



Рабочая тетрадь психолога, как форма организации психологического сопровождения спортсменов

Василий Васильевич Находкин

Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Амосова, Якутск, Россия

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 2020

Опубликовано: 2020

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

методика, рабочая тетрадь психолога, юный спортсмен, психолог, международные спортивные игры, психологическое сопровождение, психологическая подготовка

АННОТАЦИЯ:

Раскрывается содержание психологического сопровождения спортивной подготовки в детско-юношеском спорте (на примере Международных спортивных игр «Дети Азии»). Рассматривается опыт использования рабочей тетради психолога, как диагностико-методического инструментария по работе со спортсменами, на актуальных отрезках спортивной подготовки – от отбора до участия в ответственных соревнованиях. Материалы рабочей тетради систематизируют психолого-педагогическую работу и способствуют пониманию целостной картины спортивной подготовки начинающими психологами, включенными в работу с юными спортсменами. Систематизированный в тетради материал, разработанные практические рекомендации психологам и тренерам способствуют организации комплексного мониторинга готовности юного спортсмена к ответственным соревнованиям и обеспечивают достоверность полученных результатов.

The psychologist's workbook: working methods

V.V. Nakhodkin

North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov, Yakutsk, Russia

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Received: 2020

Accepted: 2020

KEYWORDS:

methodology, workbook, young athlete, psychologist, international sports games, psychological support, psychological training

ANNOTATION:

The content of psychological support of sports training in children's and youth sports (on the example of International sports games "Children of Asia") is revealed. The article deals with the experience of using a psychologist's workbook as a diagnostic and methodological tool for working with athletes at the actual stages of sports training from selection to participation in responsible competitions. The materials of the workbook systematize psychological and pedagogical work and contribute to understanding the complete picture of sports training by novice psychologists involved in working with young athletes. The material systematized in the notebook, developed practical recommendations to psychologists and coaches contribute to the organization of comprehensive monitoring of the young athlete's readiness for responsible competitions and ensure the reliability of the results obtained.



Введение

В современных условиях, характеризующихся высокими показателями спортивных достижений, повышением возможностей человеческого организма, в условиях конкуренции технологий спортивной подготовки психологическое обеспечение стало обязательным условием спортивной подготовки на всех этапах. Спортсмен должен систематически работать не только над техникой, тактикой и физической выносливостью, но и над совершенствованием определенных психических качеств для успешного выполнения учебно-тренировочных нагрузок, подготовки к ответственным соревнованиям и успешного выступления в них.

Теория и практика психологической подготовки, сопровождения и обеспечения, вопросы реализации личности в спорте рассмотрены в трудах наших современников, известных ученых, А. В. Родионова, Г. Д. Горбунова, Г. Б. Горской, В. Ф. Сопова, В. Г. Сивицкого, В. М. Мельникова, В. К. Сафонова, Л. Г. Уляевой, Е. В. Мельник, Е. Е. Хвацкой и др.

Объектом мониторинга в спортивной деятельности выступает отслеживание результатов развития психических и психомоторных качеств спортсменов, совершенствование их тренировочной деятельности. Это позволяет понимать индивидуальные особенности спортсменов и прогнозировать их психоэмоциональные состояния, оценивать успешность проведенных мероприятий по психологическому сопровождению [7].

Для обобщения результатов мониторинга в учебно-тренировочном процессе используются современные технологии и методические инструментари, где

рассматривается процесс подготовки самих психологов, допущенных к работе с юными спортсменами. Их также нужно готовить к специфике ведения работы в педагогической системе «психолог-тренер-спортсмен-родитель». В нашем случае речь идет о деятельности психолога по обеспечению психологической грамотности ведения работы с юными спортсменами, их тренерами, а также родителями.

В последнее время в практической деятельности психологов широко используются рабочие тетради, основная функция которых инструментально-практическая. Например, «Рабочая тетрадь школьного психолога» С.К.Рыженко, О.С.Чернявской (2015) разработана с целью оказания оперативной помощи по оформлению документации педагога-психолога общеобразовательных организаций [8]. В спортивной практике для изучения и анализа психологической подготовленности спортсменов, представляет интерес «Рефлексивная тетрадь спортсмена» М.А.Снесарь, С.В.Ланденок и других (2013), которая направлена на повышение уровня рефлексивной культуры у спортсменов [9]. В ней содержатся приемы и техники, направленные на развитие навыков целеполагания, целедостижения и анализа собственной деятельности, включены методические указания по ее заполнению.

