

УДК 159.9

DOI 10.21661/r-472264

*Н.А. Воронов***ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ**

*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***PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES IN SPORT**

*Abstract:* in this article the characteristic of various psychological technologies usage in sport is given. The psychological methods used by sports psychologists for studying relationship in team and drawing up individual psychological cards of the athlete are represented. On the basis of the diagnosis and drawing up psychological cards of athletes selection of candidates can be made in the process of training, as well as during the competitions and preparations for them, that allows to improve the personal qualities of athletes.

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

Психологические технологии широко применяются в современной организации спортивного процесса, а спортивный психолог является важным его участником наряду с тренером и самим спортивным коллективом. Применяемые им техники и методы могут оказать существенное влияние как на внутреннее состояние каждого из участников процесса, так и на результаты соревнований и

тренировок. Таким образом, значение спортивной психологии достаточно тяжело переоценить. Но при всей ее важности, это направление общей психологии остается недостаточно развитым в отечественной науке и практике хотя и существует огромное количество трудов в этой области, вопрос все еще не раскрыт и не проработан достаточно, таким образом существует огромное пространство для исследований.

Психология спорта изучает деятельность спортивных коллективов, характеристику психологических законов, которые управляют их функционированием [4, с. 215]. Достижение этой цели возможно при решении следующих задач:

- 1) изучение формирования внутригрупповых особенностей и создание методов управления ими, для наиболее эффективной деятельности команды;
- 2) изучение общения внутри коллектива, закономерностей взаимодействия членов команды и разработка на основе этих данных критериев спортивной совместимости;
- 3) выявление психологических причин поведения и действий спортсменов;
- 4) изучение взаимосвязи между эффективностью деятельности команды и особенностями личности тренера, методами его обучения и руководства.

Методы, используемые спортивным психологом [1, с. 69], являются общими для психологии, лишь с небольшими особенностями, которые обусловлены спецификой спортивной деятельности.

Все эти методы делятся на: организационные, анализ научных фактов, эмпирические, интерпретационные.

К организационным методам относятся метод сравнения, лонгитюдный и комплексный метод. Метод сравнения или сравнительный метод помогает изучить различия в психических процессах и свойствах в зависимости от пола, возраста, специализации, квалификации, подготовки, условий тренировочного процесса и т. д. Лонгитюдный метод используется для изучения психического развития и влияния на него занятий спортом. Данные, полученные с использованием этого метода, позволяют повысить эффективность физического воспитания

школьников и студентов. Комплексный метод включает в себя многопрофильное изучение одного объекта с применением к нему нескольких различных методик.

Эмпирические методы включают в себя наблюдение, самонаблюдение, психодиагностику, метод эксперимента. Наблюдение и самонаблюдение используется для изучения поведенческих и психологических особенностей спортсмена в привычной ему среде. Метод эксперимента включает в себя естественный и лабораторный эксперимент. Психодиагностический метод заключается в изучении психомоторного развития исследуемого, предрасположенности к конкретному виду спорта, готовности психики к соревнованиям. Данные диагностики также могут использоваться для отбора кандидатов.

Методы качественного и количественного анализа используются для изучения результатов исследований, их классификации, дифференциации и т. д.

Интерпретационные методы включают в себя теоретический анализ полученной информации, ее обобщение, формулировку выводов.

В последнее время психология спорта вышла на первый план среди предметов в обучении студентов по направлениям физической культуры, как в заведениях высшего образования, так и среднего.

Несмотря на широкое распространение психологических технологий, широту исследовательских работ в этом направлении, данный вопрос до сих пор раскрыт и изучен недостаточно. При этом спорт в целом представляет собой очень благоприятную среду для изучения психики и ее процессов, выявления закономерностей. В современной спортивной деятельности многие проблемы требуют участия квалифицированного психолога [2, с. 11]. К таким специалистам предъявляются весьма высокие требования. Практическая деятельность таких психологов состоит из нескольких этапов: диагностика, формирование психологических рекомендаций, психологическая подготовка, управление деятельностью и поведением спортсмена в конкретной ситуации.

