

Елбасымыз қазіргі жастардың болашағына зор сеніммен қарап, үміт артады. Яғни, дені сау, білімді, білікті, жан-жақты қалыптасқан болашақ жастарды елестетеді [4].

Қорыта айтқанда спорт сөзінің мағынасы кең. Әркімнің санасындағы спорт ұғымы – сан алуан. Спорт-ол мәдениет. Спорт-ол қозғалыс. Спорт-ол күрес. Спорт әр адамның өмірінде орын алып жатыр. Қарапайым ғана жүгіру мен жүру алсақ. Спорттың адамға берер пайдасы мол. Үнемі бір спорттық қалыпта болу, сұлу бітімде қалыптасу, денсаулықты жақсарту және шығармашылық қабілетті өсіру және де мінез құлықты қалыптастыру. Алға қойған мақсатқа жетуді және қалай жеңу жолдарын үйретеді. Әр спорттың өзіндік заңы мен тарихы бар. Сондықтан біздің ойымызша спортпен шұғылданудың кемшіліктері жоқ, спорт бәріне пайдалы деп санаймыз.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Т.А.Ботағариев « Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. /Алматы 2018/
2. Ә.Тәжібаев «Салауатты өмір салты»
3. Уанбаев Е.Қ. Дене тәрбиесінің негіздері. -Алматы, «Санат», 2010 ж.
4. Г.Икіманова. Саулық пен сымбат. - Алматы: Қайнар, 1991.

Бабушкин Г.Д., доктор педагогических наук, профессор
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Аннотация. Качество подготовки спортивного резерва во многом определяет дальнейшее спортивное совершенствование на последующем этапе. Существенное значение в подготовке спортивного резерва в играх занимает психологическое обеспечение подготовки юных спортсменов, предусматривающее своевременное развитие профессионально важных психических функций и качеств. Рассмотренные в статье психологические аспекты подготовки спортивного резерва дают возможность тренерам по спортивным играм актуализировать их в процессе подготовки спортивного резерва и совершенствовать тренировочный и соревновательный процессы, тем самым продвигая своих учеников в их спортивном совершенствовании.

Ключевые слова: спортсмены, спортивный резерв, подготовка, аспекты подготовки, способности, психологические качества, соревновательная деятельность.

Babushkin G.D., PhD, Professor
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF SPORTS RESERVE TRAINING

Annotation. The quality of the training of the sports reserve largely determines the further sports improvement at the subsequent stage. Psychological support for the training of young athletes, providing for the timely development of professionally important mental functions and qualities, is of significant importance in the preparation of the sports reserve in the games. The psychological aspects of sports reserve training considered in the article enable sports game coaches to actualize them in the process of preparing a sports reserve and improve training and competitive processes, thereby promoting their students in their sports improvement.

Keywords: athletes, sports reserve, preparation, aspects of preparation, abilities, psychological qualities, competitive activity.

Актуальность. В сегодняшнем спорте стало уделяться внимание решению проблемы подготовки спортивного резерва. Ибо качество подготовки спортивного резерва дает о себе знать при выходе спортсменов на этап высшего спортивного мастерства. Отсутствие внимания тренеров к подготовке спортивного резерва к большому спорту приводит к тому, что некоторые спортсмены сходят с «дистанции», не справляются с новыми нагрузками, ограничиваются в приросте результатов. Это происходит именно из-за скороспелой подготовки спортсменов, погони за результатами.

Существенно важное значение в подготовке спортивного резерва имеет своевременное комплексное психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов, представленное в ряде работ [1; 2, 7]. Так, допущенные просчеты в психологической подготовке юных спортсменов – это порой невосполнимые и сдерживающие процесс дальнейшего спортивно-совершенствования, а также рост спортивных результатов. Нередко Российские спортсмены юниорского возраста, демонстрировавшие высокие результаты на соревнованиях, при переходе во взрослые команды, испытывали большие затруднения в своем дальнейшем совершенствовании. В качестве примеров можно привести Российских биатлонистов О. Подчуфарову, И. Малиновского. Примечательно, что у Норвежских биатлонистов такого не наблюдалось.

Результаты исследования и обсуждение.

Рассмотрим основные психологические направления подготовки спортивного резерва.

