

# Роль спортивного психолога в сопровождении и подготовке спортсменов

## The role of a sports psychologist in support and training of athletes

УДК 159.9+796

Получено: 27.04.2023

Одобрено: 16.05.2023

Опубликовано: 25.06.2023

### **Рассадина О.В.**

студентка 2 курса магистратуры Института искусств и социокультурного проектирования, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, г. Калуга,

### **Rassadina O.V.**

2nd year student of the Master's program at the Institute of Arts and Socio-Cultural Design, Kaluga State University K.E. Tsiolkovsky, Kaluga,

### **Иванова И.В.**

Д-р пед. наук, канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры социальной адаптации и организации работы с молодежью ФГБОУ ВО «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского»

### **Ivanova I. V.**

Doctor of Pedagogical Sciences, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social Adaptation and Organization of Work with Youth, Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky

### **Аннотация**

В статье рассматривается спортивная психология в качестве одной из важнейших областей психологии, имеющей практическую направленность и синтезирующей в своем содержании знания из различных областей психологической, педагогической, социальной и философской наук. Определяются основные направления работы спортивного коуча, отмечается важность его работы в подготовке спортсменов.

**Ключевые слова:** коуч, спортивный психолог, подготовка, спортсмен, профессиональный спорт, психологическая подготовка.

### **Abstract**

The article applies sports psychology as one of the human rights psychology, applicable practical orientation and synthesizing in its content knowledge from various areas of psychological, pedagogical, social and philosophical sciences. The main directions of work of a sports coach, his serious work in the preparation of athletes are determined.

**Keywords:** coach, sport psychologist, training, athlete, professional sport, psychological training.

Спорт представляет собой одно из важнейших средств, способствующих развитию морально-волевых качеств личности [5]. Наряду с этим, требуется специально организованное психологическое сопровождение, направленное на оказание необходимой своевременной помощи спортсменам в области правильного настроя на состязания,

распределения и аккумуляции личностных ресурсов. Данная деятельность организуется в организациях разного типа и вида, деятельность которых связана с подготовкой спортсменов [1].

Успешное выступление спортсмена на соревнованиях зависит не только от его уровня физической подготовки, но также и от тактической и психологической подготовленности к предстоящей конкурентной борьбе. Можно тренироваться на протяжении долгого времени, однако в нужный момент всё забывается, и достигается не совсем ожидаемый результат.

Спортивный психолог работает в тесном сотрудничестве со спортсменами, помогая им развивать психологические навыки, такие как управление стрессом, концентрация внимания, уверенность в себе, мотивация и др. Они также помогают спортсменам преодолевать психологические барьеры, которые могут препятствовать достижению высоких результатов. Одним из наиболее важных аспектов работы спортивного психолога является разработка индивидуальных стратегий для каждого спортсмена. Такие стратегии могут включать в себя психологические упражнения, советы по управлению эмоциями, а также методы для повышения мотивации. Спортивный психолог также может помочь спортсменам подготовиться к соревнованиям, разработав стратегии для управления давлением и стрессом, а также помочь спортсменам восстановиться после неудачи или поражения [14].

Т.Т. Джамгаров подчеркивает, что эффективность подготовки спортсмена определяется его выступлением на соревнованиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует победы. Именно непредсказуемость результатов и делает спортивные состязания всегда интересными как зрелище, поэтому поиски новых методов подготовки, тактики и стратегии соревновательного поведения, творческие находки и неудачи - это удел всех участников тренировочного процесса, в том числе и спортивного психолога [7].

По словам Е.Н. Гогунова, для того чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а, кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям - важный и обязательный элемент обучения и тренировки [2].

Кроме того, спортивный психолог может помочь тренерам и другим членам команды в развитии психологических навыков для улучшения командной работы и достижения общих целей. Они также могут проводить тренинги для всей команды, нацеленные на улучшение коммуникации, развития лидерских навыков и управления конфликтами [12].

