

повышении уровня общей работоспособности.

Подводя итоги вышесказанному, можно с уверенностью утверждать, что именно здоровье людей, здоровый образ жизни, развитие физической культуры и спорта должны быть одной из главных составляющих социально-экономического благосостояния, прогрессивного развития общества и успешно реализуемой национальной политики государства. Поскольку будущее нашей страны находится в руках молодежи, то она должна быть развита не только духовно, умственно, но и физически, быть здоровой.

Литература. 1. Белорусская ассоциация студенческого спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.sportbass.by/> – Дата доступа: 01.03.2019. 2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 гг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mst.by/ru/razvitie-sporta-ru/> – Дата доступа: 01.03.2019. 3. Информация об организации проведения Республиканской универсиады [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sporteducation.by/ru/> – Дата доступа: 22.02.019. 4. Прохоров, Ю. М. Физическая культура : курс лекций : учебно-методическое пособие / Ю. М. Прохоров. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2017. – 190 с.

УДК 159.9.072.433

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ В УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Прусов Н.Н.

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

В данной статье рассматривается проблема психологической подготовки борцов различных факультетов БГУ, на основе учета их индивидуальных, разнообразных свойств психики, зависящих от ряда сложных обстоятельств. Психологическая подготовка рассматривается на различных этапах, начиная от этапа тренировок, задолго до соревнований, и, заканчивая соревнованиями непосредственно.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям началась с работы А.Ц. Пуни. Первоначальным направлением в ней было воспитание морально-волевых качеств [2, с. 75]. В дальнейшем, в 70-80-е годы XX века на смену этого направления пришло эмоциональное направление. В сегодняшних концепциях психологической подготовки спортсменов к соревнованиям преобладает мотивационное направление. Кроме того, для спортсменов конкретного вида спорта должна быть своя индивидуальная психологическая подготовка.

На современном этапе развития борьбы, а также при условии быстрого роста спортивных достижений, особое значение приобретает постоянное совершенствование методики подготовки спортсменов с учетом возрастающих требований соревновательной деятельности. Успех в спортивной деятельности борцов, а также победы на различных соревнованиях связаны с конкретными, направленными именно на индивидуального спортсмена, а не на массу спортсменов методическими разработками. Также успех связан с использованием различных средств и методов тренировки. При этом чрезвычайно важно учитывать индивидуальные особенности воспитания и укрепить отличительные, свойственные только данному спортсмену психологические качества. По словам Е. Н. Гогунова, для того чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и

умения, а, кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к условиям спортивной деятельности [1, с. 79]. Закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний, психологические особенности соревнований определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям - важный и обязательный элемент обучения и тренировки [1, с. 159].

Достичь высокого уровня профессионального мастерства, а, следовательно, максимально раскрыть свои возможности может тот, кто обладает высоким уровнем стрессоустойчивости, кто идет к победе, уверен в том, что его близкие и родные постоянно будут его поддерживать и помогать. Тот, кто готов рисковать, но рисковать разумно, использовать малейшую возможность для достижения поставленной цели. Все описанные мною выше свойства и качества будут характеризовать спортсмена действительно высокого класса. Данные свойства будут являться результатом не только каждодневных тренировок, но и продолжительной психологической подготовки. Конечно, эти свойства формируются, прежде всего, спортсменом, в ходе длительных тренировок и волевых усилий над собой, но огромную помощь оказывает психологическое сопровождение, осуществляемое спортивным психологом, который является полноправным членом команды и обеспечивает конструктивное взаимодействие между тренером и спортсменом.

Мотивировать спортсмена к тренировкам помогут исследования его характера и выявление особенностей темперамента, ведь если человек будет обладать чертами флегматика, то с ним нельзя работать по той же программе что и с сангвиниками или холериками. Также данные исследования помогут не только мотивировать спортсмена, но и помогут правильно и более просто, затратив меньше труда, психологически подготовить его к соревнованиям.

Психологическое сопровождение спорта появилось в первой половине 90-х гг. Связано это было с кардинальными изменениями в жизни общества в целом, реконструкцией системы спорта, а, следовательно, с формированием новых потребностей системы подготовки спортсменов. Произошел переход от психологического обеспечения спорта высших достижений к психологическому сопровождению спортивной карьеры в целом как системе психологической помощи спортсмену на всех этапах многолетней спортивной деятельности, включая также уход из спорта и переход к другой деятельности и карьере.

Рассматривая задачи психологической подготовки в спорте высших достижений, В. В. Фролов представляет их следующим образом. На этапе предсоревновательной подготовки выделяется три периода: первый - от получения сообщения о предстоящем соревновании до получения сведений о жеребьевке; второй период - от ознакомления с результатами жеребьевки до начала первого старта; третий период - от начала первого этапа соревнования до их завершения. На каждом периоде решаются свои задачи [3, с. 15].

Само собой разумеется, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена непосредственно в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте - важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование - это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко - причина значительных физических, духовных, душевных травм. К тому же, участие в соревнованиях - это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства.

Принципы работы спортсмена как главного участника психологического

сопровождения:

1. Принцип заинтересованности. Борец обязан быть лично заинтересован в реализации своих возможностей, в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса и в достижении поставленных задач. Только в случае высокой мотивации включение психологического компонента в деятельность по приготовлению к соревнованиям будет эффективно.

