

УДК 37

DOI 10.21661/r-472799

Н.А. Воронов

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Аннотация: люди, которые серьёзно подходят к занятию тем или иным видом спорта, чаще всего, нацелены на результат, на достижение высот. Чтобы прийти к результату, спортсмену приходится пройти через колосальное давление, проявить свой характер и настойчивость, волю к победе. Это бывает сложно сделать в одиночку. Поэтому и необходимы психологические технологии в спорте.

Ключевые слова: спортивные достижения, психология, соревнования, спорт, инновационные технологии.

N.A. Voronov

PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES IN SPORTS PRACTICE

Abstract: people who seriously approach occupation this or that sport, most often are aimed at result, at achievement of heights. To come to result, the athlete should pass through enormous pressure, to show the character and persistence, the will to win. It is difficult to be made alone. Therefore, psychological technologies in sport are necessary.

Keywords: sporting achievements, psychology, competitions, sport, innovative technologies.

Психология спорта – такая область психологии, которая занимается изучением психологических механизмов в спорте. Деятельность спортивного психолога очень многогранна. Можно выделить два основных направления в его работе.

Первое – образовательное. Оно связано с обучением спортсменов и тренеров психологическим методикам, техникам для повышения качества выступления или с просвещением тренеров в области психологического знания.

Второе – консультативное. Оно направлено, главным образом, на оказание помощи спортсменам в борьбе с личностными проблемами.

Оба этих направления, в конечном итоге, способствуют положительному влиянию на психику спортсмена [2]. Его вера в свои силы возрастает, он перестаёт опускать руки перед возникающими проблемами, как в личной жизни, так и в спорте, и будет сосредоточен на своём основном виде деятельности. В реализации обоих этих вариантов спортивный психолог руководствуется определёнными принципами. Вот некоторые из них: уважение достоинства и прав других людей, компетентность в собственных действиях, конфиденциальность и так далее.

В самом начале своей деятельности спортивный психолог должен понять, кто является объектом его работы. Все люди разные, и ко всем нужен свой подход. Например, некоторым тренерам следовало бы научиться более строго обходиться со своими подопечными. Другим же, наоборот, необходимо относиться к спортсменами более, скажем так, мягко. То же касается и спортсменов – одних лучше мотивирует поддержка и понимание, других же – грубое отношение, и провокация на злость и агрессию, о чём спортивный психолог должен непременно оповестить тренера. Психологу важно установить стойкий психологический контакт, как с тренером, так и со спортсменами. Именно на доверии будет строиться вся дальнейшая работа специалиста с объектами его деятельности. Многие считают, что спортивный психолог должен стать частью команды [3]. То есть, не просто специалистом, а другом для всех, например, игроков в команде, тренеров и так далее. Это очень важно для достижения хороших результатов в работе специалиста в команде, и для самой команды на соревнованиях в будущем.

Во время второго этапа спортивный психолог начинает изучение проблем, что нужно будет решить. С этой целью он может применять самые разные методики: наблюдение, беседу, опросные методы и так далее. Большая часть этих методов выстраивается на основе прямого взаимодействия через разговоры с коллективом. И поэтому очень важно уловить особенности личности каждого из

спортсменов, и знать, что с этими особенностями делать, дабы извлечь из них максимальную пользу.

После выявления специфики проблемы спортивный психолог разрабатывает программу, направленную на коррекцию соответствующих трудностей. В программе обязательно должны указываться цели, которые необходимо достигнуть в работе со спортсменом, и показатели, которые демонстрировали бы успешное их достижение. Поэтому по ходу реализации намеченной программы специалист-психолог может оценить результат собственной деятельности и внести соответствующие правки в последующие ее этапы. Если что-то, вдруг, пошло не так, то никогда не поздно пересмотреть свои методы, и выработать новую стратегию, более действенную и успешную. К сожалению, универсального подхода к каждому человеку попросту не существует. И важность работы психолога состоит, во многом, именно в том, чтобы найти подход к уникальным личностным особенностям, которые варьируются от человека к человеку. К каждой такой особенности нужен свой подход. Тем более, в зависимости от разных видов спорта, нужно координировать внимание спортсмена на чём-то конкретном [1]. Так, например, в лыжных гонках важно выдерживать длительное напряжение, поэтому психолог должен понять, когда спортсмену будет более благоприятно начинать гонку, на чём ему следует сосредоточиться во время соревнования и так далее. Кроме всего прочего, специалист обязан учитывать и другие факторы, не только психологические.

