

УДК 159.2

Ловягина А.Е.

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В СПОРТИВНОМ ОТБОРЕ

В 1960-1970 годы повышение уровня спортивных результатов привело к значительному возрастанию требований к подготовленности спортсменов, соответственно увеличились материальные и моральные затраты на подготовку и появилась необходимость оценивать способности юных спортсменов для определения их перспективности. В психолого-педагогической практике возникли следующие вопросы: какие показатели могут свидетельствовать о наличии спортивных способностей, как их диагностировать, каковы возможности развития тех или иных качеств спортсмена и т.п. По мере увеличения требований к уровню ожидаемых от спортсмена результатов актуальность исследований спортивных способностей возрастала. К 1980-м годам в практике подготовки высококвалифицированных спортсменов сформировалась система организационных и методических мероприятий по выявлению задатков и способностей для специализации в определённом виде спорта - спортивный отбор.

Задачи и принципы отбора отличаются на разных этапах подготовки спортсмена [2, 8]. На начальном этапе отбор осуществляется по минимальным требованиям - среди новичков «отсеиваются» непригодные для данного вида спорта по антропометрическим и медицинским показателям. В процессе углублённой специализации ставится задача определить уровень спортивной одарённости. Для этого оцениваются возможности дальнейшего повышения функциональной подготовленности спортсмена, а также развития его физических и двигательных качеств, значимых для вида спорта. Этап спортивного совершенствования предъявляет максимально жёсткие требования к отбору - среди спортсменов нужно выявить самых лучших, тех, кто войдёт в национальную сборную. При отборе кандидатов в контингент спортивной элиты моделируются морфофункциональные и личностные характеристики, а также параметры технико-тактической подготовленности спортсмена [8].

В настоящее время продолжают разрабатываться технологии отбора спортсменов для профессионального спорта, которые базируются не только на традиционных морфологических, психофизиологических и двигательных показателях, но и позволяют учитывать генетические маркеры: гормональный состав тканей, группа крови, состав мышечных волокон, дерматоглифика и др. [8]. Современные технологии спортивного

отбора также предполагают учёт уровня достижений спортсмена на основании критериев темпа роста и стабильности спортивных результатов [8].

Психологическая помощь в спортивном отборе включает диагностику и оценку спортивных способностей, разработку прогноза развития значимых для вида спорта качеств, рекомендации относительно специализации в избранном виде спорта, рекомендации по развитию спортивно важных качеств.

Реализация задач психологической помощи в отборе спортивных талантов связана с научными представлениями о способностях к спорту, в качестве задатков которых рассматриваются морфологические особенности, физиологические функции, характеристики двигательной сферы и свойства нервной системы. Разнообразные задатки способностей к конкретным видам спорта изучаются в рамках физиологии, биохимии, соматологии и других наук. Предметом психологических исследований являются свойства нервной системы и темперамента, а также психомоторные функции как факторы, влияющие на успешность тренировочной и соревновательной деятельности [4, 7].

Первоначально были предприняты попытки выявить комплекс способностей к спорту в целом, однако впоследствии было доказано, что у человека нет общих способностей к спорту, а могут быть выражены специальные способности к конкретному виду спорта [3] или группе циклических, игровых и других видов [3, 4]. Так как понятие спорт абстрактно, и в реальности нет спорта вообще, а существуют конкретные виды спорта.

При изучении типологических особенностей в качестве задатков способностей к спорту было установлено, что выраженность свойств нервной системы может позитивно или негативно влиять на формирование значимых для вида спорта качеств, в частности – воли [4, 7] и на эффективность деятельности спортсменов в условиях стресса [3]. Впоследствии были выделены сочетания свойств нервной системы, способствующие проявлению спортивно-важных качеств и двигательных навыков, и получившие названия типологические комплексы бысродействия, монофильный и монофобный [3, 4]. Таким образом, свойства нервной системы стали рассматриваться в качестве показателей способностей к спорту.

В настоящее время психологическая помощь в спортивном отборе предполагает диагностику свойств нервной системы, темперамента и сенсомоторных показателей, на основании которых осуществляется прогноз развития спортивно важных качеств: работоспособности, быстроты, самообладания, настойчивости, самоконтроля и др. Перечень качеств необходимых для данного вида спорта определяется по модельным характеристикам спортсменов высокого класса [8]. При оценке значения тех или иных качеств обязательно учитываются особенности двигательных задач, присущих виду

спорта. Некоторые виды спорта отличаются жёсткими требованиями к спортивным способностям. (Например, в беговых дисциплинах лёгкой атлетики, лыжных гонках, плавании и других циклических видах спорта, невозможно достичь успеха, не обладая соответствующими физиологическими и биохимическими показателями и определённым типом нервной системы). В ряде видов спорта диапазон показателей способностей достаточно широк и успеха могут достичь спортсмены с разными симптомокомплексами свойств нервной системы и темперамента [4, 8].

