

Г. Д. Бабушкин<sup>1</sup>, Н. Р. Рамашов<sup>2</sup>, К. М. Сулеева<sup>2</sup><sup>1</sup>Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия;<sup>2</sup>Карагандинский государственный университет им. Е. А. Букетова  
(E-mail: gena41@mail.ru)

## Концепция интеллектуально-психологического развития спортсменов

В статье рассмотрены вопросы становления спортсмена, в котором значительное место занимает интеллектуальное и психическое развитие, способствующее успешному освоению избранного вида спорта и выступлению на соревнованиях, росту спортивного мастерства. Показана существующая система подготовки спортсмена, которая в основном предполагает развитие физических качеств, формирование двигательных навыков. Однако достичь высоких спортивных результатов без интеллектуально-психологического развития спортсмена невозможно. В статье представлены концептуальные положения, раскрывающие интеллектуально-психологическое развитие спортсменов.

*Ключевые слова:* спортсмен, интеллектуальное и психическое развитие, вид спорта, соревнования, рост спортивного мастерства, система подготовки спортсмена, формирование двигательных навыков, спортивные результаты, тренер, тренировочный процесс.

*Актуальность.* Специфика спортивной деятельности такова, что спортсмен в течение многих лет занятий спортом выполняет тренировочные задания наставника, выступая в роли объекта деятельности тренера. В сложных соревновательных условиях тренер не всегда может подсказать спортсмену, как нужно действовать в конкретной спортивной ситуации, какой прием следует выбирать, следует ли удерживать натиск соперника или переходить в атаку и т. д.

На соревнованиях чаще всего спортсмен выступает в роли субъекта спортивной деятельности и оказывается наедине с собой, испытывая внутриличностный конфликт, в котором побеждает сильнейшая (не всегда позитивная) на данный момент субличность. На тренировках такого не бывает, тренер всегда рядом. Тренер манипулирует поведением спортсмена, превращая его в исполнителя, давая следующие указания: «Делай, как я сказал», «Твое дело делать, что тебе говорят, а не рассуждать» и т. п.

Выступая на соревнованиях, спортсмен сам должен запускать в действие механизмы саморегуляции деятельности, а как это сделать без тренера, он не всегда знает. Только став своевременно полноправным субъектом своей деятельности, спортсмен может самостоятельно управлять своим состоянием, поведением, деятельностью и достигать высоких результатов. Но для этого он должен иметь определенный объем специальных знаний. Спортсменов высокого класса отличает высокая самостоятельность оперативного мышления и управления своим психическим состоянием и своей деятельностью. На достижение этого спортсмену требуется много времени — несколько лет. И далеко не каждый спортсмен, желающий выйти на Олимп, становится на пьедестал почета. Многие сходят со спортивного пути, так и не став субъектом своей деятельности и не достигнув высоких результатов.

Интеллектуализация тренировочного процесса обусловлена высокой значимостью интеллектуальной активности спортсмена в обучении сложно координированным упражнениям и в решении различных соревновательных ситуаций. Подготовка спортсменов характеризуется активностью интеллектуальной сферы личности (мышления, представления, памяти и др.), обуславливающей быстроту овладения спортивными упражнениями, оперативность действий в спортивно-игровых и противоборствующих ситуациях [1; 104–110].

Высокую значимость интеллектуальная сфера личности приобретает в психологической подготовке спортсмена. Психологическая подготовка (общая и специальная) спортсмена в ее сегодняшнем представлении в большей части технологизирована и представляет собой оптимизацию его психической адаптации нагрузкам [2; 90–110]. Она включает два направления.

Первое направление предполагает обучение спортсменов: универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в условиях соревнований; способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективность деятельности, концентрации и распределения внимания; способам мобилизации на максимальные волевые и физические

ские усилия. Второе направление предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы в тренировочных занятиях.

В представленном в литературе содержании психологической подготовки не хватает интеллектуально-психологического компонента, направленного на формирование спортивно-психологической компетентности спортсмена и на перевод его с позиции объекта деятельности тренера на позицию субъекта своей деятельности.

С опорой на результаты наших многолетних исследований и практической работы со спортсменами нами разработана концепция интеллектуально-психологического развития спортсменов, основные положения которой сводятся к следующему:

### *1. Формирование у спортсменов спортивно-психологической компетентности*

Интеллектуализация психологической подготовки предполагает формирование у спортсменов знаний закономерностей проявления психики в спортивной деятельности, которые бы позволяли им использовать эти знания в различных соревновательных ситуациях. Психологические знания, необходимые спортсменам, представляют собой учебную дисциплину «Спортивная психология» в миниатюре.

К необходимым психологическим знаниям мы относим знания:

- о личности и её поведении на соревнованиях;
- о психологических особенностях тренировочного и соревновательного процесса;
- о средствах, методах и приемах психологической подготовки.

Основным средством формирования знаний является беседа.

