

УДК 37.037.1

*О.В. Ярлыкова, М.Е. Дусенко*

*Филиал Ставропольского государственного педагогического института  
в г. Железноводске,  
г. Железноводск, Россия.*

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОФКОНСУЛЬТАЦИЯ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

**Аннотация:** Работа со спортивным психологом в современном мире спорта – это признак действительно качественного и комплексного подхода к «воспитанию» чемпионов, независимо от конкретного вида спорта, будь то футбол, баскетбол, плавание, теннис, биатлон, бокс или шахматы. Спортивный психолог для профессионального спортсмена, желающего добиться успеха и сохранить свое физическое и душевное здоровье, необходим так же, как тренер и собственное стремление к победе.

**Ключевые слова:** спортивный психолог, спорт, профконсультация.

Хороший спортивный психолог владеет знаниями, как по психологии, так и спорта, при этом умеет приложить психологические знания в области спортивной деятельности; является привлекательной личностью; умеет работать в группе; выражает желание учиться у спортсменов и тренеров. Важнейшим компонентом успешности профессиональной деятельности психолога является умение ладить с людьми. Общение составляет основную форму работы психолога.

Работа спортивного психолога состоит в психологическом обеспечении подготовки спортсмена к спортивной деятельности. Эта работа включает в себя: 1) психодиагностику, 2) психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, 3) психологическую подготовку, 4) ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.

В спорте различают три основных направления применения психодиагностических методик:

1. Выяснение того, каким видом спорта целесообразно заниматься новичку;
2. Формирование спортивного коллектива, выступающего на соревнованиях как единое целое (спортивная селекция);
3. Отбор спортсменов с одинаково высоким уровнем квалификации (комплектование команды) для включения их, например, в национальную олимпийскую сборную.

Психолог в спорте должен быть не только специалистом по диагностике, но и педагогом-психологом. Главный критерий деятельности

практического психолога в спорте – быть полезным спортсмену и тренеру, своим непосредственным участием способствовать росту спортивных результатов и совершенствованию личности спортсмена.

В настоящее время уже не вызывает удивление обращение к частному психологу, психотерапевту или в кабинет психологической помощи в больнице, школе и на предприятии. Но, не смотря на это, в сознании людей, все еще остается убеждение, что помощь специалиста требуется людям слабым, не справляющимся с проблемами и нуждающимся в поддержке.

Ошибочность этого мнения успешно доказывает нарастающая популярность спортивной психологии – сегодня ни одна профессиональная спортивная команда или уважающий себя спортсмен не обходятся без своего штатного психолога-консультанта, ведь от профессионализма этого человека во многом зависит не только успех одного спортивного выступления, но и создание комфортной атмосферы в жизни спортсменов в целом, позволяющее улучшить их результаты в будущем.

Спортивная психология – это относительно молодая отрасль науки, которая изучает проявления психологических механизмов нашего организма в спорте и их влияние на спортивную деятельность человека.

Практически любой профессиональный спорт требует достижения спортсменами особого состояния физических и психических качеств, отличающихся от таковых в повседневной жизни человека. Сегодня на соревнованиях нередко решающее значение приобретают сантиметры, граммы или точность исполнения, и результат зависит не столько от физической формы спортсмена, сколько от его психологического состояния – собранности, нацеленности на результат, хорошей психической формы и умения управлять своим телом и мыслями – все это и составляет поле деятельности спортивного психолога [3].

Профессиональная профконсультация спортивного психолога:

- Обучать спортсменов и тренеров методикам и техникам, позволяющим повысить эффективность тренировок;
- Проводить консультации и отдельные занятия для спортсменов в кризисных ситуациях;
- Укрепляет дух и психологическую устойчивость спортсменов – обучает умению конструктивно принимать критику и поражение, снижению уровня агрессивности и тревожности, контролю над сознанием;
- Работает над укреплением нормальных товарищеских отношений в команде;
- При необходимости проводит работу с родителями или семьями спортсменов.

К спортивному психологу предъявляются высокие профессиональные требования в области практической психологии. Его работа состоит в психологическом обеспечении подготовки спортсмена и спортивной деятельности. Эта работа включает в себя:

- Психодиагностику;
- Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации;
- Психологическую подготовку;
- Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.

Психодиагностика в спорте – это использование методов психологии для оценки тех психических процессов, состояний и качеств спортсменов, от которых зависит успех спортивной деятельности [5]. Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности, в частности:

- особенности проявления и развития психических процессов;
- психические состояния (актуальные и доминирующие);
- свойства личности;
- социально-психологические особенности деятельности.

Психодиагностика осуществляется с целью спортивного отбора, в тренировочном процессе и во время соревнований. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсмена.

