

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА Directions of work of a sports psychologist

А. В. Стрельникова, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

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

Аннотация

В данной статье рассказано об основных направлениях работы спортивного психолога и об особенностях данного направления. Описаны различные типы отношения к спорту (профессиональные и повседневные) и здоровью человека. Авторами данной статьи раскрыты все основные понятия, выделены основные направления деятельности спортивного психолога в непрофессиональном и профессиональном спорте.

Ключевые слова: спорт, психолог, здоровье, психологическое самочувствие, травма.

Summary

This article describes the main areas of work of a sports psychologist and the features of this area. Various types of attitudes to sports (professional and everyday) and human health are described. The author of this article reveals all the basic concepts, highlights the main activities of a sports psychologist in non-professional and professional sports.

Keywords: sport, psychologist, health, psychological well-being, trauma.

Начиная разговор о направлениях деятельности психолога в спорте следует дать определение его профессии. Спортивный психолог—это специалист, изучающий особенности психической деятельности человека во время его двигательной активности, спортивной тренировки, соревнования и участия в специфичных командных взаимодействиях. Этот человек внимательно наблюдает за спортсменом, анализирует всю полученную информацию и пытается выяснить причины, мешающие результативности и устранить их [1].

Какие же функции выполняет данный сотрудник в команде? Вот основные из них:

- 1) производит отбор чемпионов в конкретном виде спорта (по его психологическим характеристикам);
- 2) проводит спортивную профориентацию;
- 3) формирует базовые навыки для достижения высоких результатов;
- 4) проведение групповых тренингов (для сплоченности и взаимопонимания в команде);
- 5) проработка внутренних страхов, психическая реабилитация после соревнований;
- 6) помощь в поиске выхода из тяжелой кризисной ситуации [2].

Основные позиции деятельности спортивного психолога:

— «внешняя» (приглашенный специалист): возможность нейтрального подхода к решению многих задач, но одновременно — возникновение проблем при недостаточном знании реальных организационных ситуаций, невозможности за короткое время определить глубинные причины и условия возникновения какого-либо явления или процесса;

– «внутренняя»: хорошее знание организационной и кадровой ситуации, возможность профилактики конфликтов; при длительной работе на предприятии часто происходит снижение статуса психолога до статуса обычного члена коллектива, переход к позиции «коллективной жилетки», к которой обращаются сотрудники по любому поводу.

В настоящее время в мире спорта появляется новая тенденция - приглашать спортивного психолога извне, а не иметь в команде своего собственного, хотя это имеет свои плюсы, например: построение доверительных отношений за счет долгого сотрудничества, благодаря этому человек может не бояться рассказать, что его беспокоит. «Внешний» психолог, по мнению лидеров команд, может более трезво и холодно оценить ситуацию, поскольку не имеет эмоциональной связи с игроками. Но также эта тактика имеет существенный минус - из-за недостаточного знания организационных ситуаций психолог не получает полную картину и зачастую не может выбрать верную стратегию для работы.

Основными задачами работы специалиста такого рода являются:

1. Анализ рамочных условий.
2. Развитие и стабилизация ментальной силы.
3. Создание необходимых психологических условий для достижения лучшей психологической выносливости.
4. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов.
5. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок.

И работают они в основном в таких областях как:

1. Детско-юношеские спортивные объединения.
2. Массовый спорт.
3. Спорт высших достижений.
4. Профессиональный и армейский спорт.
5. Различные реабилитационные организации спортивного характера.

Первым направлением деятельности спортивного психолога можно назвать выявление особенностей психики и разработка специальных программ для их развития в верном русле, также может проводиться коррекция предсоревновательного и соревновательного поведения, для получения положительных результатов в карьере спортсмена. Данная работа может проводиться не с каждым игроком по отдельности, а со всей командой, таким образом образуется здоровый психологический климат и в целом улучшается командная игра [4].

Вторым, но не по значимости направлением работы спортивного психолога является борьба с различными кризисными состояниями спортсмена. Очевидно, что человек, имеющий тяжелые мысли или непроработанные травмы не может на высоком уровне заниматься своей работой и отдаваться спорту всецело, делая все для своей команды и болельщиков. Спортивный психолог может помочь человеку разобраться в причинах возникновения какой-либо проблемы и найти пути решения, а также замотивировать спортсмена на достижение новых высоких результатов посредством усиленных тренировок.

