

Секция «Психология здоровья и психология спорта»

**Индивидуализация психологической подготовки с учетом
индивидуально-психологических особенностей в мини-футболе**

Наконечная Людмила Евгеньевна

Аспирант

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

E-mail: nle13@mail.ru

Этап высшего спортивного мастерства, наряду с технической и тактической стороной подготовки все большую актуальность приобретает психологическая устойчивость, определяющая надежность спортсмена. Особенно следует это учитывать при работе с женскими командами, где эмоциональный фон игроков и взаимоотношения приобретают особую значимость, либо способствующую результату, либо отрицательно сказывающуюся на игре.

Целью нашей работы была экспериментальная проверка эффективности программы психологической подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей в женской команде по мини-футболу.

В исследовании приняли участие 22 спортсменки-футболистки высокого класса (КМС, МС, МСМК).

Методы: компьютерная программа «aSTARTa», опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И.Моросановой, опросника волевого самоконтроля (ВСК) А.Г.Зверькова и Е.В.Эйдмана, критерий Манна-Уитни.

Результаты и их обсуждение

В результате комплексного изучения психодинамических и регуляторных особенностей с позиций активности, эмоциональности, устойчивости, направленности и реактивности у спортсменок высокого класса, были определены сильные стороны и ресурсный потенциал каждой спортсменки. Психодинамические показатели определялись с помощью методик: Тест Г.Айзенка (EPI), опросник К.Леонгарда-Г.Шмишека. По результатам данных методик были выявлены характерные проявления индивидуальных свойств личности, которые определили дальнейшую работу по психологической подготовке в экспериментальной группе (женская команда по мини-футболу -11 человек). Контрольную группу составили спортсменки-футболистки другой команды (11 человек).

Результатом системы психологической подготовки, в рамках предложенной нами модели, должна стать психологическая устойчивость, которая складывается из системы эффективной саморегуляции.

В конце эксперимента, была проведена повторная диагностика в контрольной и экспериментальной группах.

У спортсменок экспериментальной группы в итоге проделанной работы значительно повысился уровень саморегуляции, 63,6% -характерен высокий уровень, им стала характерна большая выраженность гибкости регуляторики, что позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Они стали более самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. Спортсменкам контрольной группы эти проявления характерны в меньшей степени (лишь 46% имеют высокий уровень саморегуляции), подобным образом они ведут себя лишь ситуативно. Таким образом, мы можем констатировать, что уровень саморегуляции в экспериментальной

группы повысился на 45,4%, вместе с тем мы можем говорить о повышении способности к саморегуляции, эмоциональной стабильности.

У спортсменок экспериментальной группы в психомоторных показателях произошел значительный сдвиг по таким показателям реакций как простая реакция, дифференцировочная, реакция на движущийся объект, которые подтверждаются статистической достоверностью (при $p < 0,05$). Так же можно констатировать сокращение показателей среднеквадратического отклонения, что характеризует большую концентрацию показателей реакций спортсменок и меньший разброс, по сравнению с контрольной группой.

Различия в психомоторных показателях в контрольной группе достоверно не подтвердились, хотя показатель дифференцировочной реакции находится в зоне неопределенности и можно утверждать, что различия достоверны при $p \leq 0,05$, однако более информативным для спортивной деятельности мы считаем показатель дифференцировочной реакции, которая измерялась во фрустрирующих условиях, здесь достоверность различий не выявлена. Меньшее количество статистически достоверных различий в контрольной группе может подтверждать предположение о том, что значительных изменений в психомоторной сфере в течении сезона не произошло.

Представленные результаты позволяют сделать вывод о том, что преимущество спортсменок экспериментальной группы проявляется в тех параметрах, которые связаны со способностью к эффективному принятию решений в напряженной ситуации, в тех компонентах, которые повышают осознанность и рациональность саморегуляции оперативной деятельности, которая осуществляется при выборе из нескольких альтернатив.

Выводы:

Внедрение в процесс подготовки спортсменок высокого класса программы индивидуализации психологической подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей позволило добиться положительных изменений ряда показателей: проявления стрессоустойчивости; преодоления сбивающего влияния факторов соревнования, а также повышению психологической устойчивости спортсменок. Полученные в ходе исследования экспериментальные данные могут быть использованы: при оценке психических и психофизиологических характеристик спортсменок для индивидуализации тренировочного процесса, для подбора средств и методов психической регуляции, адекватных индивидуальным особенностям спортсменок, разработки более эффективных планов психологической подготовки, выработки оптимальной стратегии поведения тренера, психолога в команде в процессе тренировок и самой игры, для поддержания стабильного психологического климата в команде; для улучшения межличностного взаимодействия непосредственно самого тренера с членами команды.

Источники и литература

- 1) Дашинимаева А.Ц. Романина Е.В. Исследование индивидуально-типологических особенности стрелков высокой квалификации (на примере стрельбы из лука) Спортивный психолог. – 2012. – №3 (27). – С. 35- 34.
- 2) Наконечная Л. Е., Романина Е. В. Личностные и психомоторные особенности амплуа в женском мини-футболе// Теория и практика физической культуры. - 2014. - № 7. - С. 72-74