

**СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В НАУКАХ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**SPORTS PSYCHOLOGY IN THE PHYSICAL SCIENCES**

**Н. М. Каримов**, старший преподаватель

**В. А. Авдеев**, студент

Уральский государственный аграрный университет  
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

Психология - это наука, изучающая человека. Цель психологии - анализ человеческого поведения и психических процессов в широком понимании человеческой природы. Наблюдению подлежат внутренние процессы человека и интерактивные процессы, происходящие в социальной и физической среде. Психология как наука развилась из областей социологии, антропологии, философии и биологии, а также разработала собственные экспериментальные методы. Психология является одной из социальных наук. Основными эмпирическими методами исследования являются: эксперимент и наблюдение. Наиболее распространенным предметом исследования является внутреннее поведение, то есть психические процессы и эмоции; и внешнее поведение, то есть действия, совершаемые человеком.

**Ключевые слова:** психология, спорт, тренер, поддержка, игрок, тренировка, соревнования.

**Summary**

Psychology is the science that studies human beings. The purpose of psychology is to analyze human behavior and mental processes in a broad sense of human nature. Internal human processes and interactive processes occurring in the social and physical environment are subject to observation. Psychology as a science has evolved from the fields of sociology, anthropology, philosophy and biology, and has also developed its own experimental methods. Psychology is one of the social sciences. The main empirical methods of research are: experiment and observation. The most common subject of research is internal behavior, i.e. mental processes and emotions; and external behavior, i.e. actions performed by a person.

**Keywords:** psychology, sports, coach, support, player, training, competition.

Психология – это наука, изучающая человека. Цель психологии – анализ человеческого поведения и психических процессов в широком понимании человеческой природы. Наблюдению подлежат внутренние процессы человека и интерактивные процессы, происходящие в социальной и физической среде. Психология как наука развилась из областей социологии, антропологии, философии и биологии, а также разработала собственные экспериментальные методы. Психология является одной из социальных наук. Основными эмпирическими методами исследования являются: эксперимент и наблюдение. Наиболее распространенным предметом исследования является внутреннее поведение, то есть психические процессы и эмоции; и внешнее поведение, то есть действия, совершаемые человеком [3].

Цель данной статьи – представить значительную роль спортивной психологии и место этой дисциплины в науках о физической культуре.

Со второй половины двадцатого века психология спорта и физической активности выросла из шаткого начала в зрелую академическую область, имеющую определенную ценность,

одну из прикладных отраслей психологии, поддерживаемую бесчисленными текстами, международными журналами и профессиональными ассоциациями. Федерация психологии спорта и физической активности определяет психологию спорта как область, занимающуюся основами, процессами и эффектами психологической регуляции связанной со спортом деятельности отдельного человека или нескольких людей, выступающих в качестве субъектов деятельности. В этом определении под спортом понимают широко понимаемую физическую активность: соревнования и отдых; образование или оздоровление. Поэтому предметом интереса спортивной психологии являются все субъекты физической активности, то есть все лица, имеющие отношение к физической культуре: спортсмены, тренеры, учителя, родители, зрители, судьи, активисты, физиотерапевты и другие. В этом смысле психология спорта может фокусироваться только на поведении этих людей или принимать во внимание другие механизмы психического функционирования человека, такие как эмоции, когнитивные процессы, мотивационные и сенсомоторные процессы.

Квалифицированный спорт – это тренировочная площадка для развития способностей человека во всех аспектах: физическом, психическом, физиологическом и техническом. Специфика этой деятельности - публичное выступление, то есть ситуация, в которой благодаря наблюдению и оценке мы субъективно и объективно выполняем легкие задания лучше, а трудные – хуже. В спортивной тренировке, в частности, задача, которую должен выполнить игрок - по крайней мере, по субъективному мнению - рассматривается как легкая [2].

Победа – одно из доказательств эффективности тренерской работы. Но эффективная тренировка – это не только соревнование. Эффективные тренеры также помогают своим игрокам приобретать и совершенствовать новые навыки. Они показывают, как извлекать радость из спортивного соперничества и формировать чувство собственного достоинства. Они знают, как научить молодых людей техническим и тактическим навыкам. Кроме того, они учат и демонстрируют на собственном примере навыки, которые понадобятся игрокам для эффективного функционирования в социальной жизни. Обучение других – это фактически процесс обучения, но это и нечто большее. Тренеры не только проводят своих учеников через процесс обучения техническим, тактическим и жизненным навыкам, но и помогают своим игрокам продемонстрировать эти навыки.

