

УДК 1

DOI 10.21661/r-473436

*Н.А. Воронов*

## РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

*Аннотация:* в статье говорится, что сегодняшний спорт – одна из сторон нашей современной культуры и общественной жизни общества, которая имеет свое содержание, структуру, закономерности и механизмы проявления. Зрелище спорта привлекает много миллионов людей. Спорт – это не только спортивная борьба на аренах и стадионах, это наш образ жизни, в котором мы каждый день соревнуемся, это сфера формирования личности и образа «я», области, где мечты и желания, где каждый может найти свое место, чаще всего первый опыт преодоления трудностей и победы над собой, это опыт побед и способность работать с ними, это один из немногих видов современной деятельности, где он может стать героем и звездой в период юности, о котором все мечтают.

*Ключевые слова:* психопрофилактика, психодиагностика, психограмма личности.

*N.A. Voronov*

## DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES IN SPORTS PRACTICE

*Abstract:* it is said in the article that today's sport – one of the parties of our modern culture and public life of society which has the content, structure, regularities and mechanisms of manifestation. The show of sport attracts many million people. The sport is not only wrestling on arenas and stadiums, it is our way of life in which we compete every day, it is the sphere of formation of the personality and an image «I», areas where dreams and desires where everyone can find the place, most often the first experience of overcoming difficulties and a victory over yourself, is experience of

*victories and ability to work with them, it is one of the few types of modern activity where he it is possible to become the hero and a star in the period of youth of which all dream.*

**Keywords:** *psychoprevention, psychodiagnostics, psychogramma of the personality.*

Важность психологических факторов возрастает и, как результат, психологическая подготовка спортсменов к участию в соревнованиях. Разработка методов и методов такого обучения является одной из основных функций спортивной психологии. Реализация этой функции предполагает:

– изучить закономерности функционирования психики в конкурентных условиях и разработать методы повышения устойчивости и надежности конкурентной деятельности.

– поиск психических состояний, которые развиваются в предконкурентных и конкурентных условиях;

– развитие психопрофилактики, подготовка методов и средств психологического укрепления спортсменов, повышение их устойчивости к психотравматическим воздействиям.

Изучение социально-психологических явлений в спортивной команде. Спортивная психология изучает характеристики функционирования спортивных команд и описывает психологические законы, регулирующие их деятельность [2]. Решение этой проблемы включает в себя:

– изучение источников и механизмов формирования внутригрупповых коллективных явлений (чувства, отношения, традиции и т. д.), а также разработка методов управления для создания благоприятного климата в спортивных командах;

– изучение психологических аспектов и моделей межличностного общения в спортивных командах и разработка критериев психологической совместимости спортсменов;

– определение социально-психологических причин поведения и деятельности спортсменов;

– изучите влияние личности тренера и стиль руководства на успех деятельности и психологию спортивной команды.

В последние десятилетия психология спорта стала обязательной в психологическом воспитании студентов физкультурных институтов. Этот курс преподаётся на факультетах образования, спорта, переписки и совершенствования. Психология спорта стала частью дисциплин, которые обеспечивают психологическое образование для студентов, курс также читается на факультетах физического воспитания университетов и университетов. Спортивная психология также преподаётся во всех средних спортивных школах.

Современные спортивные занятия требуют от профессиональных психологов помощи в решении многих проблем. Для спортивного психолога высокие профессиональные требования предъявляются в области практической психологии [1]. Деятельность практического психолога заключается в психологическом сопровождении подготовки спортсмена и спортивной деятельности и включает в себя инструкции:

1. Психодиагностика.
2. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации.
3. Психологическая подготовка.
4. Ситуационное управление состоянием и поведением спортсмена.

Психодиагностика в спорте – использование психологических методов для оценки психических процессов, условий и качеств спортсменов, от которых зависит успех. Психодиагностика направлена на изучение спортсмена и его навыков в определенных спортивных условиях, которые включают:

- характеристики проявления и развития психических процессов;
- психические состояния (реальные и доминирующие);
- черты характера;
- социально-психологические характеристики деятельности.

Психодиагностика проводится с целью выбора спорта, обучения и компетентности. Он проводится с целью формулирования психологических, педагогических и психогигиенических рекомендаций, для более эффективного планирования и внедрения системы воздействия спортсмена. Мы не должны забывать, что неправильный или плохо организованная психодиагностика может оказать негативное влияние на учащегося. Часто выбор спортсмена из группы для определенных тестов может привести к излишним мыслям и изменению их состояния. Рекомендации основаны исключительно на знании условий деятельности, общих закономерностей проявления психики в этих условиях и индивидуальных психологических особенностях спортсменов.

Психологические и образовательные рекомендации. Они нацелены на тренера, спортсмена, менеджеров, массажиста, врача, семью: каждый, кто вступает в контакт со спортсменом, и их слова и действия могут повлиять на их психическое состояние [3]. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут касаться выбора студентов для определенного вида спорта, определенной тренировки или цикла, соревнований или определенного соревнования и спортивного режима.

Ситуационное управление государством и поведение спортсмена. Это управление проводится в случаях, когда наблюдаются недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена. Управление может быть проведено за день до соревнования или в день соревнований незадолго до начала (в секундах) во время перерывов между соревнованиями (а иногда и во время конфигурации) и после соревнований, точно так же в обучении: перед занятиями, во время индивидуальных упражнений, после обучения или в конкретном цикле обучения.

Психолог вызывает важные черты характера для спорта, создает необходимые психические состояния, устраняет последствия монотонности; проводит сеансы гипноза, вдохновляет на отдых, гетеротрансформирование, психо-групповое обучение. Психолог преподает методы саморегуляции спортсменов,

незаметно проводит беседы с атлетами о тренировках и компетенциях (об учебе, работе, любви, музыке, кино, театре, книгах и т. д.).

### ***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. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Асдаема, 2000 – 288 с.

3. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.

### ***References***

1. Voronov, N.A., & Liusin, A.V. (2017). Psikhologicheskie aspekty upravleniia v sporte. *Aktual'nye problemy sovremennoi nauki. Sbornik materialov XIV-i mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*, 54–56.

2. Gogunov, E.N., & Mart'ianov, B.I. (2000). Psikhologiiia fizicheskogo vospitaniia i sporta., 288. M.: Asdaema.

3. Dianov, D.V., & Radugina, E.A. (2012). Fizicheskaiia kul'tura. *Pedagogicheskie osnovy tsennostnogo otnosheniia k zdorov'iu*. M.: KnoRus.

---

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

**Voronov Nikolay 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.