

УДК 159.9: 796.799(075)

Демина П.В.,
студент 2 курса, факультет
«Юриспруденция, социальные технологии и психология»,
Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в
г. Шахты
Россия, г. Шахты

Научный руководитель: Зазулина Е.В.,
ст. преподаватель кафедры
"Физическая культура" и "Элективные курсы по физической культуре"
Институт сферы обслуживания и предпринимательства
(филиал) ДГТУ в г. Шахты
Россия, г. Шахты

**ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ В СИСТЕМЕ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ
УРОВНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

***Аннотация:** В данной статье рассматривается проблема психического состояния и способов психологической помощи спортсменам, которые столкнулись с данной проблемой. Определен ряд факторов, причиной которых стали психологические проблемы у спортсменов, аспекты истории возникновения спортивной психологии, как науки. Исследование показало, что данная проблема в современном спорте и обществе в целом существует и нуждается в подробном исследовании, а так же применении на практике всех психологических рекомендаций. Важным представляется создание стройной научной системы психологической подготовки спортсменов в каждом виде спорта.*

Ключевые слова: Спортивная деятельность, спортивная психология, спортивные психологи, психологическое сопровождение, психическое состояние.

Annotation: *This article deals with the problem of mental state and methods of psychological assistance to athletes who are faced with this problem. A number of factors, the cause of which was the psychological problem in athletes, aspects of the history of sports psychology as a science. The study showed that this problem in modern sport and society as a whole exists and needs a detailed study, as well as the application in practice of all psychological recommendations. It is important to create a coherent scientific system of psychological training of athletes in each sport.*

Key words: *Sports activities, sports psychology, sports psychologists, psychological support, mental state.*

В последние десятилетия значительно повысился уровень подготовленности спортсменов. Очевидным является рост технического и тактического мастерства. Однако возрастающие требования современного спорта предполагают высокий уровень развитости не только технико-тактических действий, общей и специальной физической подготовки, но и психической готовности к соревновательной деятельности. Нельзя отрицать, что спорт – важное средство не только физического развития человека, но и воспитания его личности: воли и силы духа, мотивации достижения и саморазвития, стойкости и твердости характера. Вместе с тем высокие результаты напрямую связаны не только с физической подготовкой спортсмена, но и с уровнем его психологической подготовленности к этому виду деятельности.

Необходимость психологической подготовки спортсменов как в тренировочный, так и в соревновательный периоды, как правило, является не столь очевидной, как необходимость подготовки общефизической и технико-тактической, однако она может иметь решающее значение для успешного выступления спортсмена. Особую роль психологический модуль приобретает в

спорте высших достижений, которому спортсмены отдают много лет своей жизни, полных колоссальных физических нагрузок, ограничений, успехов и поражений и, наконец, хронического стресса, противостоять которому может только психически устойчивый человек с развитыми способностями к саморегуляции и самоконтролю. Как считают психологи, основная причина возникновения депрессий у спортсменов — так называемое «психическое выгорание». Согласно научным исследованиям, примерно каждый третий атлет в течение жизни сталкивается с приступами депрессии.

У спортсменов-профессионалов существуют свои факторы риска психических заболеваний, не такие, как для среднестатистических людей. Они сталкиваются с другими перегрузками, например, постоянная необходимость добиваться успеха — лишь один из факторов. Вопрос о том, какие именно механизмы вызывают депрессию у спортсменов, остается открытым. Профессиональные спортивные психологи часто помогают спортсменам справиться с интенсивным давлением, исходящим от соревнований, и преодолеть проблемы с упором и мотивацией. Но спортивные психологи не просто работают с элитными и профессиональными спортсменами. Они также помогают обычным людям научиться наслаждаться спортом и научиться придерживаться программы упражнений.

В 1950—1960-е гг. начались исследования психологических аспектов физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Большое внимание уделялось изучению механизмов волевой регуляции и вопросам развития волевых качеств. Впервые изучаются психологические аспекты спортивной карьеры, разрабатываются и апробируются технологии психологической помощи спортсменам на разных этапах карьеры. Очень много работ было посвящено исследованию психомоторных функций, проблемам запоминания движений и др. С пришествием времени появились новые направления исследований: агрессия в спорте, психическая нагрузка в спорте высших достижений, интуиция спортсмена и его переживания в спортивно значимых ситуациях, поведение болельщиков и фанатов и др. Обобщение и

систематизация исследований в данной области представлены в работах многих ярких лидеров отечественной психологии спорта.