Здесь важна роль тренера и межличностная связь между тренером и игроком. Основой межличностного поведения является взаимодействие, обмен поведением, товарами, мнениями, опытом, наблюдениями, эмоциями и чувствами. Оно требует личного участия, без присутствия другого человека. Примеры ориентированного на задачу сотрудничества тренеров включают: совместное обсуждение выбора технических элементов для отдельных соревнований, разговор о недавно просмотренном фильме с соревнованиями, совместное принятие пищи, обмен комментариями о выполнении тренировочного задания. Обмен содержанием напрямую связан с взаимодействием между тренером и игроком и является свидетельством хорошо функционирующих отношений между тренером и игроком. Главная функция в этих отношениях – обратная связь. Чем чаще вы действуете на благо игрока, тем чаще и интенсивнее взаимный обмен позитивным содержанием и тем выше уровень осознанности. Межличностные отношения строятся обеими сторонами. Поэтому правильно функционирующая система «учитель-ученик» основывается на следующих элементах:

- самостоятельное действие на благо другого человека, сотрудничество между тренером и спортсменом для достижения целей тренировки и удовлетворения физических потребностей,

- активное сотрудничество и конструктивный обмен информацией о спортивной деятельности и личной жизни,
- четкий уровень взаимного доверия и уважения, основанный на глубоком знании потребностей, чувств и целей другого человека,
- субъективная значимость заданных межличностных отношений в спортивной и личной сфере [1].

Однако в задачи спортивного психолога входят:

- проведение исследований, связанных с психологическими аспектами занятий спортом;
- психологическое просвещение всех людей, занимающихся спортом, студентов-психологов и самообразование практикующих психологов;
- практическое применение знаний в диагностике и анализе, а также вмешательстве и консультировании. Научные исследования в области психологии спорта необходимы для понимания психологических основ регуляции деятельности в контексте спорта и физической активности. Обучение в этой области должно происходить на разных уровнях образования и специализации, т.е. на профессиональном, академическом и школьном. Приложение, т.е. знания и компетенции спортивной психологии в области диагностики и измерения, используется при наборе и отборе талантливых спортсменов, тестировании их способностей, оценке их потребностей и т.д. С другой стороны, вмешательство и психологическое консультирование должны быть подкреплены сотрудничеством со всеми членами тренировочного персонала.

В прикладной спортивной психологии наиболее важной и широкой практикой является систематическая психическая подготовка, которая готовит спортсмена к соревнованиям с точки зрения психологии. Это систематически подготовленные модели поведения, учитывающие все психологические, спортивные и неспортивные условия, относящиеся к данному игроку. Такие программы часто содержат широкий спектр приемов, таких как постановка целей и повышение умственной обработки и производительности в спорте. Большинство моделей такой подготовки включают элементы, связанные с адекватной подготовкой в плане релаксации, мотивации, концентрации, визуализации, уверенности в себе, психической устойчивости и эмоционального контроля.

Ментальная тренировка, как и любая другая целенаправленная тренировка, характеризуется двумя аспектами:

- это систематический, долгосрочный, контролируемый и регулярный процесс, который требует разработки планов, их реализации, оценки хода и эффектов и - при необходимости - модификации, поскольку эпизодические занятия не являются целенаправленной тренировкой;
- посредством тренировок добиваются структурной или функциональной адаптации, необходимой для эффективной и результативной работы.

Более того, сам спортивный психолог играет доминирующую роль в обеспечении спортсмена эмоциональной поддержкой[4]. Он вовлечен прямо и косвенно через тренера, он может контролировать атмосферу в команде или отношения между спортсменом и тренером. В случае с информационной поддержкой все обстоит иначе. Если предположить, что этот вид поддержки заключается в основном в предоставлении информации, которая может помочь лучше понять ситуацию, то получается, что такую поддержку должны получать и спортсмен, и тренер. Такая информация может исходить от физиолога, врача, спортивного психолога, специалиста по биомеханике.

Другой формой поддержки является инструментальная поддержка, которая, в частности, представляет собой своего рода инструктаж, например, о том, как спортсмен должен вести

себя во время длительного перелета с учетом смены часовых поясов и климата, чтобы минимизировать негативные физические и психические последствия. Поэтому инструментальная поддержка будет носить междисциплинарный характер; советы могут исходить от специалистов в различных областях знаний. Поддержка, повышающая уверенность в себе, может быть оказана спортсмену не только тренером, но и спортивным физиологом или психологом.

Специфическая психологическая помощь, оказываемая в рамках краткого вмешательства в конкретных обстоятельствах, требует от спортивного психолога соответствующих навыков, опыта и соблюдения действующих правил:

- 1) понимание и готовность помочь;
- 2) выслушать спортсмена и следовать его доводам, не давая советов и не осуждая;
- 3) сотрудничать с игроком и ценить его знания и опыт;
- 4) участие в важных спортивных мероприятиях в полном распоряжении игрока, особенно в ключевые моменты;
- 5) адаптация к планам тренировок, потребностям игрока и тренера;
- 6) вести себя таким образом, чтобы способствовать снижению стресса для игрока и тренера;
- 7) избегать негатива, снимать напряжение и оценивать серьезность ситуации;
- 8) относиться к трудным ситуациям как к вызову, искать творческие решения проблем;
- 9) создавать планы действий в сотрудничестве с игроком и представлять их в простой, коммуникативной форме.