Первое направление – ориентация юных спортсменов на вид спортивной деятельности, амплуа, соответствующей его психофизиологическим особенностям. В чем значимость этого направления в работе тренера? Еще нередко бывает так, что выбор вида спорта мальчиками и девочками обусловлен внешними факторами. На этом возрастном этапе гораздо сильнее ощущается внешнее воздействие на субъекта. Внутренние факторы (индивидуально-психологические особенности, спортивные способности) еще не осознаются начинающими заниматься спортом. В результате выбор вида спорта не всегда обусловлен внутренними факторами. Так, тестирование легкоатлетов высокой квалификации, проведенное нами в школе высшего спортивного мастерства, выявило у некоторых спортсменов несоответствие выбранного вида легкой атлетики. Легкоатлет – спринтер в течение длительного времени показывает результат в беге на 100 м 11 секунд – прогресса не наблюдается. Тестирование его психофизиологических особенностей показало недостаточно высокую подвижность нервной системы и высокую силу нервной системы. Для спринтеров это не соответствует их спортивной деятельности. Выявленный тип спортсмена соответствует бегуну на средние дистанции. Ему было рекомендовано заняться бегом на средние дистанции, но тренер не согласился с этим. Инициатором решения этой проблемы был Е.П. Ильин с соавторами [5; 6]. Итогом работы его лаборатории были рекомендации, заключающимися в следующем: определенному виду спортивной деятельности (а не виду спорта) соответствует определенный психокомплекс свойств нервной системы: силы, подвижности, уравновешенности, который способствует достижению высоких результатов в спорте. Для каждого вида спорта соответствует определенный психокомплекс включает.

Второе направление – формирование устойчивой спортивной мотивации. Как мотивировать спортсмена (мастера спорта) на повышение спортивного мастерства? Это довольно трудно и порой невозможно. Почему? Да потому, что спортсмен достиг высокого уровня спортивного мастерства, получил звание мастера спорта (эта мечта многих юных спортсменов). Его мечта сбылась. Ко мне обратился заслуженный тренер РСФСР по акробатике В.Н. Кочергов, подготовивший чемпиона Мира, десятки мастеров спорта с вопросом: Как заставить мастера спорта в возрасте 23 лет усложнять акробатическую соревновательную комбинацию? Я ответил ему, что уже поздно. В этом возрасте внешнее мотивирование спортсмена затруднено и порой невозможно. Надо было этого спортсмена мотивировать на раннем этапе занятий акробатикой. Это возможно сделать. Так, тренер по гимнастике В.С. Растороцкий, подготовивший чемпиону Мира и Олимпийских игр Л. Турищеву, при работе с юной гимнасткой (13 летней) Н. Шапошниковой эту проблему решил просто. Шапошникова отказы-

вася выполнять новые сложные упражнения в акробатике. На одной из тренировок тренер посадил на скамейку, а перед ней выполняли акробатические прыжки юные гимнастки ее возраста, постепенно усложняя их.

Третье направление – комплектование пар, спортивных групп, звеньев и команд на основе психологической совместимости спортсменов. Необходимость этого направления обусловлена тем, что психологическая совместимость играет существенную роль в срабатываемости членов группы и в демонстрации высокой результативности в совместно выполняемой деятельности [3]. В психологической совместимости и срабатываемости выделяется три компонента взаимодействия: 1) продуктивность совместной деятельности и характер поведения спортсменов; 2) эмоционально-энергетические затраты, проявляющиеся в физиологических показателях состояния и удовлетворения работой, собой, партнером; 3) взаимопонимание партнеров по взаимодействию. В литературе имеются примеры, когда психологически совместимые партнеры успешно взаимодействуют, взаимоотношения в группе благоприятные, высокая стабильная срабатываемость.

Четвертое направление – формирование позитивного мышления спортсмена. Содержание мыслительной деятельности спортсмена оказывает существенно влияние на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности. Спортсмены с высокой степенью позитивной составляющей мыслительной деятельности выполняют на соревнованиях заявочные результаты и занимают высокие места на соревнованиях, становятся победителями в отличие тех спортсменов, у которых этот показатель среднего уровня. Это положение было зарегистрировано нами при исследовании спортсменов высокой квалификации, выступающих на соревнованиях высокого ранга: тяжелоатлетов, пловцов, конькобежцев, стрелков из пистолета. Мысли человека являются сильнодействующим фактором, определяющим состояние, поведение и деятельность. Мысли положительной направленности оказывают положительное влияние, мысли негативной и неопределенной направленности оказывают отрицательное влияние. Тренеру важно знать направленность мыслительной деятельности спортсмена перед соревнованием и управлять ее содержанием. Для этого можно воспользоваться тестом, предложенным в работе [2] и методикой формирования позитивного мышления. Причем, это важно сделать при подготовке спортивного резерва, ибо в дальнейшем происходит закрепление содержания мыслительной деятельности у спортсмена, и перестройка его затруднена.

