

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНСКОЙ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Черкашин К.В.

Российский государственный университет физической культуры, молодежи и туризма, филиал, Иркутск, e-mail: Kiriller7@mail.ru

На современном этапе развития наблюдается кардинальные изменения исторически сложившихся социальных ролей мужчины и женщины, трансформация образов феминности и маскулинности, формирование гендерной культуры людей. Женщины активно вовлекаются в такие виды спорта, которые изначально были маскулинными (спортивные единоборства, тяжёлая атлетика, футбол и др.) Несоответствие полу гендерных ролей, избираемых женщинами в спорте, порождает конфликтные ситуации, выходящие за пределы профессиональных интересов. В связи с этим возрастает актуальность научных исследований с учётом социо-половой принадлежности человека, который должен находить своё выражение в любом виде деятельности.

Нами было проведено исследование, целью которого явилось изучение влияния гендерных характеристик личности юных футболисток на стилевые характеристики деятельности. В нем приняло участие 32 участницы женской команды по мини-футболу ДЮСШ «Рекорд» (г. Иркутск), средний возраст которых составил 13,5 года. Психодиагностическая батарея включала такие тесты как: Опросник Самоотношения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев), Опросник ССП-98 (И.В. Моросанова), Опросник структуры темперамента (В.М. Русалов), Методика BSRI (С. Бем).

Большинство испытуемых (84,5%) было отнесено в группу личностей так называемого андрогинного типа, распределение остальных составило – маскулинный тип личности 9,5%, фемининный – 6%. Другими словами, большинство юных футболисток репрезентируют себя носителями как традиционно женских (подчиняемость, мягкость, сотрудничество), так и традиционно мужских черт (лидерство, настойчивость, активность, доминирование).

Корреляционный анализ обнаружил статистически достоверные связи между уровнем планирования своей деятельности и эргичности, социальной эргичности и эмоциональности. То есть, способность к построению планов поведения у андрогинных спортсменок зависит от уровня активности и энергичности, от способности управлять собственными эмоциями.

В результате факторного анализа по методу главных компонент (varimax-вращение) было выделено три основных фактора, с достаточно высоким процентом кумулятивной дисперсии.

В первый фактор (рабочее название «Сила «Я» как фактор успеха», 20% объясненной дисперсии) вошли следующие показатели: интегральная самооценка, самоуверенность, самоуважение, ожидание положительного отношения со стороны других, самопринятие, самоинтерес, а также фактор моделирования собственной деятельности. И действительно, чем выше глобальное самопринятие, уверенность в себе, тем выше способность спортсменок выстраивать различные модели поведения и гибко в них ориентироваться.

Вторым по значимости выступил фактор (рабочее название «Спонтанность», 12% объясненной дисперсии), в который включены низкие показатели саморуководства, оценки собственных результатов и самопонимания, высокие показатели эргичности,

эмоциональности и программирования. Иначе говоря, высокая энергичность и эмоциональность юной футболистки определяют импульсивный и спонтанный тип поведения, который препятствует формированию умения вовремя и адекватно оценивать результаты своей деятельности.

Содержание третьего фактора (рабочее название «Социальная активность компенсаторного типа», 9,6% объясненной дисперсии) составили следующие компоненты: высокие показатели социальной эргичности, социальной пластичности, социального темпа и низкий показатель аутосимпатии. То есть высокая социальная активность, скорость вступления в разнообразные межличностные отношения связаны с низким показателем самооценки. Это характеризует явление конформизма спортсменок, занимающимся командным игровым видом спорта.

Бросается в глаза тот факт, стилевые характеристики деятельности юных футболисток преимущественно осознающих себя личностями андрогинного типа, имеют очевидное сходство с такими же характеристиками у спортсменов мужского пола (сила «Я», спонтанность, конформизм), что свидетельствует о необходимости системы общепсихологической подготовки и профилактики конфликтов в футбольной команде.

Современный спорт характеризуется высокой конфликтностью, и умение с достоинством выйти из создавшейся ситуации или вообще не допустить проявления такого, является важной характеристикой спортсмена, которая наряду с другими поддается тренировке. Для этих целей существует психологическая подготовка спортсмена.

Проблема психологической подготовки в спорте актуальна как никогда прежде, разработано множество методик, новых тестов, но проблемы до сих пор не решаются. Дело в том, что те методы, которые используют большинство профессиональных спортсменов и их тренеры, заимствуются из психотерапии. Эти методы направлены не на развитие психологических качеств у спортсменов, а на подавление и сдерживание психологических расстройств, помех. Это, в какой-то степени, помогает спортсмену справиться с трудностями, подстерегающими его на соревнованиях, но полностью не подготавливают спортсмена к ним.

Система подготовки спортсменов включает в себя такие стороны как: техническая, тактическая, физическая, психологическая и другие. Одной из немаловажных, фундаментальных является психологическая подготовка – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Содержание психологической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта. В них больше различного, чем общего. Мало что можно сказать о психологической подготовке спортсмена вообще, но очень много – баскетболиста, лыжника, стрелка, футболиста. Таким образом, психологической подготовкой спортсмена (команды) называется процесс усиления его (ее) потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Бывает, когда спортсмен, плохо выступив на соревнованиях, не находя никаких ошибок во всех сторонах подготовки, начинает вместе со своим тренерским штабом винить в проигрыше психологическую подготовку. Зачастую о ней вспоминают только в этот

момент, потом забывают. Такое отношение показывает непрофессионализм, как тренерского штаба, так и самого спортсмена. Для того чтобы такая негативная практика не плодилась, психологами были разработаны и адаптированы большое количество разнообразных методик, тестов, тренингов, аутотренингов, использование которых в процессе психологической подготовки спортсмена, приносит хорошие плоды во всех видах спорта.

