

Грязнов Сергей Александрович

канд. пед. наук, доцент, декан
ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»
г. Самара, Самарская область

Казначеев Валерий Александрович

канд. психол. наук, доцент
ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»
г. Самара, Самарская область

Батурин Алексей Евгеньевич

канд. пед. наук, доцент
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургская академия
Следственного комитета Российской Федерации»
г. Санкт-Петербург

СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА:

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, НАПРАВЛЕНИЯ

Аннотация: спортивные победы – это не только результат усердных тренировок, но и показатель психологического здоровья спортсмена. Спортсмены, как и все люди, подвержены плохому настроению и не всегда уверены в своих силах и способностях. Спортивная психология – наука, которая призвана оказывать спортсменам психологическую поддержку, помогая справляться с нагрузкой и настраиваться на положительный результат. В статье исследуются предмет, цели и методы спортивной психологии.

Ключевые слова: спортсмены, психологическое здоровье, психология спорта, спортивная команда, психологические техники, инструменты психодиагностики.

Основная цель спортивной психологии – создать правильную мотивацию и особую эмоциональную среду для каждого спортсмена. Другими словами, спортивные психологи изучают, как различные психологические факторы мо-

гут влиять на тренировки и упражнения, результаты, технику выполнения и физическую активность.

Ранние пионеры, которые помогли сформировать идею спортивной психологии, включают Вильгельма Вундта, признанного «отцом» экспериментальной психологии, Филиппа Тиссье, основателя французского физического воспитания и награжденного орденом Почетного легиона в 1932 году, и Пьера де Кубертена, который стал «отцом» современного олимпийского движения и основателем Международного олимпийского комитета [1].

Период с 1950 по 1980 год ознаменовался быстрыми шагами в спортивной психологии. Были созданы три международные организации: Международное общество спортивной психологии (1965), Североамериканское общество психологии спорта и физической активности (1966) и Европейская федерация спортивной психологии (1969).

В России спортивная психология стала активно развиваться после окончания Второй мировой войны. Во многом именно успехи в спортивных соревнованиях дали России возможность проявить себя на мировой арене.

Сегодня опытные и начинающие специалисты осваивают дополнительные программы обучения для разработки или совершенствования психологических методов, преследуя следующие цели:

- создавать и хранить сгенерированные диагностические и психотерапевтические данные;
- искать наилучшие пути развития для каждого спортсмена или команды;
- формировать правильные психологические установки, чтобы лучше справляться с трудностями, с которыми сталкиваются спортсмены;
- помогать новичкам адаптироваться в команде;
- разрабатывать и проводить корректирующую терапию;
- повышать психологическую культуру каждого человека, занимающегося спортом;
- разрабатывать методы, помогающие спортсменам справляться с психологическим стрессом до и после соревнований.

Из этих целей вытекают из следующие задачи:

- контроль психологической атмосферы в спортивной команде;
- развитие тренировочного процесса;
- подбор спортсменов на различные роли в игре;
- максимальное раскрытие потенциала каждого спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей [2].

Таким образом, психолог активно сотрудничает с тренером и принимает непосредственное участие в подготовке каждого члена команды. В связи с вышеизложенным можно сформулировать основные области развития спортивной психологии:

- изучение методов психологического воздействия. Для этого необходимо проводить диагностику, оценивать способности, определять характер и личностные качества спортсмена, выбирая те, которые помогут ему добиться наилучших результатов;

- создание благоприятной атмосферы в коллективе. Как сказано выше, эта работа должна проводиться совместно с тренером, так как в противном случае невозможно смоделировать условия, максимально приближенные к реальным соревнованиям. После этого поведение каждого спортсмена в моделируемой ситуации следует оценить и проанализировать, чтобы определить наилучшую стратегию и устранить недостатки;

- разработка планов индивидуальных тренировок. Психолог длительное время наблюдает за спортсменами, а затем рекомендует индивидуальные корректировки, которые позволят им лучше подготовиться к соревнованиям, сохранить психологическое здоровье и успешнее бороться со стрессом;

- проведение профилактических мероприятий. Это поможет снизить уровень травматизма, предотвратить перенапряжение и деформацию личности, типичные для спортсменов;

- выявление и разрешение конфликтов. В любом коллективе могут случаться конфликты. Спортсмены, испытывающие сильный физический и психологический стресс, не всегда способны справиться со своими эмоциями, пере-

жить поражение или смириться с трудной ситуацией. Спортивный психолог решает эти проблемы, обучая техникам реагирования на поражения и извлечения из них уроков;

– формирование долгосрочных перспектив вне спортивной деятельности.

Например, с точки зрения завершения спортивной карьеры (в случае возрастных ограничений или полученных травм) и самореализации в других сферах жизни.