Следующее направление - нахождение успешных методов тренировок. Здесь учитываются особенности личности, психологического климата, максимальных возможностей, психического состояния, а также эффективные способы влияния на спортсмена. Ведь тренировка состоит не только из физических упражнений, а еще и из различных психологических факторов межличностного взаимодействия игроков между собой, такими отрицательными факторами могут выступать: личная неприязнь, осуждение, зависть. Ведь с приходом нового игро-

ка, когда в команде с ним еще не знакомы и информацию добывают из слухов, складывается искаженное представление о человеке, зачастую неправдивое [3].

Детальное исследование мотивов спорта, как вида деятельности. Это направление выявляет причины, побуждающие людей заниматься спортом, а также предлагает способы повышения мотивации к различным типам спортивной деятельности. Ведь если понять, чего же человек хочет от своих спортивных достижений, будь это слава, деньги, уважение, влияние или возможность показать, чего человек стоит, то можно умело подталкивать его к этому определенными способами, при этом повышая рейтинг команды, в плюсе остаются все [5].

Соответственно, раз работа спортивного психолога необходима, для успешной работы, появляется вопрос, почему же эта ниша начала развиваться относительно недавно? Основная проблема-деньги. Ведь только в конце 80-ых годов спорт начала приносить большие деньги, и именно это стало следствием того, что “начальство” команд стало заботиться о благополучии участников. Ведь чем больше в твоей команде “топовых”, тем успешнее твоя команда, что в формате спортивных соревнований, что в рекламном понимании.

Ранее в роли некого спортивного психолога в команде выступал тренер. Но как человек, без профессионального образования и углубленных знаний может оказать достойную помощь? Тренер должен быть строгим наставником и не испытывать никаких отвлеченных от работы эмоций, иначе игровой статус может оказаться под угрозой. Ранее это постоянно практиковалось, у игрока были проблемы, он приходил к своему тренеру и изливал душу, и тренер пытался им помочь, что отвлекало его от основной деятельности.

Какими же методами пользуются психологи для оценки состояния спортсмена?

1. Субъективные методы:

- интервью;
- наблюдение.

2. Объективные методы:

- опросник;
- айтрекинг. Использование систем айтрекинга для выявления точек, продолжительности и последовательности фиксации в процессах выполнения различных действий позволяет исследователям работать с выявлением специфики поведения глаз при определенной спортивной деятельности и использовать систему айтрекинга для анализа эффективности применения различных методов обучения спортсменов;

- виртуальная реальность. Технологии VR могут быть эффективно использованы для изучения взаимодействия когнитивных процессов спортсмена и его двигательной активности в процессах зрительного восприятия в рамках подхода, называемого «активное восприятие»;

- БОС-технологии. Суть заключается на принципе перевода получаемой информации при помощи специальных датчиков, идущих от тела человека в картинку или звук — сигналы обратной связи [6].

Психологическое сопровождение в спорте. Данный термин означает содействие в достижении максимальных для данного спортсмена результатов и создании благоприятных условий для его профессионального и личностного развития, и осуществляться оно должно на всех этапах спортивной карьеры.

Формы организации психологического сопровождения:

- постоянное сопровождение;
- этапное сопровождение;
- ситуационное сопровождение.

В качестве основных характеристик психологического сопровождения выступают:

- процессуальность;
- пролонгированность;
- недирективность;
- погружение в реальную повседневную жизнь человека.

Подводя итог, следует обозначить важность наличия такого специалиста, как спортивный психолог, в команде. Каждый игрок может эмоционально разгрузиться, благодаря занятиям с психологом, спортсмена можно замотивировать на достижение поставленных командой целей. Касаемо работы со всей командой - такой специалист необходим для сплочения и повышения эффективности в достижении целей. Методы могут быть очень разными, но всегда достигаются поставленные цели.

Библиографический список

1. Суть и основные направления спортивной психологии [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psy-a.com/stati/10057537/> (дата обращения: 29.11.2022).
2. Работа спортивного психолога [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psylist.net/referat/sport.htm> (дата обращения: 29.11.2022).
3. Спортивный психолог: нужен ли команде, какие задачи выполняет [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sportuniverhub.com/sportivnyj-psikholog> (дата обращения: 29.11.2022).
4. *Джолиев И. М. О.* Социальные функции физической культуры // Молодежь и наука. 2018. № 5.
5. *Джолиев И. М. О.* Личностно ориентированное физическое воспитание в вузе // Аграрное образование и наука. 2018. № 3.
6. Чем занимаются спортивные психологи? [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://inpsycho.ru/chem_zanimayutsya_sportivnie_psihologi (дата обращения: 29.11.2022).