К специальным умениям мы относим:

- самоконтроль своего поведения и состояния;
- оценку состояния перед стартом;
- подбор соответствующих средств и методов психологической подготовки к соревнованию;
- регуляцию предстартового состояния.

К необходимым психическим функциям и качествам мы относим: спортивную мотивацию; концентрацию внимания; тактическое мышление; спортивные ощущения; волевые качества; помехоустойчивость; координационные способности.

Спортсмен на соревновательном этапе объединяет накопленные знания со своими психическими функциями и качествами для решения поставленной соревновательной задачи. В изменяющихся соревновательных ситуациях он должен правильно использовать свои специальные знания, умения и навыки, чтобы контролировать свое предстартовое состояние и быть готовым к ориентации в нестабильных соревновательных условиях. В этом случае можно говорить о развитии у спортсмена специальных компетенций. Средствами формирования психических функций и качеств являются различные спортивные и подвижные игры, физические упражнения и психологические тренинги. Разработанная авторами методика прошла экспериментальную проверку в спортивных школах г. Омска [3].

### *2. Активизация физического самовоспитания юных спортсменов*

Данная проблема является актуальной для теории и методики физического воспитания. Активизация физического самовоспитания юных спортсменов включает работу тренера по следующим направлениям:

1. Создание у юных спортсменов представлений об использовании средств и методов физического самовоспитания в повышении двигательной и физической подготовленности. Решаются следующие задачи: активизация самопознания и стремления к занятиям спортом; содействие формированию идеала (образца-ориентира); развитие способности к самоанализу в спортивной деятельности; формирование потребности в овладении специальными знаниями и двигательными умениями.

2. Содействие юным спортсменам в определении целей и составлении индивидуального плана физического самовоспитания достигается посредством решения следующих задач: содействие осознанию значения цели и способов её достижения; формирование навыков обязательной реализации поставленных целей и установок в соответствии с определённым образцом поведения; определение возможных трудностей в достижении цели и пути их предотвращения; содействие стремлению к успеху в избранном виде спортивной деятельности.

3. Оказание юным спортсменам практической помощи в реализации индивидуального плана физического самовоспитания осуществляется в процессе решения следующих задач: закрепление поло-

жительного отношения к спортивной деятельности; раскрытие значимости использования средств и методов самовоспитания при освоении техники двигательных действий и развитии физических качеств; поощрение интеллектуальной активности и внутренней мотивации на занятиях спортом.

4. Формирование у юных спортсменов навыков самоконтроля в спортивной деятельности. Решаются следующие задачи: оказание помощи в освоении навыков самоконтроля при занятиях спортом; содействие освоению навыков саморегуляции на занятиях спортом; стимулирование мотивов в достижении высоких результатов в предпочитаемых видах спортивной деятельности; обучение юных спортсменов самоприказам. Разработанная методика прошла экспериментальную проверку в ряде школ г. Омска [4; 150–155].

### *3. Обучение спортсменов рефлексивному мышлению*

Спортивные игры, спортивные единоборства — специфическая двигательная активность, определяемая особой рефлексивной направленностью деятельности спортсменов. Каждый спортсмен должен думать (размышлять) не только о собственных действиях, но и действиях партнеров, соперников. Для спортивно-игровой деятельности (футболистов, хоккеистов, баскетболистов, волейболистов и др.) и спортивных единоборств характерны элементы решения задач, которые можно отнести к классу оперативно-рефлексивных — выполняемых быстро, с отражением в сознании действий партнеров, соперника. В этих видах спорта рефлексия является неизменным структурным компонентом спортивной деятельности и выступает значимым фактором, обуславливающим эффективность взаимодействия.

В организации игрового взаимодействия (в футболе, хоккее, баскетболе и т.п.) особое значение имеет рефлексивное мышление. Сущность его заключается в том, что каждый спортсмен, находящийся на игровом поле, должен отражать в своем сознании размышления партнеров по игре и противника и только на этой основе строить свои действия. При этом рефлексия должна осуществляться с молниеносной быстротой (используется интуиция спортсмена). Рефлексия — это не просто знание и понимание своих действий в процессе игры, но и форма осознания субъектом того, как он в действительности воспринимается и оценивается другими индивидами, в данном случае партнерами и соперниками по игре.

В сложном процессе рефлексии даны, как минимум, шесть позиций, характеризующих взаимное отображение спортсменом соперников, партнеров: первая позиция — сам спортсмен, каков он есть в данной ситуации; вторая — субъект, каким он видит себя; третья — субъект, каким он видится другими (партнерами и соперниками по игре); четвертая, пятая и шестая позиции — те же три позиции, но со стороны других субъектов ситуации — партнеров, соперников по игре. При таком понимании рефлексия представляется как процесс удвоенного взаимного отображения спортсменами друг друга, содержанием которого выступают воспроизведение, воссоздание, воображение особенностей поведения себя, партнеров, соперников.

Методика обучения рефлексивному мышлению включает два этапа.

