

***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 международных 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 / М. Bertollo, E. Filho, P. C. Terry. Advancements in mental skills training. – 2021.– Рр. 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).