Существующие сегодня в практике виды психологической помощи, психологической поддержки, психологического сопровождения спортсменов чрезвычайно разнообразны. Они различаются специалистами по характеру решаемых задач. Эти различия формируют ту или иную модель психологической помощи. Каждая из таких моделей опирается на собственную теоретическую базу и предопределяет используемые методы работы.

Не стоит исключать и актуальность данной проблемы в отношении детей. Данный вопрос рассмотрел И.И. Мамайчук и его коллеги, которые в частности психологическую помощь рассматривают двупланово: в широком и узком смысле этого понятия. В широком смысле психологическая помощь является системой психологических воздействий, нацеленных на исправление имеющихся у детей недостатков в развитии психических функций и личностных свойств. В узком смысле психологическая помощь — это один из способов психологического воздействия, направленный на гармонизацию развития личности ребенка, его социальной активности, адаптации, формирование адекватных межличностных отношений [1].

Спортивная психология - это исследование того, как психология влияет на спорт, спортивные достижения, физические нагрузки и физической активности. Некоторые спортивные психологи работают с профессиональными спортсменами и тренерами, чтобы улучшить производительность и повысить мотивацию. Другие специалисты используют физические упражнения и спорт для улучшения жизни и благополучия людей на протяжении всей жизни.

Самой актуальной задачей психологии спорта, безусловно, осталась психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Вместо «психологического обеспечения» утвердился термин «психологическое сопровождение». В психологическом сопровождении спортсмена начали

¹ Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. СПб.: Речь, 2001. 220 с.

использовать методы и приемы психотерапии. С проблемами психологического сопровождения неразрывно связаны исследования психологического сопровождения спортсмена. Новые подходы к оценке и оптимизации психологического сопровождения в спортивно-значимых ситуациях представлены в работах Ильина, В. Ф. Сопова, А. Е. Ловягиной[2].

Некоторые из основных психологических навыков специалистов спортивной психологии обучают спортсменов и тренеров управлению тревожностью, контролю внимания и концентрации, общению, целеполаганию, образности и тимбилдингу. Тяжелая работа и самоотдача важны, но производительность не всегда идет так, как планировалось. Спортсменам, вероятно, придется иметь дело с отвлечением или сильными невзгодами. Ментальные тренировки помогут спортсменам справиться с этим.

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. Оно дополняет учебно-тренировочную и соревновательную деятельность и способствует развитию не только мастерства и физических качеств спортсмена, но и формированию деятельностно обусловленных субъектных свойств личности.

Еще одним важным аргументом в пользу необходимости психологического сопровождения спортсменов высокой квалификации является обязательность строго научного подхода в спортивной подготовке в противовес стихийным влияниям тренеров и интуитивной самонастройке, которые редко имеют стабильный эффект. Таким образом, достижения психологии спорта, в определенном смысле оставаясь в тени учебно-тренировочного процесса, призваны обеспечить научно-методическую и практическую основы системной подготовки спортсменов на разных ступенях профессионального мастерства. Спортивная психология, являясь достаточно молодой отраслью психологической науки, тем не менее, предоставляет широкие возможности

² Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб. : Питер, 2005; Сопов В. Ф., 130 с.

применения профессиональных психологических знаний в теории и практике спорта.

В заключение необходимо подчеркнуть, насколько важным представляется создание стройной научной системы психологической подготовки спортсменов в каждом виде спорта. Система, которая, учитывая и объединяя все перечисленные области и задачи психологического сопровождения, определяла бы тем самым эффективное использование того многообразия методов и форм работы, которые входят в профессиональный арсенал каждого специалиста-психолога. Эта проблема до сих пор остается нерешенной и потому должна занимать центральное место в спортивной психологии сегодня.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. СПб.: Речь, 2001. 220 с.
2. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005; Сопов В.Ф., 130 с.