Первый этап — подготовительный. На данном этапе предусматриваются развитие и совершенствование психических функций, проявляющихся в спортивной деятельности (мышлении, внимании, воображении, представлении, памяти, реакции).

Второй этап — основной. Он предусматривает развитие и совершенствование рефлексивного мышления. Для этого используются: обучение технико-тактическим действиям с проявлением рефлексии; решение тактических задач; составление тактических задач юными баскетболистами и их решение; специальные физические упражнения. Спортсменам предлагаются упражнения, включающие решение рефлексивных задач. На первом этапе спортсменам дается задание решить предлагаемые тактические задачи, представляющие собой игровые ситуации.

После решения спортсменом задач тренер обращается к группе с просьбой высказать мнение о правильности решения, после чего тренер сообщает правильное решение тактической задачи. Каждому спортсмену предлагается решить 20–30 тактических задач.

На втором этапе обучения рефлексивному мышлению спортсменам предлагается составить тактическую задачу на макете спортивной площадки и дать для нее решение. Сначала спортсмены оценивают правильность решения задачи, затем тренер. Каждому спортсмену предлагается составить 20–30 тактических задач. Данная методика прошла экспериментальную проверку при обучении рефлексивному мышлению юных баскетболистов. Получены положительные результаты в организации игрового взаимодействия.

#### 4. Формирование позитивного мышления спортсмена

Позитивное мышление имеет важное значение в структуре подготовки спортсменов к соревнованиям, так как то, о чем думает спортсмен, то и будет [5; 90–96].

Методика формирования позитивного мышления включает следующие этапы.

*Первый этап — развитие веры в успех.* Для развития веры в успех необходимо формирование определенных убеждений.

Первое убеждение — мир спорта полон богатств. Сознание удачливого спортсмена наполнено тем, что занятия спортом дадут тебе то, чего хочешь, остается лишь работать и принимать его дары. Если ты не можешь добиться успехов в избранном виде спорта, ты можешь заняться другим видом и добиться там успехов. Сознание неудачника говорит: «С моими возможностями не добиться высоких результатов»; «Меня постоянно сопровождают травмы»; «Мне никогда не стать мастером спорта, чемпионом мира». Проанализируйте, какие из этих мыслей одолевают вас. Если они есть, то вашим умом овладевает сознание неудачника. Это первый шаг вашей работы над развитием веры в успех.

Второе убеждение — занятия спортом приносят радость и удовлетворение. Сознание неудачника уверено, что занятия спортом — это тяжелая работа, связанная с получением травм, придется много и упорно работать, чтобы чего-то достигнуть в спорте. С наличием такого убеждения у спортсмена так и будет. Сознание неудачника наполнено негативом, и его ожидают трудности, разочарования, поражения. И все это проявляется в спортивной деятельности. Сознание удачливого спортсмена наполнено позитивными мыслями. Его ожидают победы, удовлетворения, поощрения, радости. Проявляющиеся трудности рассматриваются как вызов, и в результате находятся возможности их преодоления. Занятия спортом приносят удовлетворение, новые впечатления, заряд бодрости.

Третье убеждение — у меня неограниченные возможности.

Сознание неудачника уверено, что не существует никаких возможностей добиться высоких результатов в спорте. Оно пытается заставить вас поверить, что независимо от прилагаемых вами усилий вы обречены на неуспех. Создавшаяся ситуация всегда безнадежна, и нет смысла попытаться что-то предпринять. Сознание удачливого спортсмена настроено на то, что каждый предпринимаемый шаг ведет к успеху. Имеется ряд возможностей добиться своей цели. В чем заключаются эти возможности?.. Во всём, что бы вы ни делали. Действуйте, не раздумывая, и найдете их.

Четвертое убеждение — мои достижения в спорте зависят только от меня. Сознание спортсмена-неудачника уверено, что его достижения зависят от тренера, соперников, складывающихся ситуаций, различных обстоятельств, но только не от него самого. Сознание удачливого спортсмена уверено в своих возможностях и надеется только на себя.

*Второй этап — программирование себя на успех.* Ощутите себя способным, уверенным, удачливым прямо сейчас, на том этапе, которого вы достигли в спорте. У вас отличные спортивные способности, характер борца-победителя, хороший тренер, хорошие условия для занятий спортом, хорошее здоровье. У вас всё есть, нужно только работать и работать, и успех придет сам. Каждая тренировка, каждое соревнование продвигают вас к успеху.

*Третий этап — видение успеха.* Научитесь видеть успех везде, при выполнении каждого задания тренера, на каждой тренировке, на каждом соревновании. Просмотрите видеозаписи ваших участия в соревнованиях, найдите в них успешные действия. В этом ваша заслуга. Сознание удачливого спортсмена уверено, что успех находится везде вокруг вас, нужно только его видеть. Это и успешно выполненные спортивные упражнения, и тренировочные задания тренера. Испытайте радость от достигнутого вами успеха, пусть даже малого. Не завидуйте другим спортсменам, достигшим успехов выше ваших, искренне поздравьте их. У вас ещё все впереди. Сознание спортсмена-неудачника наполнено завистью к победителям, оно возражает против успеха и пытается подавить тех, кто его достиг.

