

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕЗУЛЬТАТ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНА В СОРЕВНОВАНИЯХ

Н.А. Воронов, канд. биол. наук, доцент

Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны Министерства обороны Российской Федерации
(Россия, г. Ярославль)

DOI: 10.24411/2500-1000-2018-10063

Аннотация. Работа знакомит с психологическими технологиями в спорте. Становление спортивной психологии, её сущность, причины появления и методики работы спортивных психологов с различными возрастными группами. Большую роль играет и психодиагностика в спорте – использование методов психологии для оценки психических процессов спортсменов, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Ключевые слова: психология, спортивный психолог, психодиагностика, психологическая подготовка, ситуативное управление.

В 20 и 21 веках происходило и происходит увеличение влияния спорта на все сферы жизнедеятельности человека. Также, все больше и больше возрастает значение психических и психологических факторов влияющих на результат спортсмена и, как следствие, не только физической, но и психологической подготовки спортсменов к принятию участия в различных спортивных играх. Подготовка и разработка методов данной подготовки, пожалуй, одна из наиболее важных функций психологии спорта. Реализация этой функции предполагает следующие действия:

1) Полное составление закономерностей и нахождение уязвимых места психики человека в определенных стрессовых условиях во время чемпионатов и соревнований различного уровня, а также способы предотвращения этих проявлений.

2) Проведение исследовательских опытов для составления полной картины, отражающей психическое состояние, появляющееся в досоревновательных и соревновательных моментах.

3) Необходимо уделить особое внимание развитию профилактики психосоматических и психических отклонений, возникающих на фоне стрессовых ситуаций до и после участия в спортивных соревнованиях.

Психология в спорте принимает участие в построениях графиков, используемых

для изучения особого формирования межличностных отношений в коллективах [1], а также выводит необходимые данные для установления взаимосвязи между стрессовыми ситуациями, напряженностью между членами коллектива и в конечном итоге сказывающиеся на результате. Для решений этих задач используются следующие действия:

1. Выявление истоков и агрегатов для функционирования групповых и общих правил для создания комфортного микроклимата в спортивном коллективе.

2. Проведение исследований для выявления психологических типов и взаимосвязей общения спортсменов в различных командах и составление собственного психологического портрета для улучшения взаимодействия спортсменов во время до и после игры.

3. Исследование и предположения для предугадывания поведения спортсмена в той или иной ситуации, его коммуникативные и социальные особенности.

4. Выявление изучения влияния личности тренера и стиля его руководства на успешность деятельности и психологию спортивной команды.

В настоящее время, начиная с конца 20 века психологические факторы в спорте приобретают все более и более весомую роль в образовательной программе студентов различных физкультурных универси-

тетов [3]. Данные программы входят во многие образовательные курсы, такие лекции читают как в педагогическом, так и во многих других институтах, на очных и вечерних отделениях. Также, можно смело заявить, что спортивная психология преподается во многих школах и техникумах.

Цели и задачи психолога в современном спорте больших достижений. В настоящее время спорт требует для решения многих конкретных задач действий грамотного психолога. Чтобы стать высококвалифицированным специалистом в этой области, необходимо не только высшее качественное образование в лучших вузах страны, но и определенные склад характера самого психолога, который способен найти подход к любому своему пациенту из мира спорта. А также применять свои навыки на практике.

Самая главная задача спортивного психолога – помочь справиться спортсмену со всеми проблемами, возникающих в сфере спорта и спортивных достижений.

Следует выделить несколько направлений такой деятельности:

1. Диагностика психики пациента.
2. Педагогические и гигиенические требования к спортсмену.
3. Общая психологическая подготовка.
4. Необходимо взять под свой контроль стрессовую ситуацию спортсмена, направляя эту энергию на созидание и победу.

Диагностика психики в спортивном мире в первую очередь является возможность применения различных способов для оценивания всех тех качеств и психологических характеристик спортсмена, способствующих достижению нужных результатов [2]. В том числе:

- различные проявления агрессии и слабости;
- общее состояние спортсмена;
- типы и виды личностных качеств;
- коммуникативные особенности личности.

Психологические диагностики проводятся для сортировки тех качеств, которые необходимы именно этому спортсмену в данный момент времени и места. Важно так составить полный перечень всех необходимых мер, которые будут применяться

в отношении спортсмена во время соревнований, способствующих воздействовать на его физико-психологические характеристики.

Стоит помнить, что хорошо или очень качественно составленная психологическая диагностика может влиять очень положительно на пациента. Но не стоит выбрасывать из расчета тот факт, что исследование одного определенного спортсмена может вести к его психологическому выделению из общей команды. Поэтому для проведения исследований, важно делать это поочередно с каждым участником команды. Но при этом, учитывая общую совместимость той или иной группы спортсменов.

Психологические рекомендации тренеру команды. Тренировочный процесс, да и вся команда базируется на опыте и способностях тренера. Именно он в момент игры становится их главным наставником, отцом в мире спорта. Он должен следить за качеством не только подготовки спортивных качества физических, но и следить за слаженной работой докторов, менеджеров, различных медперсоналов и массажистов.

Также, именно он имеет возможность отбирать, отсеивать или наоборот набирать в свои ряды новых спортсменов, которые по его мнению лучшим образом скажутся на итоговых результатах команды [4]. Также он не должен допустить плохого режима дня спортсменов, следить за тем, чтобы они были готовы в любую минуту выйти на арену и максимально хорошо выступить.

Необходимо предоставить полный контроль над ситуацией, чтобы спортсмен чувствовал себя максимально комфортно, дабы у него появился интерес не только к игре, но и к конечному результату.

Выявление уровня интеллекта. Важно выделить его перцептивные и сенсомоторные аспекты, его главные качества в борьбе за первое место.

Для тренера и психолога необходимо стать наставником для спортсмена, тем человеком, которому он сможет довериться и в трудную минуту получить максимальную поддержку.

Библиографический список

1. *Воронов Н.А.* Психологические аспекты управления в спорте / Н.А. Воронов, И.П. Гладких, А.В. Люсин // В сборнике: Актуальные проблемы современной науки. Сборник материалов XIV-й международной научно-практической конференции. Научно-исследовательский центр «Аксиома». 2017. С. 54-56.
2. *Гогунов Е.Н.* Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартыанов. – М.: АСДАЕМА, 2000. – 288 с.
3. *Серова Л.К.* Специфика психологии спорта: Учебно-методическое пособие / Л.К. Серова // СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 49 с.
4. *Якимов А.М.* Тренер: составляющие профессии // Спортивные игры. – 1990. №5. С. 26-27.

THE PSYCHOLOGICAL FACTORS INFLUENCING RESULT OF THE PERFORMANCE OF THE ATHLETE IN COMPETITIONS

N.A. Voronov, *candidate of biological sciences, associate professor*

Yaroslavl highest military college of air defense of the ministry of defence of the Russian Federation
(Russia, Yaroslavl)

***Abstract.** Work acquaints with psychological technologies in sport. Formation of sports psychology, her essence, reasons of emergence and technique of work of sports psychologists with various age groups. The large role is played also by psychodiagnostics in sport – use of methods of psychology for assessment of mental processes of athletes on which success of sports activity depends.*

***Keywords:** psychology, sports psychologist, psychodiagnostics, psychological preparation, situational management.*