По справедливому замечанию Багадировой С.К. (2018), тренеры в большинстве своем ориентированы на результат, без учета способностей, потребностей и психологической готовности спортсмена. Разработанные автором «Рабочие тетради к тренингам», направлены на формирование у спортивных тренеров и спортсменов компетентности



к целеполаганию, контролю и коррекции их реализации [2].

Однако следует отметить, что круг используемых в настоящее время инструментариев достаточно узок, что приводит к стагнации стабильно высокого результата спортивной подготовки. В этой связи требуются новые подходы к подобным разработкам, основанные на результатах актуальных научных исследований и лучших практик. Вместе с тем необходимо отметить, что задания и упражнения, предлагаемые психологом, должны решать реальные жизненные ситуации и задачи, связанные со спортивной деятельностью, т.е. носить практико-ориентированный характер. Только в этом случае они начинают срабатывать в реальных условиях конкурентной спортивной борьбы (В.В. Находкин, 2016).

Краткое описание методики

Рабочая тетрадь психолога – это практическое пособие, имеющее особый методический аппарат, способствующий системной организации психологического сопровождения деятельности юного спортсмена.

Методика работы с рабочей тетрадью позволяет грамотно организовать систему психолого-педагогического сопровождения учебно-тренировочного процесса, способствует выстраиванию целостной картины спортивной подготовки и служит своеобразной основой ведения отчетной документации психолога. Использование рабочей тетради предоставляет психологу практическую возможность оптимизировать процедуру обобщения результатов учебно-тренировочного процесса. Рабочую тетрадь можно применять на любом этапе учебно-тренировочного процесса. Своим содержанием, построением, она направлена на «соавторство» и «сотворчество»

психолога, тренера и спортсмена. Это позволяет психологу установить «обратную связь» со спортсменами, проверить эффективность проведенной работы и внести коррективы в работу при необходимости.

Материалы рабочей тетради условно распределены на 3 блока: методический, диагностический и практический.

Методический блок тетради включает описательно-объяснительную модель психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки юных спортсменов (В.В. Находкин, 2005), методические рекомендации по психологическому секундированию [1; 4], материалы по организации адаптированной специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию (А.Ц. Пуни), по психорегулирующей и психомышечной, идеомоторной тренировке спортсмена (А.В. Алексеева), рекомендации участникам учебно-тренировочного процесса [3]. Основная цель методического блока – ознакомление психолога, только приступившего к работе со спортсменами, с теоретическими понятиями и спецификой деятельности по организации психологического сопровождения спортсменов и команд в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Диагностический блок состоит из адаптированных методик, технологий интерпретации и обобщения результатов психологических исследований. Используемый диагностический инструментарий позволяет определить индивидуальный стиль тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена, степени восстановления после соревновательного цикла, что способствует выработке оптимального режима и направлений психологической работы со спортсменом. Персональные данные о юных спортсменах вносятся в индивидуальную карту спортсмена



(социально-психологический паспорт), которая представлена на рисунке 1.

В данном блоке также представлены

страницы для сводных данных состава сборной команды, проведенных методов психодиагностики; пожелания тренера.

[illegible][illegible]

Рисунок 1.

Современные внесенные уточнения впоследствии могут служить базой для дальнейшей организации *коррекционной психолого-педагогической работы* с юным спортсменом, позволяют вести мониторинг результатов на долгосрочную перспективу. В рабочую тетрадь можно внести результаты психолого-педагогических исследований 20 спортсменов (см. рис. 2).