*Четвертый этап — интеллектуальное самосовершенствование.* Значение интеллекта в спорте высших достижений неоспоримо. Спортсмен, обладающий высоким уровнем интеллекта, способен применять его в своей спортивной деятельности, использовать его силу. Однако не следует забывать о его развитии. Необходимо создать себе библиотеку спортсмена, включив в нее как научные издания по психологии, биомеханике, физиологии, теории спортивной тренировки, так и издания известных спортсменов и тренеров, рассказывающих о своих занятиях спортом и достижениях. Например, для спортсменов-тяжелоатлетов будет интересна и поучительна книга рекордсмена мира по тяжелой атлетике Е.А. Пеньковского и психолога В.Л. Марищука «В чем сила сильных?». Читайте, находите новое для себя знание и используйте его в своих занятиях.

*Пятый этап — ассоциация себя с известными великими спортсменами.* Хотите стать чемпионом мира, ассоциируйте себя с ним (по своему виду спорта). Посмотрите на него и на себя. Вы такой же и можете достичь таких же результатов. Если вы нашли какой-то у себя недостаток, работайте над его устранением. Будьте в обществе известных спортсменов, достигших высоких результатов, найдите возможности тренироваться с ними в одном зале, бассейне. Энергия успеха этих спортсменов будет передаваться вам, и вы будете впитывать её, находясь в их обществе.

#### *5. Формирование умений преодоления конфликтных ситуаций в спортивной деятельности*

Успешность соревновательной деятельности спортсмена обусловлена влиянием двух групп факторов — внешних (объективных) и личностных (субъективных). При этом действие внешних факторов на спортсмена опосредовано личностными факторами, в качестве которых выступают психологические, физические, технические и другие составляющие подготовленности спортсмена. В результате взаимодействия внешних и внутренних факторов спортсмен оказывается «втянутым» во внутриличностный конфликт, влияние которого на деятельность спортсмена может быть как положительным, так и отрицательным.

В результате возникновения такого конфликта наступают функциональные расстройства, проявляющиеся в предстартовом состоянии, характеризующемся неуверенностью, беспокойством, тревожностью и другими симптомами. Если функциональные расстройства своевременно не замечены и повторяются от соревнования к соревнованию, то они закрепляются и приобретают устойчивость. Это явление было отмечено нами при изучении предстартового состояния юных дзюдоистов в течение нескольких соревнований.

Спортсмен должен уметь преодолевать как внутренние препятствия (неуверенность, страх, усталость, апатию и др.), так и неблагоприятные внешние условия (действия соперника, необъективность судей и др.). В связи с усложняющимися условиями соревновательной деятельности создание психологической готовности спортсмена к соревнованию не в полной мере обеспечивает успешность поведения спортсмена в процессе соревновательной борьбы. Здесь на первый план выходит умение спортсмена управлять своим поведением, находить оптимальные решения создающихся ситуаций. Именно этот фактор является ведущим при борьбе с равными по классу спортсменами.

Охарактеризовать картину внутриличностного конфликта можно следующими выражениями: «хочу, но не могу», «не могу, а надо». Конфликт вызывается столкновением между примерно равными по силе и противоположно направленными интересами, потребностями, мотивами личности спортсмена [6; 213–220]. В результате формируются противоположные субличности (уверенный — неуверенный, решительный — нерешительный и др.). Победившие отрицательные субличности дезорганизуют поведение и соревновательную деятельность спортсмена. Если спортсмен обременён внутриличностным конфликтом, то его ресурсы тратятся на попытки его устранения. В этом заключается отрицательное влияние конфликта.

Модель реакции спортсмена на конфликт может быть представлена следующими компонентами:

1. *Тело.* В этой области конфликт может проявляться различными физиологическими реакциями (изменение в артериальном давлении и частоте сердечных сокращений, скованность, дрожь, тяжесть и др.). Телесная реакция накапливается и проявляется в психике спортсмена и выполняемой деятельности. Данные проявления возникают по принципу условно-рефлекторной реакции. Условие — предстоящая деятельность; ответная реакция — физиологические проявления. Тело — машина, разум — водитель. Ведь водитель управляет машиной, разум управляет телом.

2. *Психика.* В этой области конфликт может проявляться различными психическими реакциями (чрезмерное возбуждение, апатия, неуверенность, беспокойство, тревожность, волнение и др.). Возникшие психические реакции оказывают различное влияние на психическую и физическую деятельность спортсмена. Психические проявления подвластны спортсмену, но для этого он должен уметь управлять ими, развивая помехоустойчивость, навыки саморегуляции.

