

УДК 796

DOI 10.31483/r-21451

Н.А. Воронов

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в данной статье дана характеристика использования различных психологических технологий в спорте, приведены психологические методы, используемые спортивными психологами для изучения взаимоотношений в команде и составления индивидуальных психологических карт спортсмена. На основе проведенной диагностики и составления психологических карт спортсменов может производиться отбор кандидатов в процессе тренировок, а также во время проведения соревнований и подготовки к ним, что позволяет совершенствовать личностные качества спортсменов.

Ключевые слова: психология, спортсмен, коллектив, тренер, спорт.

N.A. Voronov

DEVELOPMENT OF SPORTS PSYCHOLOGY: PSYCHOLOGICAL METHODS OF TRAINING OF ATHLETES

Abstract: in this article the characteristic of use of various psychological technologies in sport is given, the psychological methods used by sports psychologists for studying of relationship in team and drawing up individual psychological cards of the athlete are given. On the basis of the carried-out diagnostics and drawing up psychological cards of athletes selection of candidates in the course of the trainings can be made and also during competitions and preparation for them that allows to improve personal qualities of athletes.

Keywords: psychology, athlete, collective, trainer, sport.

Спортсмены и тренеры обычно сосредоточены на физической подготовке и дисциплине, чтобы овладеть спортивными навыками. Однако умственные и эмоциональные навыки могут быть столь же важны для успеха в спорте и в жизни

за пределами спорта. Цель спортивной психологии – решить ментальные и эмоциональные потребности спортсменов. Это повышает их общее состояние и их спортивные характеристики на высшем уровне.

Каждый испытывает стресс, но многие спортсмены испытывают уникальное внутреннее и внешнее давление, чтобы преуспеть как на игровом поле, так и вне его. Спортивные психологи работают со спортсменами, чтобы помочь справиться с этими стрессорами, улучшить свои спортивные результаты и развить эмоциональный баланс [1].

Сегодня обучение умственным навыкам стало такой же частью атлетического успеха, как и сила, и выносливость. Это благодаря движению осознанности и популярности медитации, йоги и практики визуализации в основных средствах массовой информации. Исследование преимуществ медитации осознанности в отношении устойчивости и управления стрессом перенесено в сферу спортивной психологии. И многие спортсмены продолжают извлекать выгоду из обучения навыкам умственных способностей в свою программу обучения фитнесу.

Небольшой исторический экскурс. Происхождение спортивной психологии определить непросто. Некоторые считают, что она развилась из области психологии, а другие считают, что она появилась как производное физической подготовки. Первые серьезные попытки исследователей изучить, как психологический и эмоциональный ландшафт спортсменов влияет на их спортивные результаты, можно проследить до 1920-х годов, когда в Германии, России и США начали появляться специализированные спортивные психологические лаборатории [4]. Многие считают доктора Коулмана Р. Гриффита из Соединенных Штатов Америки отцом и основателем спортивной психологии, такой какую мы ее знаем сегодня. Он создал исследовательскую лабораторию и преподавал курсы спортивной психологии в Университете штата Иллинойс в 1920-х годах и создал две книги, посвященные исключительно психологии спорта: «Психология коучинга», опубликованная в 1926 году и «Психология легкой атлетики» в 1928 году.

Общие методы. Сфера исследований спортивной психологии продолжает расти по мере накопления научных исследований, но есть некоторые общие области фокуса, используемые большинством практиков спортивной психологии. Эти области, как правило, касаются трех основных аспектов умственной и эмоциональной подготовки спортсменов.

Повышение производительности: визуализация и умственная репетиция уже давно являются краеугольным камнем исследований и обучения спортивной психологии. Его основное внимание уделяется повышению эффективности спортсмена. Такая практика позволяет спортсмену мысленно готовиться к идеальному сценарию и развивать ментальную «карту» данного результата [3]. Наука визуализации, также называемая образами или самогипнозом, указывает на то, что воображаемый опыт интерпретируется аналогично реальному событию и, следовательно, ведет к повышению уверенности и повышению компетентности спортсмена. В некоторых исследованиях даже указывается, что визуализация может привести к повышению прочности у спортсменов. Подобно визуализации, разговор с собой и культивирование позитивного отношения могут быть важной особенностью регулярного обучения умственным навыкам. Независимо от того, нужно ли спортсмену воздействовать на внимание, сосредоточиться, или справиться с беспокойством во время стрессовых ситуаций, все эти методы направлены на уменьшение отвлекающих факторов, чтобы улучшить спортивные результаты спортсмена.