Как отмечает Г.Д. Горбунов, в ходе психодиагностики оказывается воздействие на спортсмена. Это необходимо учитывать и использовать [3]. Нельзя забывать, что неправильно или плохо организованная психодиагностика может оказывать негативное влияние на спортсмена. Нередко только выделение спортсмена из группы для какого-то тестирования может невольно вызывать ненужный ход мыслей и изменение его состояний. Тем более рекомендации должны базироваться на знаниях условий деятельности, общих закономерностях проявления психики в этих условиях и индивидуально-психологических особенностях спортсменов.

Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут быть адресованы тренеру, спортсмену, руководителям, массажисту, врачу, семье, товарищам – всем тем, кто вступает в контакт со спортсменом и своими словами и действиями может влиять на его психическое состояние. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации могут относиться к отбору учеников для занятия определенным видом спорта, определенному тренировочному занятию или циклу, соревнованиям или определенному соревнованию и спортивному режиму.

Выделяют психологическую подготовку тренера и спортсмена. В свою очередь, в психологической подготовке спортсмена различают четыре ее вида:

- психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;
- общая психологическая подготовка к соревнованиям;
- специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;
- коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена. Управление может осуществляться за день до соревнований или в день соревнований, непосредственно перед стартом, в перерывах между соревновательными упражнениями (а иногда и в ходе их выполнения), а также после соревнований. Аналогично в тренировке: перед занятием, при выполнении отдельных упражнений, после занятия либо в определенном тренировочном цикле [2].

Само по себе понятие «психологическое обеспечение» предусматривает широкий круг научно-исследовательских, научно-практических и организационных вопросов, где переплетаются задачи психологии, педагогики и смежных дисциплин.

По мнению Г.Д. Горбунова, психолог в спорте должен быть не только специалистом по диагностике, но и педагогом-психологом. Современные понятия о профессионализме психолога требуют от него не только глубины теоретических знаний и владения методами изучения человека, но и умения тактично и своевременно выдавать спортсмену, тренеру эффективно воздействующую, полезную информацию. Для этого психолог-практик обязан владеть методами воздействия так же качественно, как он владеет методами исследования. Спорту нужен психолог, который может, длительно находясь на учебно-тренировочных сборах, сжиться со спортсменами, организовать коллектив и настроение в нем. Он должен воспитывать значимые для спорта свойства личности, создавать нужные психические состояния, снимать последствия монотонии; проводить сеансы гипноза, внушенного отдыха, гетеротренинга, группового психотренинга. Он может обучать спортсменов приемам саморегуляции; ненавязчиво проводить со спортсменами беседы о тренировках и соревнованиях (а также об учебе, работе, любви, музыке, кино, театре, книгах и т.д.). Он должен быть способен улаживать конфликты, организовывать отдых спортсменов, создавать и поддерживать традиции коллектива и делать массу других,

казалось бы, странных для психолога дел, но вполне естественных для педагога и любого другого человека, который хочет помочь спортсмену в его трудной спортивной жизни.

Заинтересованные психологи дополняют базовое образование годами самостоятельной работы и самообразования, осваивают, апробируют и совершенствуют методы воздействия в своей практической деятельности. Если психолог не переходит от методов исследования к методам воздействия, он вряд ли получит лестную оценку от спортсмена и тренера [4].

Главный критерий деятельности практического психолога спорта – быть полезным спортсмену и тренеру, своим непосредственным участием способствовать росту спортивных результатов и совершенствованию личности спортсмена. Эта полезность и продуктивность деятельности психолога спорта определяется системой отдельных звеньев его профессиональной подготовки:

- базовым теоретическим, психолого-педагогическим образованием;
- овладением методами психологического исследования и грамотной интерпретацией получаемых данных;
- овладением методами психолого-педагогического воздействия.

Практическая психология спорта, по мнению Г.Д. Горбунова, вполне может быть названа спортивно-педагогической психологией или спортивно-психологической педагогикой, но лучше всего для восприятия и точнее по сути – психопедагогикой спорта. В ее основе лежит психология изучения и воздействия, а главная ее задача – психологическое обеспечение подготовки спортсмена.

#### Библиографический список

1. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб, 2008.
2. Ильина Н.Л. Коррекция психических функций средствами физической культуры. СПб, СПбГУ, 2006.
3. Киселёв Ю. Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта. – М., 2002.
4. Китаева М. В. Психология победы в спорте. Ростов-на-Дону, 2006.
5. Тихвинская Е. О. Психология переживания в спорте. СПб, СПбГУ, 2007.

O.V. Yarlykova, M.E. Dusenko

#### **Professional consultation of a sport psychologist**

**Abstract.** Working with a sport psychologist in the modern world of sports is a sign of really high quality and integrated approach to "education" Champions, irrespective of a particular sport, be it football, basketball, swimming, tennis, biathlon, Boxing or chess. Sports psychologist for a professional athlete wanting to succeed and maintain their physical and mental health needs as well as the coach and his own desire to win.

**Keywords:** sport psychologist, sports, consulting.