В методическую разработку включены специальные страницы для внесения результатов по проведенным методикам: «шкалы тревоги», «мотивации достижения успеха», общего

психоэмоционального состояния, волевых проявлений, оценки психической надежности; индивидуальная работа со спортсменом и командой по коррекции неблагоприятного психоэмоционального состояния (устранение стресс-факторов), психорегуляции предстартовых психических состояний, создания оптимального боевого состояния), обучение навыкам идеомоторной тренировки, контроль за выполнением заданий психолога; рекомендации психолога; групповые занятия (дата, группа, темы, количество часов, количество человек, примечание) [5]; вносятся сводные



данные стандартизированных методик психодиагностики: «Самооценка силы воли, терпеливости, упорства, настойчивости» Н.Н. Обозова; «Шкала мотивационного состояния» В.Ф. Сопова [10]; «Оценка психической надежности» В.Э.

Мильмана и др. [4]. Отобранные нами методики, некоторые из которых были адаптированы, применялись в процессе многолетней практической работы со спортсменами и показали свою высокую эффективность в работе.

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПРОВЕДЕННЫХ МЕТОДОВ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

№	Спортсмен	Тип нервной системы	Личностные качества	Первый срок					Второй срок					Третий срок				
				ШМБС ¹	ШТ ²	АБС ³	ВБС ⁴	ПК ⁵	ШМБС	ШТ	АБС	ВБС	ПК	ШМБС	ШТ	АБС	ВБС	ПК
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		
18																		
19																		
20																		
ГРУППА																		

¹ Шкала мотивационного состояния В.Ф. Сопова
² Самооценка состояния тревожности Ч.Д. Спилбергера
³ Актуальное психоэмоциональное состояние (по оси координат)
⁴ Вегетативный баланс (спирометрия (измерение ЧСС))
⁵ Измерение психоэмоционального контроля

Рисунок 2.

Практический блок включает планирование тематики *коррекционно-развивающей работы* с учетом индивидуально-личностных особенностей спортсмена, проведение анализа и самоанализа выступлений (стартов), компенсации негативных последствий, деактуализации неудачных выступлений (действий, приемов и пр.), снятие негативных психоэмоциональных состояний, помощь в преодолении кризисных

ситуаций в учебно-тренировочном и соревновательном процессах. Блок содержит методические рекомендации в помощь тренеру в работе по моделированию учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки с учетом возрастных, личностных качеств и способностей юных спортсменов, а также психологу, в работе по планированию и проведению развивающих тренингов для сплочения команды, формирования спортивной этики.



Апробация методики

Апробация разработанной тетради психолога проводилась поэтапно с 2007 по 2016 гг. с внесением соответствующих корректив к переизданиям. Впервые она была проведена в 2007 году в рамках отбора кандидатов на участие в Международных спортивных Играх «Дети Азии» 2008 года [6]. Для повышения эффективности работы были привлечены 30 психологов из образовательных организаций республики и 30 волонтеров-студентов Якутского государственного университета. Для оптимальной организации психологического сопровождения (обеспечения) в рамках подготовки к Международным играм (далее и к другим стартам) и эффективного использования *рабочей тетради психолога* необходимо было в первую очередь обучить школьных и практических психологов на семинарах и курсах повышения квалификации целостному представлению единого пространства спортивной деятельности и психологического сопровождения в нем, специфике взаимоотношений с субъектами спортивной деятельности, построения благоприятной психологической атмосферы в командах, психотехникам влияния на спортивный процесс.

Такая работа была начата еще с 2006 года. Обсуждались вопросы места психолога в детском спорте и решении психологических задач, а также в благоприятном взаимодействии психолога с субъектами спортивной деятельности (со спортсменами, тренерами, командами). В этом случае рабочая тетрадь выполняла роль настольной книги, служила неким путеводителем в мир практической психологии спорта по решению конкретных задач в работе со спортсменами и их тренерами. Тетрадь также являлась документом аналитического отчета о проведенной работе.

