



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 37

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ
PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF ATHLETES

Дазмаров Николай Михайлович, старший преподаватель, Академия ФСИН России, г. Рязань

Беляева Елизавета Андреевна, студент, Академия ФСИН России, г. Рязань

Dazmarov Nikolay Mikhailovich, Senior Lecturer, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan

Belyaeva Elizaveta Andreevna, student, Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan

Аннотация. В данной статье рассматриваются различные подходы к определению понятия «психологическое сопровождение». Выделяются компоненты изучаемого явления. Раскрываются средства психологического сопровождения спортсменов.

Annotation. This article discusses various approaches to the definition of the concept of "psychological support". The components of the phenomenon under study are distinguished. The means of psychological support of athletes are revealed.

Ключевые слова: спортсмен, спорт, психологическое сопровождение, психолог, психологическое сопровождение.

Keywords: athlete, sport, psychological support, psychologist, psychological support.

При подготовке спортсменов в любом виде спорта не обходится без теоретического, тактического обучения, физических тренировок. В настоящее время уровень физической подготовки профессиональных спортсменов достаточно высокий. Однако, нередко происходили случаи, когда спортсмен, обладающий менее профессиональными навыками, чем его противник, одерживал победу. Например, в 2015-2016 г. проходил чемпионат Англии по футболу, где команда «Лестер Сити» не была явным фаворитом, так как в начале чемпионата чудом не вылетела с чемпионата. Однако, благодаря грамотной физической, моральной, а также психологической подготовке, смогла одержать победу. Таким образом, можно сделать вывод, что важное место среди различных видов подготовки занимает психологическое сопровождение спортсменов.

В психологической науке нет единого подхода к определению понятия «психологическое сопровождение». Оно рассматривается как метод, форма, технология, вид профессиональной деятельности психологов [1]. Но, в любом случае цель психологического сопровождения одина, а именно создание необходимых социально-психологических условий для развития личности индивида и его успешного обучения.

Особенностью психологического сопровождения спортсменов является то, что оно реализуется именно в профессиональной среде, среде спорта. Данный вид психологического сопровождения предназначен для создания социально-психологических условий для профессионального и личностного развития спортсмена в целях достижения для него максимальных спортивных результатов. Оно присутствует во всех видах подготовки спортсмена и на всех его этапах, начинается с группы начального спортивного совершенствования и заканчивается с прекращением спортсменом занятий в «большом» спорте (это наиболее общее понятие) [2].

Психологическое сопровождение спортсмена, как и любой другой вид подготовки, должно осуществляться профессионалами, в данном случае психологами.

Как уже было отмечено, целью психологического сопровождения является создание необходимых социально-психологических условий для успешного развития спортивных навыков спортсмена. Рассматриваемые условия создаются не только во взаимодействии психолога и спортсмена при проведении психологической подготовки, но и при психологической подготовке тренеров-преподавателей, родителей, администрации спортивного учреждения, обучении их основам психологии в работе со спортсменами. То есть, данную группу лиц, помимо самого спортсмена, можно определить в качестве объектов психологического сопровождения, так как они также задействованы в создании комфортных условий для становления и развития профессиональных и индивидуальных навыков спортсмена.

Рассматривая психологическое сопровождение как форму комплексной деятельности необходимо отметить, что оно является упорядоченной системой. Существуют различные подходы к определению составных частей психологического сопровождения. Например, А.Н. Николаев выделяет **в качестве компонентов изучаемого явления:**

- 1) психодиагностику;
- 2) общую психологическую подготовку;
- 3) специальную психологическую подготовку [3].

На наш взгляд, данная теория не совсем корректна, так как ее автор в структурных элементах одновременно выделяет и средства проведения психологического сопровождения (психодиагностика), то есть отвечает на вопрос каким образом осуществляется психологическое сопровождения, и указывает задачи психологического сопровождения, определяет что конкретно необходимо выполнить в процессе психологического сопровождения (общая и специальная психологическая подготовка).

Иных взглядов придерживается А.Л. Попов, выделяя в качестве элементов психологического сопровождения общую и специальную психологическую подготовку спортсмена [4]. Автор указанного подхода относит к общей подготовке спортсменов подготовку психологического приготвления спортсмена к длительному тренировочному процессу, самовоспитание. Подготовку спортсмена к конкретному соревнованию, этапу тренировки профессор относит к специальной подготовке.

Данный подход является наиболее популярным в настоящее время, хоть и имеет свои недостатки. Например, в рамках данной концепции не рассматривается решение таких задач как мотивирование спортсмена, восстановление психологического состояния после соревнования, а также некоторые из задач психологической подготовки не являются таковыми (самовоспитание является средством психологического сопровождения, а не его задачей).

Не смотря на существование различных подходов к определению системы психологического сопровождения, задачи психологического сопровождения являются неотъемлемой частью любой системы. В рамках концепции подразделения психологического сопровождения на общую и специальную подготовку можно выделить следующие задачи.

К общей психологической подготовке относятся:

1. Психологический отбор и спортивная ориентация. В рамках данной задачи определяется предрасположенность индивида к тому или иному виду спорта и вообще к спортивной деятельности.

2. Психологическая помощь тренеру, а также спортсмену в процессе его физической, тактической, технической подготовки.

3. Формирование благоприятных межличностных отношений как между спортсменами, так и между тренером и спортсменом.

4. Формирование и поддержание общей спортивной мотивации у спортсменов для занятия спортивной деятельностью.

5. Осуществление психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, тренировкам.