3. *Деятельность.* Возникший внутриличностный конфликт оказывает двоякое влияние на выполняемую спортсменом деятельность. У одних он оказывает положительное влияние на выполняемую деятельность, поэтому некоторые тренеры специально вводят спортсмена в состояние внутриличностного конфликта, зная, что в таком состоянии спортсмен будет способен преодолеть возникающие трудности и успешно выступит на соревновании. На других спортсменов такой конфликт оказывает отрицательное влияние, сопровождающееся высказыванием типа: «Я ничего не могу поделать с собой».

4. *Отношение.* Реакция на конфликт в этой области может проявляться как в стремлении справиться с возникшей ситуацией, настроить себя на достижение успеха — «бороться до конца, несмотря на неудачи», так и в возникновении пораженческих мыслей — «мне всё равно ничего не сделать», «всё уже проиграно». Подобными мыслями (непозитивного характера) спортсмен выражает своё отношение к возникшей ситуации. В любой соревновательной ситуации спортсмен должен бороться до конца.

5. *Будущее.* Реагирование спортсмена на произошедший конфликт проецируется на его будущее в этой области, на его отношение к подобным конфликтам и к соревновательной деятельности в целом. У спортсмена может складываться устойчивое отношение к подобным конфликтам, с которыми он не может справиться на соревнованиях. Такое реагирование подобно состоянию фрустрации, которая может проявляться в трех формах: экстрапунитивной, интрапунитивной и импунитивной. Первые две формы проявления фрустрации не несут в себе ничего положительного. Оптимальной формой фрустрации является импунитивная, при которой спортсмен не придаёт особого значения случившемуся, в дальнейшем стремится к достижению поставленной цели.

6. *Интеллектуальная активность.* Эта деятельность спортсмена направлена на выход из конфликта, на поиск оптимальных вариантов решения ситуации. Эффективность интеллектуальной активности будет определяться уровнем развития интеллекта спортсмена, индивидуально-психологическими особенностями личности. В состоянии конфликта проявление интеллектуальной активности спортсмена может быть затруднено, например, в состоянии стресса спортсмен не может найти правильного решения ситуации. Проявление интеллектуальной активности зависит от интеллектуально-психологической подготовленности спортсмена.

7. *Предпринимаемые спортсменом действия.* Предпринимаемые спортсменом действия могут достигать цели, а могут и не достигать. В подобных ситуациях спортсмены реагируют по-разному: одни соглашаются с невозможностью преодоления неблагоприятного предстартового состояния и удачного выступления, другие пытаются собраться, настроиться, мобилизоваться, но из-за отсутствия необходимых для этого навыков не у всех это получается.

Проигрыш в соревновании влечёт за собой развитие негативных эмоциональных переживаний (тревожности, боязни, неуверенности и др.), что служит предпосылкой развития внутриличностного конфликта. Неудовлетворение притязаний — их несоответствие полученному результату — создает конфликт, который может усиливаться при повторении неудачных выступлений. В этом случае тренеру необходимо овладеть техникой смены восприятия ситуации с негативного на позитивное. Тренер может сказать спортсмену: «Да, ты проиграл, не достиг поставленной цели, но ты знаешь причину поражения, и над ней надо работать».

Основываясь на концепции позитивной психотерапии Н. Пезешкиана [7; 115–120] и результатах её внедрения в практику психологического консультирования людей, предлагаем позитивную психотехнологию для работы со спортсменами, направленную на формирование позитивной «я-концепции» личности спортсмена, способной к разрешению внутриличностного конфликта. Технология предусматривает консультативную форму работы тренера, психолога со спортсменом и включает следующие стадии:

*Первая стадия* — описание спортсменом конфликтной ситуации, возникающей на соревнованиях. Спортсмен рассказывает тренеру или психологу о беспокоящих его симптомах, условиях, времени, причинах их возникновения, и как эти симптомы повлияли на его состояние и соревновательную деятельность. Особое внимание уделяется тому, как именно спортсмен представляет себе проблему, как проявляется конфликт, чему он уделяет больше внимания (телу, психике, деятельности, мышлению, предпринимаемым действиям, отношению, будущему). На этой стадии важно получить данные о влиянии на спортсмена внешних факторов и происходящих изменениях (тело, психика, деятельность и др.). После этого надо дать спортсмену информацию, отметив, какие способности он проявил в описываемой ситуации, и предложить ему конструктивные действия по её развитию.

*Вторая стадия* — уточняющая. Психолог, тренер задаёт вопросы, касающиеся составляющих конфликта, стараясь выявить их проявление и попытки спортсмена по разрешению ситуации. На этой стадии важно получить сведения о предпринимаемых действиях спортсмена по разрешению конфликта и о том, какое они оказали влияние, была ли достигнута цель. Основное средство — вопросы к спортсмену и ответы на них. Ключи к чувствам спортсмена следует искать во всех семи составляющих реакции на конфликт. Отсутствие реакции в какой-либо области может стать важным диаг-

ностическим свидетельством, что будет основанием для построения действий психолога, тренера на последующей стадии работы со спортсменом.