Устойчивость: еще одна область, где спортивный психолог может повлиять на спортсмена, это помочь им развить умственную и эмоциональную устойчивость, особенно после серьезной неудачи, потери или травмы. Этот навык необходим для травмированных спортсменов, которые могут поддаться эмоциональному стрессу травм, становясь депрессивными, изолированными или отозванными из команды. Изучение того, как использовать определенные умственные способности для преодоления травмы, и использовать силу ума для облегчения физической реабилитации, может показаться надуманным. Но спортивные психологи и спортсмены нашли реальные преимущества для практического

применения этих умственных навыков и спортсмены нашли реальные преимущества для практики этих умственных способностей.

Мотивация и эмоциональный стресс: любой спортсмен может иногда чувствовать усталость, измотанность или просто отсутствие мотивации, чтобы тренироваться изо дня в день [1]. Но иногда это указывает на более глубокую проблему. Мотивация и отсутствие мотивации – это еще одна область, в которой квалифицированный спортивный психолог может вмешаться, чтобы помочь спортсменам понять корень их проблем. Возможно, они физически или умственно устали, перетренировались или даже столкнулись с другими эмоциональными стрессами. Мотивация – это не всегда поиск подходящего музыкального плейлиста или чтение мотивационной цитаты. Иногда реальной проблемой с отсутствием мотивации является психологический, физический или социальный стресс. Квалифицированный спортивный психолог может выявить основную проблему и помочь спортсмену разработать стратегию и установить соответствующие цели, чтобы разжечь желание играть.

Кто такой спортивный психолог? Спортивный психолог – это особый тип практикующего психолога, который работает со спортсменами, чтобы улучшить их эмоциональное и умственное состояния в целях по продвижению оптимального физического и психологического состояния. В процессе работы со спортивным психологом многие спортсмены увидят, что их спортивные результаты значительно улучшаются. Но, даже если этого не произойдет, большинство клиентов испытают увеличение их эмоционального баланса и стабильности на игровом поле и вне его.

Мир спортивной психологии большой и разнообразный. Некоторые эксперты работают с профессиональными спортсменами либо один на один, либо в командах. Другие предпочитают работать с любительскими спортсменами, детьми или спортсменами определенного вида спорта [2].

Квалификация спортивного психолога требует как академического, так и практического опыта. Учебные маршруты также разнообразны с применением прикладной психологии в основе большинства академических программ.

Золотой стандарт требует более высокой степени, например, кандидат наук в области психологии, и специальной подготовки со спортсменами. Тем не менее, многие магистерские дипломированные специалисты также имеют специализацию в спортивной психологии.

Хоть и менее распространенные, некоторые персональные тренеры и гипнотерапевты также присоединились к растущему числу экспертов, которые помогают спортсменам справляться со стрессом, беспокойством и проблемами производительности, связанными с их мыслями и лежащими в основе убеждениями.

Таким образом, спортивная психология несмотря на то, что является относительно новой дисциплиной, уже заняла довольно прочное место в среде не только профессиональных спортсменов, но и спортсменов любителей, которые хотят улучшать свои показатели.

Список литературы

1. Воронов Н.А. Психологические аспекты управления в спорте / Н.А. Воронов, И.П. Гладких, А.В. Люсин // Актуальные проблемы современной науки: Сборник материалов XIV-й международной научно-практической конференции. – НИЦ «Аксиома», 2017. – С. 54–56.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб, 2016. – 352 с.
3. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии / В.А. Курашвили. – М., 2018. – С. 114 с.
4. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности / П.А. Рудик // Спортивный психолог. – 2006. – №5. – С. 10–15.

References

1. Voronov, N. A., & I.P. Gladkih, & Liusin, A. V. (2017). Psikhologicheskie aspekty upravleniia v sporte. *Aktual'nye problemy sovremennoi nauki*, 54–56. NITs "Aksioma".
2. Il'in, E. P. (2016). Psikhologiiia sporta., 352. SPB.
3. Kurashvili, V. A. (2018). Psikhologicheskaiia podgotovka sportsmenov. *Innovatsionnye tekhnologii.*, 114. M.

4. Rudik, P. A. (2006). Psikhologicheskie aspekty sportivnoi deiatel'nosti. *Sportivnyi psikholog*, 5, 10–15.

Воронов Николай Андреевич – канд. биол. наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны» Министерства обороны Российской Федерации, Россия, Ярославль.

Voronov Nikolay Andreevich – candidate of biological sciences, the senior lecturer of Department of Physical Training at the Yaroslavl Higher Military School of Air Defense of the Ministry of Defence of the Russian Federation, Russia, Yaroslavl.