На основе проведенной диагностики может производиться отбор кандидатов в процессе тренировок, а также во время проведения соревнований и подготовки к ним [3, с. 55]. Кроме того, результаты диагностики помогают

сформулировать психологические рекомендации, выработать эффективный план обучения и тренировок, выбрать наиболее подходящие методы воздействия.

Неправильно проведенная диагностика или неверно интерпретированные данные исследований могут оказывать достаточно выраженное негативное влияние на объект исследования. Нередки ситуации, когда одно только выделение одного спортсмена из коллектива вызывает у него нетипичное поведение и неправильные психологические реакции, изменение привычного состояния, что очень сильно может повлиять на результаты исследования. Таким образом, для эффективности изучения каждого спортсмена необходимо подбирать оптимальные способы именно для него.

Помимо предварительной диагностики немаловажное значение имеет ситуативное управление деятельностью и поведением спортсмена. Такое управление необходимо в случае, когда имеют место недостатки или ошибки в психологической подготовке и необходимо незамедлительное влияние на состояние спортсмена.

Опираясь на данные психологической диагностики и наблюдения за спортсменом в привычной ему среде, психолог воспитывает отдельные свойства личности, необходимые для успеха в занятиях спортом, регулирует психическое состояние спортсмена, снимает негативные для психики последствия [4, с. 326].

Спортсмены обучаются технике саморегуляции, с ними проводятся ненавязчивые беседы о процессе тренировок и соревнованиях. Так же в обязанности спортивного психолога может входить урегулирование конфликтов внутри команды, организация отдыха, создание поддерживающих традиций, а также много других задач, непривычных для психолога. Именно в этом и выражается одна из особенностей спортивной психологии.

Помимо вышеперечисленных аспектов деятельности психолога, он также занимается составлением психогрмм личности спортсменов. Они помогают тренеру наиболее эффективно спланировать процесс обучения и тренировок, подготовить коллектив, произвести отбор наиболее подходящих кандидатов.

Выделяют основные составляющие психогрммы:

– мотивационная часть, включающая мотивы к достижению высоких результатов, стремление к лидерству, интерес к спорту;

– эмоциональная составляющая психики, устойчивость эмоций;

– интеллектуальная составляющая, стремление к изучению и познанию.

Главным критерием оценки деятельности спортивного психолога является его полезность команде и тренерскому составу, влияние на улучшение спортивных результатов, повышение эффективности взаимодействия команды и тренера, совершенствование личностных качеств спортсменов.

### *Список литературы*

1. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии / В.А. Курашвили. – М., 2018. – 114 с.

2. Психологические аспекты спортивной деятельности / П.А. Рудик // Спортивный психолог. – 2006. – №5. – С. 10–15.

3. 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.

4. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб., 2016. – 352 с.

### *References*

1. Kurashvili, V. A. (2018). Psikhologicheskaiia podgotovka sportsmenov. Innovatsionnye tekhnologii., 114. M.

2. Rudik, P. A. (2006). Psikhologicheskie aspekty sportivnoi deiatel'nosti // Sportivnyi psikholog. – №5. – P. 10–15.

3. Voronov, N. A., Gladkikh, I. P., & Liusin, A. V. (2017). Psikhologicheskie aspekty upravleniia v sporte // Aktual'nye problemy sovremennoi nauki. – P. 54–56. Nauchno-issledovatel'skii tsentr "Aksioma".

4. Il'in, E. P. (2016). Psikhologiiia sporta., 352. SPb.

---

**Воронов Николай Андреевич** – канд. биол. наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки ФГКВООУ ВО «Ярославское высшее военное

училище противовоздушной обороны» Министерства обороны Российской Федерации; доцент ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова», 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; associate professor at the Yaroslavl state university named after P.G. Demidov, Russia, Yaroslavl.

---