По результатам первого этапа исследований в диагностическом блоке проводился предварительный спортивный отбор кандидатов на участие в МСИ «Дети Азии» (на примере 2016 года). В процессе работы психологи вносили в рабочую тетрадь сводные данные психофизического и функционального состояния, общей физической работоспособности и адаптивных возможностей ресурсов организма, а также состояния стартовой готовности. Были изучены психические состояния и устойчивые предпочтения в соревновательной деятельности и поведения в целом. Психологами давалась оценка развития психомоторной сферы, свойств характера, мотивации, волевой сферы, владения навыками психорегуляции. По полученным данным был определен индивидуальный стиль спортивной деятельности, *разработаны индивидуальные программы воздействий и ситуативного управления спортсменом; снятии чрезмерного напряжения (или перенапряжения) влияющих на соревновательную ситуацию.*

В часы отдыха проводились индивидуальные и групповые занятия с элементами психотренинга на раскрытие личностного потенциала, повышения уровня мотивации достижения успеха и проявления волевых качеств. Работа психологов была направлена на снятие чрезмерной психофизической напряженности спортсмена.

Как показали результаты последующих апробаций в 2008, 2012, 2016 гг., особое внимание специалистов психологического сопровождения уделялось развитию действий самоконтроля и разработке программ самовоспитания волевых качеств у юных спортсменов. На коррекционных занятиях использовались разработанные нами целевые задания, такие как форма приветствия, вечерний анализ событий дня и другие. Психологические воздействия направлялись на релаксацию, коррекцию,



мобилизацию спортсмена, на развитие психических качеств, эмоциональной сферы, на управление мотивацией и др.

Цель этапа разработки индивидуальной программы воздействий заключается в реализации индивидуального плана психологической подготовки на основе постановки дальних и ближних целей соревновательного цикла. На данном этапе для развития необходимых психических качеств были разработаны конкретные задания и упражнения, которые передавались тренеру для включения в план тренировок. Также разрабатывались *индивидуальные планы с включением мероприятий по формированию психологической стабильности и психической надежности*, совместно с тренером проводилось обсуждение и корректировка индивидуального плана.

Для обсуждения существующих проблем по выполнению индивидуального плана системно проводились встречи со спортсменами и тренерами. С целью обеспечения психической надежности была разработана *Программа формирования психологической стабильности*, которая была внедрена при работе над техникой спортсмена, это позволяло перевести психологическую работу в плоскость контролируемой по количественным показателям. На основе полученных данных психодиагностических исследований тренерам давались эффективные рекомендации.

Выводы

Результаты многолетней апробации показали, что рабочая тетрадь психолога является вполне эффективным инструментом психолого-педагогического сопровождения учебно-тренировочного процесса подготовки юных спортсменов.

К преимуществам использования рабочей тетради в учебно-трениро-

вочном процессе можно отнести следующее: дает возможность проводить индивидуальную психологическую подготовку с юными спортсменами используя результаты диагностики и анализа; позволяет спортсмену видеть свои ошибки и работать над ними более осознанно; при необходимости и по потребностям учебно-тренировочного процесса в рабочую тетрадь могут быть внесены некоторые изменения; зафиксированные в тетради результаты дают психологу возможность помочь юным спортсменам преодолевать трудности для достижения намеченных целей, формировать мотивацию к достижению более высоких спортивных результатов; психолог становится соорганизатором процесса спортивного самосовершенствования и консультантом в ходе выполнения психолого-педагогических работ со спортсменами.

Таким образом, рабочая тетрадь психолога является дидактическим инструментом обеспечения индивидуализации учебно-тренировочного и соревновательного процесса, повышения эффективности спортивной подготовки. Разработанная методика работы с тетрадью позволяет отслеживать состояние спортсмена, развивать у него навыки саморегуляции, целеполагания, самокоррекции неблагоприятных форм поведения и, таким образом, способствует развитию психологической грамотности юного спортсмена на всех этапах спортивной подготовки. Тетрадь предназначена, прежде всего, для начинающих психологов, для повышения уровня их профессиональных аналитических компетенций, системного целостного видения процесса спортивной подготовки, служит основой для ведения отчетной документации.