Достаточно широко используются все вышеперечисленные приемы не только для развития психических качеств, но и такого направления как командообразование. Конкретно этим направлением занимается спортивная психология, разрабатываются социально-психологические тренинги (СПТ), в состав которых входят упражнения, способствующие командообразованию.

Тренинг, является, по нашему мнению, комплексным и достаточно эффективным методом психологического воздействия. Во-первых, он позволяет воздействовать как на всю команду, так и на каждого члена в отдельности. Во-вторых, является источником ситуаций, помогающим усвоить членам команды новый социальный опыт, который ранее был неизвестен. В-третьих, в большей степени помогает сплотить команду, сделать её более неуязвимой.

В 1970-е гг. в ГДР под руководством М. Форверга был разработан метод, названный им социально-психологическим тренингом. С таким названием тренинг появился и в России. И.В. Вачков предлагает такое рабочее определение тренинга: «Совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания и саморазвития» [1].

Название «психологический» подразумевает, что проводить и составлять тренинг должен специалист с психологическим образованием. Дело в том, что неподготовленный ведущий тренинга не понимает тех процессов, которые команде, не понимает этапов, которые должна пройти команда, чтобы стать более сплочённой. Непонимание таких моментов может повлечь за собой неизгладимые ошибки как в отношениях между участниками, так и в судьбе каждого в отдельности.

Психологическая подготовка спортсменов важна в любом возрасте, будь то опытный игрок или новичок, недавно влившийся в команду. Чем младше члены команды, которые проходят этапы психологической подготовки, тем легче будет им в дальнейшем усваивать ту информацию о себе и коллегах для лучшего функционирования команды.

Спортивная команда нацелена на спортивный результат, взаимное понимание и поддержку. В современном мире работа в команде является столько же востребованным качеством человека, как коммуникабельность, надёжность, ответственность. Отношения в обществе строятся на конкуренции, она прослеживается во всех сторонах его жизни (экономическая, политическая и т.д.). Мы наблюдали, во время проведения тренингов у юных футболистов сильной конкуренции за внимание тренера, за «лучшее» выполнение задания, за похвалу тренингиста, и из-за собственных мотивов (неприятность кого-либо). Но и, наряду с конкуренцией, в отдельных видах деятельности, основной характеристикой выполнения заданий выступила сплочённость. Спортсменки 8-10-летнего возраста разграничивают между собой обязанности, проявляют взаимопомощь, даже аутсайдеру группы, выделяются лидеры, которые пытаются руководить, возникающие конфликты разрешаются в большинстве случаев самостоятельно и самое

главное – кооперация для достижения цели. Это все говорит о сплоченности, и так называемом «чувстве своих». Все вышесказанное имеет место и во взрослой футбольной команде: та же конкуренция, те же конфликты, та же собранность и сплочённость, направленность на решение проблемы.

Тренинги командообразования в спорте имеют огромную привлекательность для тренеров, заинтересованных в успешном выступлении своей команды на соревнованиях, и в общей подготовленности её членов. Спортивные психологи разрабатывают программы тренингов, которые проводятся не однообразно, а каскадом, через определённый промежуток времени, так как эффект от тренингов начинает проявляться только после нескольких проведений и процесс формирования команды имеет этапный характер. Тренинги составляются в зависимости от целей, которые преследует команда и тренер в частности, будь то командообразование, или повышение эффективности каких-либо функциональных звеньев, или же повышение соревновательной надёжности. Набор упражнений, составляющих основу тренинга, подбираются с условием возрастных, половых особенностей членов команды, а также уровня их подготовленности.

Ведущий тренинга активно участвует в проведении упражнений и игр. Следует обратить внимание на то, что доброжелательное выражение лица, как и форма одежды, способствует поддержанию положительного эмоционального фона на протяжении всего тренинга, что необходимо для продуктивного взаимодействия членов команды. Каждый профессиональный ведущий тренинга отдаёт себе отчёт в том, что в любой группе он «царь и бог», и поэтому любое его неверное движение, фраза, выражение лица может отделить его от группы и привести к провалу. Так же следует остерегаться шуток, которые могут быть восприняты с двух сторон, такие шуточки могут привести к провалу всего тренинга, и системы подготовки в целом.

Использование социально-психологических тренингов в системе психологической подготовки юных футболистов, по нашему мнению, помогут создать базу для формирования психологических качеств высокого уровня, помогут сплотить команду, покажут, что важен каждый член и мнение каждого, повысит соревновательную надёжность, уверенность, укрепит настрой.

ПРИМОРДИАЛЬНЫЙ БРЕД: КРИТЕРИИ ДЕМАРКАЦИИ

Чистяков И.А.

Новосибирский государственный медицинский университет, Новосибирск, e-mail: akelloi@mail.ru

Понятие «бред» известно европейскому обществу еще с XVII века. Уже тогда в медицинскую практику были введены такие понятия как «иллюминат» и «визионер», соответствующие, по-видимому, нашим «галлюцинирующим больным»: «визионер, воображающийся, будто ему являются небесные ангелы», «иллюминат, переживающий откровение»; встречаются и формы бреда, охарактеризованные главным образом со своей абсурдно-живописной стороны: «частное лицо, преследуемое некими людьми, которые хотят его убить», «сочинитель проектов, помешанный в уме», «человек постоянно возбужденный, коему передаются чужие мысли», «человек с придурью, представляющий мемуары в парламент».

Для психиатров чрезвычайно важна и утешительная сама возможность констатировать, что под солнцем безумия всегда цвели галлюцинации, что