- Свойства личности, т.е. мотивация, притязания, черты характера, темперамента, обеспечивающие высокий уровень работоспособности и стабильные выступления на соревнованиях.

- Психические процессы и функции, способствующие совершенному овладению приемами техники и тактики.

- Стабильные (положительные) психические состояния, проявляемые в трудных условиях тренировки и соревнований.

Психические состояния представляют собой комплексное проявление в данный момент различных психических функций. Это наиболее лабильное психическое образование и оно характеризуется определенным уровнем активности и интенсивности. Характер и уровень психического состояния оказывает сильное влияние на текущую и предстоящую спортивную деятельность, ухудшая или улучшая ее эффективность. В зависимости от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием во многом зависят его результаты на соревнованиях [1,2,5,12].

Таким образом, основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые спортсмену для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях. Но делать это необходимо целенаправленно и по определенной программе, опирающейся на предложенный выше методологический подход, избегая спонтанности и частой смены процедур.

ВОЗВРАЩЕНИЕ ЦЕЛОСТНОСТИ

(рефлексия и интегративная Психическая Саморегуляция на сеансах релаксации)

- рефлексивное совмещение Объективных Факторов и Субъективных Факторов спортивной деятельности.
- обучение основам релаксации как переключению Функциональной системы «Работа» на Функциональную систему «Отдых» и наоборот.
- обучение экспресс-методам САМО-регуляции.
- обучение предсоревновательной настройке.
- обучение методам управления состоянием в ходе соревнования.
- психотерапия личных и групповых проблем.

Данный раздел собственно и является психологической подготовкой, технологией экзистенциального воздействия, построенной на уважительном отношении к личности спортсмена, несмотря на имеющиеся у него несовпадения его качеств и требований вида спорта.

Эффективное применение методов психодиагностики возможно при наличии валидных нормативных данных по всем применяемым тестам. А так же при наличии моделей интегральной готовности в конкретном виде спорта и модельных характеристик во всех изучаемых сферах личности спортсмена (ВНД, мотивация, характер, общение, психомоторика, психические состояния).

Литература:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя / А.В. Алексеев. – М., 2003.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. – М. : ФиС, 1983
3. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. – М., Советский спорт, 2010. – 160с
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М., 2010.
5. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологического состояния. // Теория функциональных систем в физиологии и психологии. – М., 1978. 325-347 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин СПб., Питер. – 2010.
7. Клочко В.Е. Закономерности движения психологического познания и проблема метода науки. // Методология и история психологии. 2007. Том 2. Выпуск 1. С. 5–19.
8. Марцинковская Т.Д., Юревич А.В. Естественно-научная и гуманитарная парадигмы в психологии: конфронтация или...? // Методология и история психологии. 2007. Том 2. Выпуск 2. С.163-16.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение. К., Олимпийская литература, 2004, -808с
10. Психология физического воспитания и спорта. Под ред. Родионова А.В. Академический проект. 2004.
11. Сартр Ж-П. Экзистенциализм - это гуманизм. М., 1953
12. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М., Академический проект., 2005.
13. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., МКПЦН, 2010.
14. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев. 2001.
15. Шапкин С.А., Дикая Л.Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации // Психологический журнал. 1996. №1. С.19-34.
16. Хайдеггер К. «Бытие и время» рус. пер. 1997.
17. Binswanger L. Der Mensch in der Psychiatrie. Pfullingen, 1957.
18. Boos M. Existential Foundations of Medicine and Psychology. L.-N.Y., 1979;
19. Meai R. Meaning of Anxiety. N.Y., 1977.
20. Frankl W. Man's Search for Meaning. Boston, 1962.