Удобной практически и в то же время эмпирически укорененной моделью оптимального функционирования является так называемый "Круг совершенства". Психологической основой оптимального функционирования здесь является, вкратце, приверженность (страсть, любовь к представляемой дисциплине достижения) и уверенность в себе (самоуверенность) и вера в смысл того, чего достигает исполнитель. Эта базовая саморефлексия на себя и область собственных достижений направляется (актуализируется) с помощью пяти психологических навыков:

- 1) полная концентрация на задаче (например, сосредоточение на задаче, приводящее к полному погружению в опыт «здесь и сейчас»);
- 2) позитивное восприятие (например, поддержание позитивных ожиданий относительно уровня выполнения задачи в перспективе уменьшающегося времени);
- 3) психическая готовность (например, оптимальное отношение к обучению на тренировках и к участию в соревнованиях);
- 4) контроль нарушений (например, способность справляться с негативными стимулами, стартовыми ситуациями, жизненными событиями);
- 5) конструктивная оценка (например, способность делать позитивные выводы из ошибок и неудач).

В процессе ментальной тренировки каждый из вышеупомянутых элементов Круга Совершенства становится проектом из нескольких фаз, выполняемых в методическом порядке, от более простых задач и вопросов, до предстартовых планов и ритуалов.

Позже появилась модель направлений психологического воздействия, ориентированную на тренера и игрока. В случае с тренером целью является развитие навыков общения с игроками и членами тренерского состава, формирование установок и отношения игроков, управление спортивной группой и эмоциональный самоконтроль. С другой стороны, направление психологического воздействия на игрока сначала касается психологической диагностики и мониторинга (анализ уровня достижений, интервью, наблюдение, психомоторные тесты, личностные структуры). Затем формулируется проблема, т.е. уточняются потенциальные

психологические способности игрока, их сильные и слабые стороны – слабые корректируются (работа с проблемой), сильные поднимаются на более высокий уровень (раскрытие потенциала) – и разрабатываются индивидуальные программы психологической подготовки. Во время спортивных соревнований используются психологические стратегии, основанные на мотивации, концентрации, релаксации, эмоциональном контроле, визуализации, биологической обратной связи и т.д. Наконец, необходимо контролировать и оценивать эффект [5]. Это позволяет адаптировать упражнения к текущему уровню подготовки игрока и дает возможность возможной коррекции используемых тренировочных программ.

Психология спорта - это специальность, граничащая с дисциплиной психологии в области общественных наук и дисциплиной наук о физической культуре в области медицинских наук и наук о здоровье. Это означает, что психология спорта теоретически (исследование, обучение, диагностика, анализ, вмешательство, консультирование) и практически (психическая подготовка) занимается изучением механизмов и законов, управляющих психикой и поведением человека в спорте, физической культуре, туризме и рекреации, реабилитации и оздоровительной тренировке, используя знания психологии и физической культуры. Влияние социальной системы психологии на конкретную область физической культуры выражается в психологии спорта и поэтому она находится в области наук о физической культуре. Все интеллектуальные ценности в области психологии и физической культуры в той или иной степени используются в теоретической и практической работе спортивными психологами, ментальными тренерами, тренерами, спортсменами, родителями юных спортсменов, активистами и физически активными людьми [6].

### **Библиографический список**

1. Родионов А. В., Родионова И. А., Уляева Л. Г. Исторические вехи Московской Научной Школы Спортивной Психологии // Вестник спортивной науки. 2021. № 3. С. 3-9.
2. Горелов А. А., Подлипняк Ю. Ф., Шустин Б. Н. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры // Вестник спортивной науки. 2017. № 3. С. 13-16.
3. Шаруненко Ю. М. Сущность и основные направления деятельности физкультурно-спортивных организаций // Наука-2020. 2016. № 3. С. 5-11.
4. Шибкова Д. З., Байгужин П. А., Эрлих В. В., Батуева А. Э., Сабирьянова Е. С. Отбор и медико-биологическое сопровождение одаренных обучающихся, реализующих образовательную и спортивную деятельность // Вестник НГПУ. 2020. № 5. С. 10-21.
5. Ловягина А. Е., Хвацкая Е. Е. Психология спорта в Ленинграде и Санкт-Петербурге // Вестник СПбГУ. 2015. № 4. С. 20-25.
6. Гогунев Е. Н. Содержание психологической подготовки специалистов физической культуры и спорта // Вестник ОГУ. 2005. № 6. С. 8-12.