Традиционно выделяются следующие четыре фактора, которые влияют на результаты спортсменов и с которыми работают спортивные психологи:

Мотивация, а именно – способность продолжать заниматься спортом, несмотря на усталость, скуку, лень и так далее.

Уверенность, а именно – умение спортсмена осваивать навыки, совершенствоваться в них, и становиться лучшим в своей сфере.

Напряжение, а именно – степень физиологического возбуждения спортсмена, которое он испытывает, непосредственно, во время соревнований или во время подготовки к ним.

Концентрация, а именно – способность фокусировать внимания на самых важных объектах, необходимых для достижения результатов в разных ситуациях.

Тренер не всегда может помочь своим подопечным настроиться на нужную волну. Вероятность же того, что сами спортсмены могут справиться с психологическими проблемами, стремится к нулю [4]. К сожалению, люди зачастую испытывают неловкость в том, что касается походов к врачам, и в немалой степени это относится к психиатрам и психологам различных направленностей.

Роль спортивных психологов состоит не просто в том, чтобы выслушать и поддержать. Искусство быть спортивным психологом подразумевает заинтересованность в поиске подхода к каждому человеку в команде, ко всем без исключения, и грамотному координированию их действий. Каким бы физически развитым ни был спортсмен, он всегда остаётся личностью, со своими проблемами, интересами, особенностями восприятия и мировоззрения. То же касается и тренеров. Каким бы гениальным стратегом ни был наставник коллектива, он не всегда может учитывать тот факт, что каждый спортсмен по-своему уникален, как личность, а не как механизм, который приведёт в будущем команду к победе. В большинстве величайших спортивных коллективов присутствовала атмосфера понимания, такая атмосфера, что порождает волю к победе, рвение к новым рекордам и покорению новых вершин. И спортивный психолог, как координатор, напрямую не влияющий на показатели игры команды, всё равно остаётся важнейшим человеком, определяющим успех команды в целом, взаимодействуя с ней более тонко, и не так очевидно, как тренер, но являющийся не менее значимым звеном в общей экосистеме спортивного коллектива.

Очень важно, чтобы специалист, работающий с командой, был по-настоящему компетентен, должность спортивного психолога очень и очень значима, и им может быть далеко не каждый. На столь ответственную должность должен допускаться только человек, который любит своё дело, буквально, видит его смыслом своей жизни. Только таким образом получится добиться настоящих результатов и раскрыть истинный потенциал коллектива.

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. – Научно-исследовательский центр «Аксиома», 2017. – С. 54–56.
2. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартынов. – М.: АСДАЕМА, 2000. – 288 с.
3. Кашуба В.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов / В.А. Кашуба // Физическое воспитание студентов. – 2012. – №2. – С. 34–37.
4. Серова Л.К. Специфика психологии спорта: Учебно-методическое пособие / Л.К. Серова // СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 49 с.

References

1. Voronov, N.A., & Liusin, A.V. (2017). Psikhologicheskie aspekty upravleniiia v sporte. Aktual'nye problemy sovremennoi nauki, 54–56.
2. Gogunov, E.N., & Mart'ianov, B.I. (2000). Psikhologiia fizicheskogo vospitaniia i sporta., 288. M.: ASDAEMA.
3. Kashuba, V.A. (2012). Sovremennye podkhody k formirovaniiu zdorov'esberegaiushchei napravленности sportivnoi podgotovki iunykh sportsmenov. Fizicheskoe vospitanie studentov, 2, 34–37.
4. Serova, L. K. (2003). Spetsifika psikhologii sporta: Uchebno-metodicheskoe posobie. SPb GAFK im. P.F. Lesgafta, 49. SPb.

Воронов Николай Андреевич – канд. биол. наук, старший преподаватель ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны» Минобороны России; доцент ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова», Россия, Ярославль.

Voronov Nikolai Andreevich – candidate of biological sciences, senior lecturer at the Yaroslavl Aerospace Military Academy of the Ministry of Defence of the

Russian Federation; associate professor at the Yaroslavl state university named after P.G. Demidov, Russia, Yaroslavl.