В своей работе спортивные психологи используют общие психологические техники, адаптируя их к спортивным условиям. Основными здесь являются:

– эксперимент (проводятся исследования, выявляя закономерности и причинно-следственные связи, а затем делаются выводы);

– опрос (беседы, анкетирования, диагностические интервью, в процессе которых спортсмен отвечает на специальные вопросы. С помощью этого метода можно определить настроение, ожидания, представление о своих сильных и слабых сторонах, восприятие действительности (реальное или искаженное);

– тесты (ответы на вопросы оцениваются специалистом в количественных показателях. Так выясняются уровень темперамента, отличительные особенности характера, поведения);

– наблюдение (психолог регулярно следит за внешним поведением спортсмена, чтобы его проанализировать и затем объяснить. Таким образом выявляются психологические причины действий, особенности эмоций и мышления);

– самонаблюдение (спортсмену предлагается самостоятельно углубленно изучить моменты своей активности, фиксируясь на конкретных мыслях и переживаниях);

– лонгитюдная техника (задача этого способа – проследить, как повлияли на поведение спортсмена события определенного временного отрезка. На основе полученных данных можно предположить, как будет развиваться личность спортсмена в будущем.

В то же время центральной проблемой спортивной психологии является достоверность диагностики. Подготовка высококвалифицированного спортсмена – это длительный процесс, в котором переплетаются особенности развития

организма, воспитания и формирования личности. Психодиагностические методы спортивной психологии направлены на выявление склонностей, индивидуальных способностей и талантов спортсмена. Сегодня существует несколько профессиональных инструментов, которые помогают в работе спортивного психолога. Например, инструмент «Арка», он представляет собой разборную конструкцию в виде арки, которую группе участников необходимо собрать в определенных условиях, заданных экспериментатором. Работа с данным инструментом позволяет наглядно продемонстрировать умение взаимодействовать в группе и выстраивать взаимоотношения между ее членами в течение определенного времени в смоделированной среде.

Также в качестве инструмента для диагностики эмоциональных особенностей и психофизиологического состояния человека, может быть использован восьмицветный диагностический тест (модификация методики Макса Люшера). Данный тест можно применять в различных областях психологической практики, но особенно он эффективен при оценке психофизиологического состояния и фактического уровня работоспособности, а также при необходимости прогнозирования активности в экстремальных ситуациях. Тест позволяет оценить уровень нервно-психического напряжения и стресса и разработать рекомендации для сбалансирования тренировок и отдыха.

Еще один инструмент, под названием «Вариационная хронорефлексометрия», представляет собой компьютерную программу, которая диагностирует функциональное состояние центральной нервной системы человека и прогнозирует его работоспособность на основе показателей зрительно-моторной реакции. Процесс сбора, обработки и хранения диагностических данных полностью автоматизирован. Примечательно, что процедура тестирования может проводиться многократно, поскольку не вызывает эффекта тренировки [3].

Сегодня психологи владеют разнообразным инструментарием, позволяющим изучать различные психологические аспекты деятельности спортсменов. Выбор методов и инструментов зависит от вида спорта; непосредственных про-

блем, встающих перед спортсменом или командой; условий проведения диагностики; личностных особенностей испытуемого.

Спортивная психология – активно развивающаяся область, поскольку очевидно, что спортсмены, помимо серьезных физических нагрузок, испытывают и сильное эмоциональное перенапряжение. В результате многие страдают психологическими нарушениями, испытывают повышенный уровень тревожности, теряют внутреннюю мотивацию к занятиям спортом. Спортивный психолог может минимизировать проявления дискомфорта, устранить негатив, помогая тренеру наладить максимально комфортный и результативный процесс тренировок, а спортсменам и команде – обрести внутреннюю гармонию и уверенность.

В заключение следует подчеркнуть, что спортивные психологи могут работать не только с профессиональными, но и начинающими спортсменами, например, в молодежной спортивной организации, чтобы помочь юношам и девушкам повысить самооценку и научиться получать удовольствие от спорта – эти навыки останутся с ними на всю жизнь.

Список литературы

1. Terry P.C. Advancements in mental skills training: An introduction / M. Bertollo, E. Filho, P. C. Terry. Advancements in mental skills training. – 2021.– Pp. 1–11 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://doi.org/10.4324/9780429025112-1> (дата обращения: 09.09.2024).

2. Ловягина А.Е., Ильина Н.Л., Медников С.В., Хвацкая Е.Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / под ред. А.Е. Ловягиной. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 609 с. EDN NNSVTI

3. Панкратьева А.И. Психология спорта: современные инструменты и методы психодиагностики / А.И. Панкратьева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psy.su/feed/9001/> (дата обращения: 09.09.2024).