*Третья стадия* — поощрение действий спортсмена. Психолог, тренер демонстрируют умение видеть за проблемой способность реагировать на ситуацию (позитивная интерпретация). Например, беспокойство, тревога рассматриваются как эмоциональное реагирование на конфликт. На этой стадии важно закрепить у спортсмена уверенность в том, что он способен справиться с ситуацией, что теперь, когда он знает её содержание и причины, её вызвавшие, способности, проявленные им, могут быть развиты, и это поможет ему в будущем. От психолога, тренера требуется способность видеть ресурсы спортсмена и поощрять их развитие.

*Четвертая стадия* — вербализация (проговаривание конфликта). Психолог, тренер совместно со спортсменом описывают содержание обсуждаемого конфликта, как он им видится. Установление связи между актуальным конфликтом и историей формирования рассматриваемых моделей поведения дополняет динамическую картину конфликта и позволяет смоделировать варианты альтернативного поведения спортсмена. Чем больше будет высказано участниками беседы различных точек зрения, тем более эффективно пройдет эта стадия. Эта стадия даёт возможность спортсмену глубже и целостнее исследовать источник своих действий и поведения в конфликтной ситуации.

*Пятая стадия* — планирование будущего. На этой стадии психолог, тренер получают обратную связь на всю проделанную работу со спортсменом во время сеанса. Спортсмен фокусирует внимание на том, что он узнал о себе и как он собирается использовать полученный опыт в своей спортивной деятельности. Здесь оговаривается план дальнейшей работы со спортсменом в случае проявления к этому желания с его стороны.

Работа психолога, тренера с использованием данной технологии позволяет определить основное направление для работы со спортсменом.

В формировании позитивной «я-концепции» существенное место отводится закреплению позитивных утверждений. Утверждение — это простое заявление, повторяемое вслух или про себя. Утверждения должны отражать желания спортсмена по поводу выступлений на соревнованиях. Надо оформить своё желание в виде соответствующего утверждения и регулярно использовать (внушать) его. Например, спортсмен-пловец может представить себя в образе дельфина, мчащегося по волнам, спортсмен-легкоатлет может представить себя в образе бегущего оленя, убегающего от львиц, и т.д. Подобные утверждения спортсмен должен произносить не только на предсоревновательном этапе, но и при выходе на старт. Вживаясь в избранный образ, спортсмен пробуждает скрытые резервы и способен показывать высокие спортивные результаты.

Утверждая, спортсмен влияет на возникающие мысли, которые не всегда имеют позитивную направленность. Произносимые слова задают мозгу установку, какие мысли он должен порождать и удерживать. Так, при произношении спортсменом утверждения «Соревнование пройдет успешно», мозг начнёт вырабатывать мысли, связанные с удачным выступлением. Данный метод кажется внешне простым, однако использование этого метода приносило успех многим людям [8; 70–75].

Закрепившееся в сознании спортсмена состояние — утверждение о своей неуверенности, например, в преодолении рекордной для него высоты или подъема рекордного для него веса штанги, оказывает отрицательное влияние на результаты его соревновательной деятельности. При таком мысленном образе спортсмен, конечно же, не добьётся поставленной перед ним цели.

#### *6. Активизация мотивации мыслительной деятельности спортсмена*

В формировании спортивной мотивации у юных спортсменов главная роль отводится тренеру. Мотивация — это комплексное личностное образование, характеризующееся динамичностью как в сторону формирования, так и ослабления. Рассмотрим формирование спортивной мотивации в вербальном общении тренера со спортсменом. Создание спортивной мотивации (как тренировочной, так и соревновательной) основывается на учете психических, физиологических особенностей спортсмена, его технической подготовленности. Спортсменом движут разные мотивы. Чтобы сформировать необходимую мотивацию у спортсмена, тренер должен знать действующие мотивы спортивной деятельности, их связь с целью.

*Влияние постановки целей спортсмену на мотивацию.* В спортивной практике подготовки спортсмена к соревнованию нередко можно слышать такие команды, относящиеся ко всем и ни к кому лично: «победить», «полностью выложиться», «показать максимальный результат». При такой постановке целей не фиксируются критерии. Так, при подготовке волейбольной команды к соревно-

ванию тренер должен поинтересоваться, сколько выиграет очков спортсмен, как он это сделает. И на этой основе поставить совместно со спортсменом цели. Такая ориентация позволит игроку направить свое мышление на реализацию поставленной цели. В случае проигрыша команды спортсмен может быть удовлетворен своей игрой при достижении поставленной цели.

В последнее время в формировании спортивной мотивации зарекомендовала себя методика процессуальных вопросов (П.Л. Пономарёв). Истоком этой методики является методика «Десять вопросов» американского психолога М. Эриксона, заключающаяся в том, что, задавая вопросы клиенту в определенной последовательности, психолог подстраивается к внутренней реальности клиента и вводит его в гипнотический транс. Процессуальные вопросы предназначены для запуска процессов мышления у спортсмена в нужном для тренера направлении. За тем или иным мыслительным процессом стоит определенное психофизиологическое состояние. Вопросы задаются с целью активизации наиболее продуктивных и оптимальных состояний, адекватных задачам спортивной деятельности. Большое значение придается содержательной стороне вопроса.