2. Принцип толерантности. Толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности. Это означает, что каждый спортсмен вправе придерживаться своих убеждений, ценностей и признает такое же право за другими. Это означает признание того, что люди по своей природе различаются по внешнему виду, положению, речи, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность. Это также означает, что взгляды одного человека не могут быть навязаны другим.

3. Принцип обеспечения суверенных прав личности спортсменов. Эта идея проявляется в диагностическом исследовании и означает, что спортсмена обязаны перед обследованием предупредить о том, кому будут доступны результаты данного исследования и о том, кто и какие решения может принять. Обязательно должно быть получено официальное разрешение тренера на проведение исследования. Данный этический принцип дает право спортсмену отказаться от диагностического исследования.

4. Принцип сознательности определяет обязанность понимания борцами роли психологических качеств для достижения цели в спортивной борьбе, изучение психологических понятий, понимание актуальности самоанализа, желание воспитывать эти качества самостоятельно, контролировать их, роль непрерывного увеличения трудностей и помех для спортивной идеализации борца. Принцип сознательности показывает планомерное коллективное исследование борцом и его наставником психогаммы именно выбранного вида спорта, психологической самобытности борца и поправку его психологических качеств, разработку проекта психологической подготовленности, ее средств и приемов (включая методы индивидуального воздействия, имеющие психотерапевтическую направленность, которыми нередко с успехом пользуются тренеры).

5. Принцип активности в структуре психологического сопровождения определяет необходимость формирования у спортсменов целенаправленности в совершенствовании своих психических свойств. Активность во многом зависит от осознанности мотивов и интересов спортсменов. Поэтому реализация принципов активности связана с выработкой положительных общественно значимых мотивов тренировки и участия в соревнованиях, с формированием устойчивых интересов к проблемам подготовки вообще и психологической подготовки, в частности.

6. Принцип всесторонности при осуществлении психологического сопровождения заключается в том, что психолого-педагогическому воздействию должны быть подвергнуты все психические проявления, от которых зависит надежное и совершенное выполнение спортивной деятельности: и свойства личности спортсмена, и психические, психомоторные процессы, и психологические состояния. Психологическое сопровождение может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи со всеми другими сторонами подготовки спортсмена - физической, технической и тактической.

Проблема психологической подготовки актуальна в современной науке. Разработаны подходы и теории, раскрывающие сущность данного явления. Но, тем не менее, отсутствуют конкретные пути его практической реализации в такой узкой сфере, как спорт.

Литература. 1. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогонов. – М., 2004. – 177 с. 2. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнования в спорте / А. Ц. Пуни. – М., 1969. – 189 с. 3. Фролов, В. В. Педагогические средства и методы совершенствования надежности высококвалифицированных дзюдоистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. В. Фролов. – М., 2002. – 24 с.

УДК 796:338.486.5

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОГНОЗ В СПОРТЕ

Сидоров В.В., Зайцев В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Научным прогнозированием занимаются ученые в различных отраслях, в том числе и в области физической культуры и спорта (Баландин В.И., Бестужев-Лада Й.В., Верхошанский Ю.В., Гужаловский А.А., Доля Г.В., Плахтиенко В.А., Платонов В. Н. и др.). Значимость данной проблемы заключается в поисках новых путей подготовки высококвалифицированных специалистов и спортсменов. Прогнозирование – это разработка прогнозов в спорте, - форма конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса или явления, характерного для спортивной деятельности. Задача прогнозирования сводится к выявлению вероятного развития конкретного явления, которое в наибольшей степени соответствует научному знанию, отражает передовые тенденции и определяет процесс достижения планируемого эффекта. Прогнозированию в спорте подвергаются самые различные процессы и явления: - роста спортивных достижений; - соотношения сил на международной и национальной спортивных аренах; - технико-тактических и функциональных возможностей отдельных спортсменов и команд; - развития спортивной борьбы в отдельных соревнованиях, схватках, поединках, стартах и другое.

Большинство исследователей занимались прогнозированием роста рекордов победителей олимпийских игр без указания конкретных спортсменов, которые могли бы претендовать на эти рекорды (Булгакова Н.Ж., Кузнецов В.В., Новиков А.А, Семенов Г.П., Хоменков Л.С.)

В.Н. Платонов в 1997 г. разделил прогнозирование по временным диапазонам: краткосрочное прогнозирование, связанное с небольшими временными промежутками, которые обычно исчисляются минутами и часами, днями, среднесрочное - неделями и месяцами, долгосрочное прогнозирование может охватывать периоды от 1-2 до 3-4 лет, сверхдолгосрочное – от 6-10 до 15-20 лет и более. Н.Ж. Булгакова подчеркивает необходимость разработки долгосрочного прогноза. С этой целью выдвигаются следующие вопросы: определение оптимальных возрастных зон наивысших достижений в том или ином виде спорта; прогнозирование уровня спортивных результатов на очередной олимпийский цикл; определение возрастной динамики спортивных достижений у ведущих спортсменов.

Однако, как показала практика, прогноз по средним данным ежегодных приростов был неточным, и результаты оказались заниженными. Пловцы-финалисты Олимпийских игр 1972 г. достигли более высоких результатов, чем предполагалось по прогнозу. Ошибка произошла потому, что не были учтены периоды наиболее бурных приростов спортивных результатов.

Обобщение исследований, проведенных по проблеме прогнозирования позволяет заключить, что для многолетнего индивидуального прогноза необходимо учиты-