В психологической науке нет единого подхода к определению понятия «психологическое сопровождение». Оно рассматривается как метод, форма, технология, вид профессиональной деятельности психологов [3].

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) [9].

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

Если рассматривать психологическое сопровождение в качестве формы комплексной деятельности, то стоит отметить, что оно является упорядоченной системой. Существуют различные подходы к определению основных составных компонентов психологического сопровождения. Например, А.Н. Николаев выделяет следующие основные части такого вида сопровождения:

- общая психологическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка;
- психодиагностика [4].

Немного иных взглядов придерживается А.Л. Попов, выделяя в качестве элементов психологического сопровождения *общую и специальную* психологическую подготовку спортсмена. Общая подготовка, по мнению автора, это длительный тренировочный процесс и самовоспитание, а специальная – подготовка к конкретным соревнованиям или этапу тренировки [6].

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 [8].

Примеры успешного применения психологических техник в спорте:

- на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро спортсменка Симон Байлз воспользовалась техникой визуализации, представляя себя в финале соревнований на брусках, и в итоге выиграла золотую медаль [13];
- теннисист Рафаэль Надаль использует технику «заполнения» перед игрой, чтобы сосредоточиться и справиться со своими эмоциями на корте [11];
- баскетболист Коби Брайант использовал технику «тренировки во сне», чтобы усовершенствовать свои навыки и повысить уверенность в себе [10].

Подводя итог, важно отметить, что роль психолога в сопровождении спортсменов велика. Проанализировав роль психологической подготовки спортсмена к соревнованиям, необходимо подчеркнуть важность этого элемента обучения и тренировки. Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфические экстремальные условия деятельности.

Спортивный психолог – это специалист, обладающий профессиональными знаниями и умениями. При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным учет индивидуальных особенностей спортсмена, формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений.

Цель психологического сопровождения заключается в создании комфортных условий для спортивной реализации личности. Но спортсмен, прежде всего, является

человеком, у которого есть переживания, чувства и эмоции, поэтому психологу необходимо поддерживать психологическое благополучие спортсмена на всех этапах занятия спортивной деятельностью.

### Литература:

1. Ворсобина Н.В., Коняхина С.В. Развитие физических качеств и функциональных возможностей футболистов посредством фитнес-аэробики в дополнительном образовании // Педагогические технологии. – 2022. – № 1. – С. 92-97.
2. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
3. Кобзарева И.И. Психологическое сопровождение как направление деятельности психологической службы в системе профильного обучения // Вестник ставропольского государственного университета. – 2010 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vestnik.stavsu.ru/> (дата обращения: 10.02.2022).
4. Николаев А.Н. Конспект лекций: социальная и спортивная психология. - СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 33с.
5. Орлова Т.А., Харманис А.Д. Спортивный туризм как средство развития морально-волевых качеств личности // Педагогические технологии. – 2022. – №3. – С.96-102.
6. Попов А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для спортивных вузов. - М.: МПСИ, Флинта, 1998. - 152 с.
7. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джамгарова. - М., 1979. - 345 с.
8. Солдатова Г.В., Смирнова Н.В. К проблеме психологического сопровождения спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2016. №6. – С.56-58.
9. Юров И. А. Психологическое сопровождение спортсменов // Физическая культура, спорт - наука и практика. – М.: Русайнс, 2021. — 141 с.
10. Arvinen-Barrow, M., & Walker, N. (2012). Developingsportpsychologywithinahigh-performancesportssystem: Acasestudyofawomen's rugby union program. *TheSportPsychologist*, 26(2), 224-240.
11. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2006). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. NewYork: Springer.
12. Orlick, T. (2008). *In pursuit of excellence* (4th ed.). Champaign, IL: HumanKinetics.
13. Vealey, R. S. (2013). *Applied sport psychology: A case-based approach* (2nd ed.). Champaign, IL: HumanKinetics.
14. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Champaign, IL: HumanKinetics.