Наиболее полный перечень типологических особенностей, обуславливающих способности к различным видам спорта представлен в работах Е.П. Ильина [4]. Разработаны аппаратные и бланковые, включая компьютерные версии, методики диагностики свойств нервной системы и темперамента, позволяющие оценить выраженность этих свойств у спортсменов. Несмотря на это, психологическая помощь по спортивному отбору не всегда бывает достаточно эффективна, нередко психолог затрудняется дать объективную оценку способностям спортсмена.

Невысокая эффективность психологической помощи в решении задач спортивного отбора связана с незавершённостью теоретических разработок проблемы способностей. Произошедшее после 1980-х, снижение исследований по данной проблематике, не позволило углубить понятие способности и интегрировать существующие методологические подходы к этому явлению. Выделенные признаки и компоненты способностей не в полной мере характеризуют содержание данного понятия и описывают не только этот феномен, но и другие, тем самым не позволяя чётко отделить способности от других психических явлений [9]. Некоторая неопределённость понятия способности не даёт возможности разработать качественные методики диагностики их показателей, а валидность существующего диагностического инструментария, иногда вызывает сомнения.

Невысокая научно-исследовательская активность по проблематике спортивных способностей также обусловлена снижением возможности проведения спортивного отбора. Отбор спортивно одарённых детей в большей степени возможен для популярных видов спорта: футбол, хоккей, фигурное катание, большой теннис. В непопулярных видах: лыжные гонки, гребля, пулевая стрельба и др. проведение отбора затруднено из-за небольшого количества занимающихся (отбирать не из кого). Таким образом, обусловленное социальными и экономическими факторами, уменьшение массовости занимающихся спортом трансформирует проблему отбора в проблему набора в спортивные секции. В то же время, нельзя не признать, что для подготовки спортсменов

на уровне высших достижений остаётся актуальной проблема объективной оценки спортивных способностей.

Однако психологическая помощь в спортивном отборе может быть направлена не только на оценку способностей. Не менее важным является формирование адекватного отношения к спортивным способностям у спортсмена, тренера и родителей юного спортсмена. Будучи одарённым от природы спортсмен может не считать себя способным достичь самых высоких результатов, или наоборот, самонадеянно рассчитывать что способности «вывезут» и можно меньше напрягаться на тренировках. Оценка способностей спортсмена тренером, также отличается субъективизмом и проявляется в отношении к спортсменам. Известно немало случаев, когда спортсмены, уходя от тренеров, считающих их недостаточно перспективными, добиваются успехов под руководством других специалистов, позитивно относящихся к возможностям спортсмена и умеющим раскрыть его потенциал. Отношение родителей к способностям юного спортсмена тоже неоднозначно. Считая своего ребёнка спортивным талантом, некоторые родители требуют слишком высоких достижений и ограничивают развитие подрастающего человека сферой профессионального спорта. Недооценивая спортивные способности, родители могут снизить материальную и моральную поддержку и даже настаивать на прекращении занятий спортом.

В зависимости от личностных особенностей, отношение к спортивным способностям может влиять на успешность занятий спортом как позитивно, так и негативно. Например, у одних спортсменов, отрицательное отношение к способностям со стороны тренера или родителей подавляет желание заниматься спортом, провоцируя неуверенность и пессимизм, а у других стимулирует стремление приложить все силы и добиться успехов. Поэтому под адекватным отношением к спортивным способностям, очевидно, следует понимать такое отношение, которое способствует их максимальному развитию и профессиональному росту спортсмена.

Отношение к способностям базируется на их оценке (которая может быть высокая, низкая, средняя и т.п.), но определяется не только ею. Качественное своеобразие отношений обусловлено устойчивыми личностными образованиями (ценностные и смысло-жизненные ориентации, интересы, потребности и др.) и ситуативными факторами (близкие мотивы, переживания, результаты деятельности и др.)

В отличие от объективной оценки спортивных способностей, исследования их субъективной оценки и отношения к ним спортсмена и других заинтересованных лиц, находятся на начальном этапе.

В проведённом Д.Н. Волковым исследовании самооценки спортивных способностей, доказано, что успешные спортсмены более высоко оценивают свои способности к спорту по сравнению с менее успешными коллегами [1]. Также выявлены различия в оценке спортивных способностей обусловленные полом, видом спорта, стажем занятий и личностными особенностями спортсменов [1].