6. Поддержание психологического благополучия спортсменов [5].

При общей психологической подготовке у спортсмена формируются личностные спортивные качества, однако данное явление не относится к задаче психологического сопровождения. Формирование спортивных качеств происходит больше в процессе педагогической деятельности, а также основную роль в их приобретении играет сам спорт, а не психолог.

Задачами специальной психологической подготовки являются:

1. Определение психологической готовности спортсмена к соревнованиям, а также психологический отбор спортсменов на соревнования в зависимости от их психологической готовности.

2. Психологическая подготовка спортсмена к конкретным соревнованиям.

3. Управление психологическим состоянием спортсмена в момент соревнований.

4. Помощь в реабилитации, восстановлении спортсмена после соревнований. Данную задачу можно рассматривать в нескольких аспектах как психологическую помощь в возвращении спортсмена к тренировочному процессу, так и в преодолении переживаний спортсмена по отношению к результатам соревнований.

Важно отметить, что любой вид спорта обладает рядом присущих ему особенностей, отличающих его от иного вида спорта, в том числе и в психологическом сопровождении. Поэтому, в зависимости от вида спорта могут изменяться или добавляться конкретные задачи в специальной психологической подготовке.

Для реализации задач психологического сопровождения используется ряд различных средств психологического сопровождения. Особенность реализации вышеуказанных задач заключается в том, что изначально необходимо изучить личность, а уже после воздействовать на нее с помощью

специальных средств. Таким образом, можно выделить методы изучения или психодиагностические методы и методы воздействия на личность.

К психодиагностическим методам относятся:

- наблюдение, то есть целенаправленное восприятие и регистрация поведения личности спортсмена;

- опрос, иначе получение ответов от опрашиваемого на поставленные вопросы. Данный вид изучения личности может проводится в различных формах: устно в виде интервью или беседы, а также письменно в виде тестирования или анкетирования;

- психологический эксперимент, помещение испытуемого спортсмена в определенные условия с целью выявления необходимой психологической информации.

Методы психологического воздействия на личность спортсмена составляют:

- 1) просветительская, образовательная деятельность психолога;
- 2) консультативная деятельности психолога, включающая в себя выработку конкретных рекомендаций спортсмену;
- 3) психологический тренинг, обучение спортсмена психологическим навыкам межличностного взаимодействия на групповых занятиях;
- 4) психотерапия, применение к спортсмену психологических техник и методик для коррекции его психологического состояния.

Особенность методов психологического воздействия состоит в том, что они могут использоваться как средство превентивной направленности, заранее предотвращая психологические отклонения, осуществляющие профилактическую функцию. Например, во избежание негативных последствий психологического состояния спортсмена проводится консультирование спортсмена.

В другом случае методы психологического воздействия могут использоваться как средство коррекции психологического состояния

спортсмена. В частности, при переживании спортсмена из-за проигрыша на соревнованиях может быть применена психотерапия.

Таким образом, психологическое сопровождение обладает рядом многообразных средств диагностики психологического состояния спортсменов и воздействия на него. Однако, не нужно забывать о том, что каждый спортсмен индивидуален, в том числе и его психологическое состояние, поэтому применение средств психологического воздействия возможно лишь при полном, всестороннем, исчерпывающем изучении психологического состояния спортсмена.

Подводя итог вышесказанному, важно отметить, что психологическое сопровождение — это необходимая деятельность в процессе всей спортивной карьеры спортсмена. Цель психологического сопровождения заключается в создании комфортных условий для спортивной реализации личности. Но спортсмен прежде всего является человеком, у которого есть переживания, чувства, эмоции и т.д., поэтому психологу необходимо поддерживать психологическое благополучие спортсмена на всех этапах занятия спортивной деятельностью.

Литература:

1. Кобзарева И. И. Психологическое сопровождение как направление деятельности психологической службы в системе профильного обучения / И.И. Кобзарева // Наука. Инновации. Технологии. 2010.
2. Юров И. А. Психологическое сопровождение спортсменов / И.А. Юров // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2008.
3. Николаев А.Н. Конспект лекций: социальная и спортивная психология / А.Н. Николаев. - СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
4. Попов А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для спортивных вузов / А.Л. Попов. - М.: МПСИ, Флинта, 1998. - 152 с.
5. Солдатова Г.В., Смирнова Н.В. К проблеме психологического сопровождения спортсменов / Г.В. Солдатова, Н.В. Смирнова // Теория и практика физической культуры. 2016.

Literature:

1. Kobzareva I. I. Psychological support as a direction of psychological service activity in the system of specialized training / I.I. Kobzareva // Nauka. Innovation. Technologies. 2010.
2. Yurov I. A. Psychological support of athletes / I.A. Yurov // Physical culture, sport - science and practice. 2008.
3. Nikolaev A.N. Lecture notes: social and sports psychology / A.N. Nikolaev. - SPb.: SPb GAFK named after P.F. Lesgaft, 2001.
4. Popov A.L. Sports psychology: textbook. manual for sports universities / A.L. Popov. - M.: MPSI, Flint, 1998. - 152 p.
5. Soldatova G.V., Smirnova N.V. On the problem of psychological support of athletes / G.V. Soldatova, N.V. Smirnova // Theory and practice of physical culture. 2016.

© Дазмаров Н.М., Беяева Е.А., 2022 Научный сетевой журнал
«Столыпинский вестник», номер 8/2022.

Для цитирования: Дазмаров Н.М., Беяева Е.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ // Научный сетевой журнал
«Столыпинский вестник», номер 8/2022.