В практике спорта зачастую тренер задает спортсмену вопрос, не приводящий его к размышлению и совершенствованию своей деятельности. Так, тренер по конькобежному спорту, не удовлетворенный результатами спортсмена, спрашивает у него: «Что мешало тебе выступить успешно на соревновании?», «Почему ты не боролся до конца за победу в забеге?»

Тренеру необходимо актуализировать соревновательную мотивацию спортсмена, помочь ему определиться с методами и способами психологической подготовки к соревнованию. Для этого тренер задает вопросы.

*Первый вопрос:* «Какое значение для тебя имеют выступления на соревнованиях?». При подготовке ответа на вопрос запускаются мыслительные процессы, в результате которых спортсмен выясняет собственные мотивы, направленные на выступление на соревнованиях.

*Второй вопрос:* «Как ты можешь обеспечить себе успешность выступлений на соревнованиях?». При подготовке ответа на вопрос запускаются мыслительные процессы, направленные на поиск путей обеспечения собственного успеха при выступлении на соревнованиях.

*Третий вопрос:* «Что ты можешь сделать во время бега по дистанции для достижения планируемого результата?». При подготовке ответа на вопрос создается программа действий спортсмена при беге по дистанции, которые помогают спортсмену достичь планируемого результата.

Подобные вопросы заставляют спортсмена думать, как надо сделать то, что говорит тренер, а не выполнять команды тренера «Соберись на старте», «Ты должен победить». Такие команды не дают эффекта.

Первоначальной задачей методики процессуальных вопросов является развитие у спортсменов активного слушания. Активное слушание тренера позволяет формировать качественную обратную связь (спортсмен–тренер) и основывается на эмпатическом контакте между тренером и спортсменом. Тренер идентифицирует себя со спортсменом (становится на его место). Активное слушание, проявляемое со стороны тренера и спортсмена, позволяет установить взаимопонимание. Сущность методики процессуальных вопросов заключается в актуализации спортивной мотивации посредством направленного речевого воздействия на спортсмена с помощью определенных вопросов. Результат речевого воздействия на спортсмена — развитие личности, заряженность энергией на выступление в соревновании с целью показа максимально возможного результата.

Методика включает процессуальные вопросы, предназначенные для запуска мыслительных процессов в нужном для тренера направлении, с учетом личностных позиций спортсмена. Процессуальные вопросы имеют своей целью получение информации об исследуемых переменных спортивной деятельности, отраженной в сознании спортсмена. Спортсмен, отвечая на вопросы тренера, осознает ключевые моменты, связанные с целью, мотивы спортивной деятельности, возможные позитивные и негативные последствия достижения цели. Общая цель при этом разделяется на ряд подцелей. Спортсмен вырабатывает систему когнитивных убеждений, необходимых для достижения цели.

При постановке цели тренером у спортсмена внешне выраженная, проговоренная, пропущенная через сознание цель становится его внутренним мотивом, управляющим им в спортивной деятельности и определяющим его психическую активность. При ответе на вопросы тренера спортсмен через некоторое время переводит сделанную им в сотрудничестве с тренером когнитивную программу достижения цели на бессознательный уровень, используя механизм вытеснения.

Психологическое воздействие, оказываемое тренером на спортсмена при постановке перед ним вопросов, позволяет делегировать спортсмену ответственность за результаты его деятельности

на соревновании. Задаваемые тренером процессуальные вопросы позволяют запускать мыслительную деятельность спортсмена в нужном для тренера направлении. Как правило, каждый внутренний мыслительный процесс сопровождается определенным психическим состоянием. Задача вопроса — активизировать наиболее продуктивное и оптимальное предстартовое состояние, адекватное задачам, поставленным перед спортсменом. Отвечая на вопросы тренера, спортсмен вырабатывает систему когнитивных убеждений, необходимых и достаточных для достижения своей цели. Чем четче и точнее спортсмен будет ставить перед собой задачу, которая не противоречит задачам тренера, и брать на себя ответственность за ее выполнение, тем более мотивированным на соревновательную деятельность будет спортсмен. Данная методика прошла экспериментальную проверку, в которой была показана её эффективность.

*Заключение.* Таким образом, рассмотрение проблемы интеллектуально-психологического развития спортсмена позволяет сделать определенные выводы.

1. Интеллектуально-психологическое развитие спортсменов должно являться обязательной составляющей тренировочного процесса, обусловленное:

- высокой значимостью специальных знаний для решения задач в тренировочной и соревновательной деятельности;
- проявлением рефлексивных процессов, являющихся средством для решения соревновательных ситуаций в игровой деятельности и в единоборствах;
- моделированием предсоревновательной подготовки с учетом тактики предстоящих соперников;
- значением дивергентного и конвергентного мышления спортсмена в решении соревновательных ситуаций;
- высокой значимостью спортивно-психологической компетентности спортсмена в спортивной деятельности;
- проявлением интуитивных процессов при решении соревновательных ситуаций.