Пятое направление – реализация интегральной подготовки в системе тренировочного процесса юных спортсменов. Необходимость реализации интегральной подготовки в тренировочном процессе юных спортсменов обуславливается формированием связей внутри каждого вида подготовки и между видами подготовки [4]. Отсутствие таких связей существенно влияет на овладение избранным видом спорта и дальнейшее спортивное совершенствование. В результате нестабильное выступление на соревнованиях, неудачные выступления на соревнованиях, замедленный спортивный рост, ослабление спортивной мотивации. Беседы с тренерами убеждают нас в том, что они используют интегральную подготовку спортсменов. Однако это сводится к выполнению целостной соревновательной деятельности в тренировочных условиях (спарринги в единоборствах, выполнение соревновательных упражнений в гимнастике, командные игры и др.). Для спортсменов высокой квалификации этого можно сказать достаточно, но не совсем. Интегральная подготовка спортсменов не сводится только к выполнению соревновательных упражнений на тренировках. Это заключительная часть интегральной подготовки спортсменов. Интегральная подготовка, особенно спортивного резерва, включает формирование связей внутри видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической) на первом этапе интегральной подготовки и формирование связей между видами подготовки на втором этапе. А на последующем этапе интегральной подготовки используются целостные соревновательные упражнения. На этом этапе проверяется прочность сформированных ранее связей. При подготовке спортивного резерва важным является интеграция психологических средств и методов в систему подготовки спортивного резерва [4]. Необходимость решения этой проблемы при подготовке спортивного резерва

позволит сформировать связи психологической подготовки с другими видами подготовки спортсменов, что будет способствовать достижению спортсменом высокого уровня спортивного мастерства и его демонстрации на соревнованиях. Своевременное формирование связей психологической подготовки с технической, физической и тактической при подготовке спортивного резерва создаст возможности дальнейшего роста спортивного мастерства и его демонстрации на соревнованиях.

Шестое направление – психологическое обеспечение подготовки спортивного резерва к соревнованиям, предусматривающее – создание психологических предпосылок для успешного овладения избранным видом спорта и достижения высоких спортивных результатов [1, 2]. Достижение данной цели возможно при решении следующих основных задач: 1. Формирование у юных спортсменов устойчивой спортивной мотивации. 2. Выявление и удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов. 3. Формирование психологической структуры спортивной деятельности у юных спортсменов. 4. Формирование психологической структуры соревновательной деятельности. 5. Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов. 6. Выявление и формирование позитивной мыслительной деятельности у спортсменов. 7. Формирование у спортсменов индивидуального стиля соревновательной деятельности. 8. Актуализация ресурсных возможностей у спортсменов и адаптация к соревновательной деятельности.

Седьмое направление – психологическое сопровождение спортивного резерва, предполагающее формирование благоприятных условий для построения и развития карьеры юными спортсменами в спорте в сочетании с их успешным возрастным развитием [6]. По мнению Е.Е. Хвацкой [6] психологическое сопровождение спортивного резерва – это система мероприятий по формированию внутренних и внешних ресурсов для реализации спортсменами «двойной карьеры» - занятий спортом, учебой, и рассматривается как фактор повышения конкурентоспособности спортивного резерва. Автором разработана модель психологического сопровождения спортсменов в образовательной среде спортивной школы, включающая принципы, цель, задачи, условия, направления, критерии.

Заключение. Существенное значение в результативности соревновательной деятельности спортсменов имеет своевременное психологическое обеспечение подготовки спортивного резерва, предусматривающее решение ряда задач: отбор в виде спорта с учетом predispositionности спортсмена к спортивным играм; внедрение психологических средств и методов в систему подготовки спортивного резерва; формирование спортивных групп, пар, звеньев с учетом психологической совместимости; формирование благоприятных условий для построения и развития карьеры юными спортсменами в спорте в сочетании с их успешным возрастным развитием; развитие профессионально важных психологических качеств для конкретного вида спорта. Своевременное решение обозначенных задач при подготовке спортивного резерва – создание психологических предпосылок для дальнейшего спортивного совершенствования.

Список использованной литературы

1. Андрущишин И.Ф. Комплексная система психолого-педагогической подготовки спортсменов: учебное пособие. – Алматы: КазАСиТ, 2010. – 330 с.
2. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревновательной деятельности: учебное пособие. – СПб: Лань, 2021. – 348 с.
3. Бабушкин Г.Д., Кулагина Е.В. Психологическая совместимость в спортивной деятельности и алгоритм ее определения // Спортивный психолог. – 2019. – №3. – С. 46-49.
4. Бабушкин Г.Д. Интегральная подготовка Саратов: Вузовское образование, 2021. 140 с. ISBN 978-5-4487-0705-6. – Текст электронный/ IPR BOOKS (сайт)/ URL. <http://WWW.iprbookshop.ru/94211.htm>.
5. Ильин Е.П. Психология спорта: учебное пособие. СПб: Питер. – 2008. – 352 с.
6. Сальников В.А. Психологические факторы успешности в спортивной деятельности: монография/ В.А. Сальников, Г.Д. Бабушкин, И.Ф. Андрущишин, Е.Е. Хвацкая. – Омск: СибАДИ, 2020. – 328 с.
7. Яковлев Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.