

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ОПЫТА КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Тиунова О.В.

(Тиунова, О.В. Анализ соревновательного опыта как составная часть психологической подготовки спортсмена [Текст] // Теория и практика современной науки: материалы XIX Международной науч.-практ. конф.г.Москва, 7-8 октября 2015 г. /Н-ИИЦ «Институт стратегических исследования». - Москва: Изд-во «Институт стратегических исследования»: Изд-во "Перо", 2015.- С.124-126)

Психология спорта является многокомпонентной и динамично развивающейся отраслью психологической науки. Психологическое сопровождение спортсмена или спортивной команды включает комплекс работ, содействующих достижению максимальных результатов и созданию благоприятных условий для профессионального и личностного роста спортсмена [4, 90]. В последние годы особое значение придаётся изучению, систематизации и использованию в консультативной работе со спортсменом психологических аспектов его физической, технической и тактической подготовки [1,171;3,32]. Ширится понимание того, что заниматься психологической подготовкой «в чистом виде», без учета остальных составляющих тренировочного и соревновательного процесса уже недостаточно [1,170; 2, 117; 5,21]. Они должны быть приняты во внимание психологом, по крайней мере, во время первой консультации спортсмена с целью уточнения изначального запроса.

Наш многолетний опыт работы со спортсменами высокой квалификации и юными спортсменами позволил сформулировать алгоритм проведения консультативной работы, который может быть схематично представлен шестью блоками: «жизненная база», «спортивная база», «тренировочный процесс», «подготовка к соревнованию», «соревновательная деятельность», «анализ полученного опыта». Данная логическая схема консультирования (рис) обоснована не только очевидными соображениями рациональности, но и большим количеством публикаций по психологическому обеспечению спортивной подготовки.



Рис. Алгоритм проведения консультации спортсмена

Эти же шесть блоков включает в себя и технология ведения спортивного дневника, который мы используем много лет в консультировании спортсменов различной квалификации. Она позволяет спортсмену самостоятельно продолжать работу после трех-четырёх встреч с психологом.

Блок «Анализ опыта побед и поражений» (анализ соревновательного опыта) имеет особое значение, поскольку определяет целенаправленные изменения тренировочного процесса очередного этапа подготовки.

В практической работе спортсмену может быть предложена специальная таблица для:

а) самостоятельного заполнения после соревнования:

= успешных действий, полезных состояний, эффективных решений и др.(1),

= фиксации основных ошибок (2),

б) разработки плана исправления ошибок (3),

в) контроля выполнения плана работы над ошибками в ходе очередного этапа подготовки (4),

г) подсчета суммарного объема выполненной работы накануне очередного старта (5).

Таблица. Раздел спортивного дневника, позволяющий провести комплексный анализ полученного опыта соревновательной борьбы

Хорошо получилось	Пока не получилось	Планируемая работа над ошибками (упражнения и объем выполнения)	Контроль выполнения	Суммарный объем выполненной работы над ошибками
			Даты	
1	2	3	4	5

Такая или подобная система консультативной работы со спортсменами по сравнению с принятой ранее системой консультирования имеет целый ряд преимуществ и в том числе позволяет:

- снять постсоревновательный стресс спортсмена, поскольку вносит ясность, делает дальнейшую подготовку более целенаправленной, формируя надежду на улучшение ситуации,

- рационально использовать любой соревновательный опыт (осознать и закрепить положительные аспекты соревновательной самореализации, оценить слабые звенья своей подготовки),

- дополнить базовую тренировочную программу актуальными акцентами и обоснованными изменениями, что повышает мотивацию спортсмена к выполнению тяжелых физических нагрузок,

- повысить перед очередным стартом уровень уверенности спортсмена в своих силах.

Литература:

1. Бабушкин Г.Д. Психологическое сопровождение становления спортсмена субъектом деятельности: постановка проблемы. - Омский научный вестник, 2013. - Вып. № 3(119). - С. 170-172.

2. Зинченко Ю.П., Тоневицкий А.Г. Психология спорта: Монография. - МГУ, 2011. - 424 с.
3. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта.- М.: Академия, 2010. – 368 с.Смирнова
4. Смирнова В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 10. - С. 89-90.
5. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Уэйнберг Р.С, Гоулд Д. - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 335 с.