Грамотное умелое ведение психологического сопровождения учебно-тренировочного и соревновательного процесса



дает спортсменам чувство удовлетворения от результатов совместной работы с психологом, формирует умение трезво оценивать свои возможности в соревновательных ситуациях, способствует выстраиванию успешной спортивной карьеры на основе таких личностных черт, как инициативность, самостоятельность, способность к реализации личностного потенциала в спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
2. Багадирова С.К. Становление и развитие целеполагания в процессе профессионализации личности (на примере спортивной деятельности): Монография / С.К.Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2018. – 332 с.
3. Наука побеждать, или как воспитать победителя?: методические рекомендации для тренера / [Сост. В.В.Находкин]. – Якутск ИД СВФУ, 2016. – 80 с.
4. Находкин В.В. Психологическая подготовка юных спортсменов: Практикум для психологов / В.В.Находкин. – Якутск: ИД СВФУ, 2012. – 138 с.
5. Находкин В.В. Психологическое сопровождение юных спортсменов и команд: рабочая тетрадь психолога / В.В.Находкин. А.К.Корнилова, Т.В.Сабарайкина. – Якутск: ИД СВФУ, 2016. – 76 с.
6. Программа целевой подготовки юных спортсменов РС (Я) к IV Международным спортивным играм (МСИ) «Дети Азии» / Постановление Правительства РС(Я) от 12.05.2005, №268 «О подготовке юных спортсменов РС(Я) к IV Международным спортивным играм «Дети Азии» 2008 года» // <http://www.dfoportal.info/area05x/partieax/article-ny9qde5.htm>

7. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / [Л.Г.Уляева, Е.В.Мельник и др.]; под общ. Ред. Л.Г.Уляевой. – М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 236 с.
8. Рыженко С. К. Чернявская О.С. Рабочая тетрадь школьного психолога. Методические рекомендации // http://iro23.ru/sites/default/files/rabochaya_tetrad_shkolnogo_psihologa.pdf
9. Снесарь М.А., Ланденюк С.В., Цветкова Э.Э., Попова Н.А. Рефлексивная тетрадь спортсмена: рабочая тетрадь. – Красноярск: ККИПКРФКиС, 2013. – 211 с.
10. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М.: Академический Проект, 2005. – 128 с.

REFERENCES

1. Gorbunov G.D. Psychopedagogy sports: proc. manual. - M.: Soviet sport, 2007. - 296 p.: Il.
2. Bagadirova S. K. Formation and development of goal-setting in the process of professionalization of the individual (on the example of sports activity): Monograph / S. K. Bahadirov. - Maikop: Magarin Og publishing House, 2018. - 332 p.
3. The Science of winning, or how to raise a winner?: methodological recommendations for the trainer / [Comp. V. V. Nakhodkin]. - Yakutsk NEFU publishing house, 2016. - 80 p.
4. Nakhodkin V.V. Psychological training of young athletes: a Workshop for psychologists / V.V. Nakhodkin. - Yakutsk: NEFU publishing house, 2012. - 138 p.
5. Nakhodkin V.V. Psychological support of



- young athletes and teams: workbook of a psychologist / V.V. Nakhodkin, A.K. Kornilova, T.V. Sabaraykina. Yakutsk: NEFU publishing house, 2016. 76 p.
6. Program of targeted training of young athletes of the RS (Ya) for the IV International sports games (ISI) "Children of Asia" / Decree of the Government of the RS(Ya) of 12.05.2005, No. 268 "on the preparation of young athletes of the RS (Ya) for the IV International sports games "Children of Asia" 2008» // <http://www.dfoportal.info/area05x/partieax/article-ny9qde5.htm>
 7. Psychological and pedagogical support of sports activities in the context of personal self-realization: monograph / [L. G. Ulyayeva, E. V. Melnik, etc.]; under the General Editorship of L. G. Ulyayeva. - M.: Publisher Marhotin P. Yu., 2014. - 236 p.
 8. Ryzhenko S.K. Chernyavskaya O.S. Workbook of a school psychologist. Methodical recommendation // http://iro23.ru/sites/default/files/rabochaya_tetrad_shkolnogo_psihologa.pdf
 9. Snesar M.A., Landenyuk S.V., Tsvetkova E.E., Popova N.A. Reflexive exercise book of an athlete: workbook. Krasnoyarsk: Kkipkrfkis, 2013. 211 p.
 10. Sopov V.F. Mental States in strenuous professional activity. - Moscow: Academic Project, 2005. - 128 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Василий Васильевич Находкин

доцент, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой возрастной и педагогической психологии, Педагогический институт СВФУ им. М.К.Аммосова.
E-mail: nakhodvasily@mail.ru