2. Проявление интеллектуальной активности человека, занимающегося спортом, ставит спортсмена в позицию субъекта своей спортивной деятельности, самостоятельно распоряжающегося своим интеллектуальным и физическим потенциалом.

3. Активизация интеллектуальной активности спортсмена возможна при: формировании специальных знаний и умений у спортсменов; обучении рефлексивному мышлению; формировании позитивного мышления; внедрении в учебно-тренировочный процесс и подготовку к соревнованиям методики процессуальных вопросов; решении интеллектуальных тестов.

4. Обозначенная проблема представляется актуальной для теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки, так как активизация интеллектуально-психологического развития юных спортсменов в учебно-тренировочном процессе будет способствовать повышению эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

5. Реализация концепции интеллектуально-психологического развития юных спортсменов будет способствовать становлению спортсменов субъектом своей деятельности и достижению высоких спортивных результатов.

#### Список литературы

- 1 Бабушкин Г.Д., Диких К.В. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена. — Омск: СибГУФК, 2013. — 240 с.
- 2 Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М.: Сов. спорт, 2014. — 328 с.
- 3 Бабушкин Г.Д., Салахов Р.Э. Развитие рефлексивного мышления у юных баскетболистов // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2009. — № 4. — С. 49–51.
- 4 Бабушкин Г.Д., Кульмаметьева Э.С., Ниясова Н.С. Активизация физического самовоспитания школьников. — Омск: СибГУФК, 2014. — 234 с.
- 5 Иванов А.А. Психология чемпиона: Работа спортсмена над собой. — М.: Сов. спорт, 2012. — 112 с.
- 6 Пономарёв П.Л. Гипноз в спорте высших достижений. — М.: Сов. спорт, 2010. — 293 с.
- 7 Пезешкиан Н. Тренинг разрешения конфликтов: Психотерапия в повседневной жизни. — М.: Ин-т позитивной психотерапии, 2006. — 296 с.
- 8 Кехо Дж. Подсознание может всё. — Минск: Попурри, 2007. — 176 с.

Г.Д.Бабушкин, Н.Р.Рамашов, К.М.Сүлеева

## Спортшыларды интеллектуалды-психологиялық дамыту тұжырымдамасы

Мақалада спортшылардың спорттық шеберлігінің өсуі, таңдаған спорт түрін тиімді игеруі мен жарыстағы жетістіктерге жетуінде спортшылардың интеллектуалды-психологиялық дамуы өзіндік орын алады. Спортшыларды жүйелі дайындауда негізінен дене сапаларын дамыту, моторлық дағдысын қалыптастыру жолдары көрсетілген. Бірақ спортшыға интеллектуалды-психологиялық дамусыз жоғары спорттық жетістікке жету мүмкін емес. Мақала авторлары спортшылардың интеллектуалды-психологиялық дамуын ашатын концептуалдық ережелерді ұсынған.

G.D.Babushkin, N.R.Ramashov, K.M.Suleyeva

## Concept of the intellectual and psychological developments of athletes

In становлении the sportsman the significant place borrows (occupies) the intellectual and mental development promoting successful development by an elected kind of sports and performance (statement) on competitions, growth of sports skill. The existing system of preparation of the sportsman basically assumes development of physical qualities, formation of impellent skills. However to reach (achieve) high sports results without the intelligence-psychological development sportsman it is impossible. In clause the conceptual rules (situations) revealing intelligence-psychological development of the sportsmen are submitted.

### References

- 1 Grandmother's G.D., Wild K.V. *Intellectual and psychological training of the athlete*, Omsk: SibGUFK, 2013, 240 p.
- 2 Gorbunov G.D. *Psychopedagogy's humpbacks of sport*, Moscow: Sov. sport, 2014, 328 p.
- 3 Grandmother's G.D., Salakhov R.E. *Psychopedagogics in law enforcement agencies*, 2009, 4, p. 49–51.
- 4 Grandmother's G.D., Kulmametyev E.S., Niyasova N.S. *Activization of physical self-education of school students*, Omsk: SibGUFK, 2014, 234 p.
- 5 Ivanov A.A. *Psychology of the champion: Work of the athlete on itself*, Moscow: Sov. sport, 2012, 112 p.
- 6 Ponomaryov P.L. *Hypnosis in an elite sport*, Moscow: Sov. sport, 2010, 293 p.
- 7 Pezeshkian N. *Training of a resolution of conflicts: Psychotherapy in everyday life*, Moscow: Institute of positive psychotherapy, 2006, 296 p.
- 8 Kekho Dzh. *Subconsciousness can do everything*, Minsk: Popourri, 2007, 176 p.