Тренерская оценка спортивных способностей отличается от оценки спортсменов, прежде всего по оцениванию психологических компонентов способностей. Тренеры более критично оценивают интеллектуальные способности спортсменов, их предрасположенность к эмоциональной устойчивости, возможности в проявлении волевых усилий. А оценки физических и технико-тактических компонентов способностей у спортсменов и тренеров обычно совпадают [1]. Наибольшее соответствие между тренерскими оценками способностей и оценками спортсменов отмечается у женщин и у спортсменов с высоким стажем занятий спортом. У спортсменов с более высокой квалификацией и более высоким темпом прогресса результатов оценка спортивных способностей достоверно соответствует их тренерской оценке по большинству компонентов [1].

Родители юных спортсменов склонны более высоко оценивать спортивные способности своих детей, чем тренеры. При этом, определяя желаемый уровень развития способностей, тренеры, предъявляют более высокие требования к тем способностям, которые значимы для достижения успеха в спорте, а родители считают более важным развивать способности нужные для жизни в целом: интеллектуальные, коммуникативные, активность [5]. Интересно, что оценка спортивных способностей родителями и тренерами связана с личностными особенностями юных спортсменов. Например, самостоятельные и независимые дети оцениваются родителями как более замотивированные на достижение успехов в спорте, эмоционально стабильные – воспринимаются родителями как более работоспособные, а тренерами как способные проявить уверенность. (Эти данные получены в проведённом под нашим руководством дипломном исследовании Л.Б. Носовой, 2006г., в котором участвовали родители и тренеры 8-10 летних пловцов (62 чел.) и прыгунов в воду (56 чел.). Эмпирические данные по другим видам спорта и возрастам пока отсутствуют, что необходимо учитывать для корректного использования).

Оценка и отношение к спортивным способностям являются важными факторами формирования личности спортсмена и влияют на актуализацию необходимых для спортивной ситуации психических состояний. В процессе тренировок и соревнований спортсмен сам и под воздействием других лиц совершенствует умение оценивать свои возможности. В системе отношений спортсмена формируется определённое отношение к

своим способностям. Иногда – в результате личностных особенностей либо негативного влияния тренера или родителей – субъективные отношение и самооценка спортивных способностей не позволяют реализовать объективный потенциал спортсмена. Поэтому оптимизация отношения к спортивным способностям позволила бы сделать помощь в спортивном отборе более эффективной.

Заключение

Проблемы психологической помощи в спортивном отборе связаны с предметом психологических воздействий и подразделяются на теоретические, методические и организационные (Табл. 1).

Таблица 1. Проблемы психологической помощи в спортивном отборе

Предмет психологических воздействий	Проблемы психологической помощи		
	Теоретические	Методические	Организационные
Способности к спорту	Неопределённость понятия способности. Взаимовлияние способностей. Возможности компенсации способностей.	Недостаточно высокое качество диагностики спортивных способностей	Подготовленность психологов. Психологическая компетентность тренеров и руководителей.
Отношение к спортивным способностям	Самооценка спортивных способностей спортсменом Оценка спортивных способностей тренером Оценка спортивных способностей родителями юных спортсменов	Неразработанность методик диагностики и коррекции отношения к спортивным способностям.	Психологическая грамотность спортсмена. Психологическая компетентность тренера и родителей.

Недостаточная разработанность теоретических вопросов не позволяет создать высоко эффективные методики реализации психологической помощи в спортивном отборе. А внедрение уже разработанных методов психологических воздействий нередко связано с организационными трудностями (Табл.1). Например, в силу особенностей получения профессионального образования и повышения квалификации, далеко не все психологи, работающие со спортсменами, имеют чёткие представления о генетической детерминированности спортивно важных качеств и ориентируются в вопросах компенсации спортивных способностей. Тренеры и руководители спортивных коллективов, в зависимости от уровня методических знаний и личных предпочтений, также могут принимать или не принимать рекомендации психолога по отбору.

Поэтому решение проблем психологической помощи в спортивном отборе требует комплексного подхода, включающего не только научно-методические разработки в области способностей и отношения к ним, но и организационные мероприятия, направленные на повышение компетентности в данной сфере всех участников.

Указатель литературы

1. Волков Д.Н. Самооценка и тренерская оценка способностей успешных и неуспешных спортсменов. Автореф. дисс...канд. психол.н., СПб., 2009 - 23с.

2. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одарённость, талант. Киев: «Вежа», 1997. - 128с.
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М., ФиС, 1981- 112с.
4. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб, 2008 с.52-105, 117-137.
5. Ловягина А.Е. Оценка способностей юных спортсменов родителями и тренерами / Ананьевские чтения – 2007: Мат. науч.-практ.конф. // Под ред. Л. А. Цветковой. – СПб.: СПбГУ, 2007 - с.610-611
6. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. М., 2004 - с. 429-464
7. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. - Л.,1977 - с. 21-47
8. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. – М.: Человек, 2011. – 160с.
9. Шадриков В.Д. Способности человека. – М.: ИПП, 1997.- 288с.