

Якунин Николай Иванович, преподаватель

*Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны
Министерства обороны Российской Федерации, Ярославль, Россия*

ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ СПОРТСМЕНОВ КУРСАНТОВ

Аннотация: В статье приведена характеристика использования различных психологических технологий в спорте. Даются психологические методы, используемые спортивными психологами для изучения отношений в команде и составления индивидуальных психологических карт спортсмена. Спорт – это не только спортивная борьба на аренах и стадионах, это наш образ жизни, в котором мы каждый день соревнуемся, это сфера формирования личности и образа «я», области, где мечты и желания, где каждый может найти свое место, чаще всего первый опыт преодоления трудностей и победы над собой, это опыт побед и способность работать с ними, это один из немногих видов современной деятельности, где он можно стать героем и звездой в период юности, о котором все мечтают.

Ключевые слова: психология, спортсмен, коллектив, тренер, спорт, методы.

Annotation: The article describes the use of various psychological technologies in sports. Psychological methods used by sports psychologists to study relations in a team and to draw up individual psychological maps of the athlete are given. Sports - it is not only wrestling on arenas and stadium, It is our way of life in which we compete every day, It is a sphere of formation of personality and image "self," an area where dreams and desires, Where everyone can find their place, most often the first experience of overcoming difficulties and defeating themselves, It is

experience of victories and ability to work with them, it is one of the few types of modern activity, Where he can become a hero and star in the period of youth that everyone dreams of.

Keywords: Psychology, athlete, collective, trainer, sports, methods.

Психологические технологии широко применяются в современной организации спортивного процесса, а спортивный психолог является важным его участником наряду с тренером и самим спортивным коллективом.

Применяемые им техники и методы могут оказать существенное влияние как на внутреннее состояние каждого из участников процесса, так и на результаты соревнований и тренировок [4].

Таким образом, значение спортивной психологии достаточно тяжело переоценить. Но при всей ее важности, это направление общей психологии остается недостаточно развитым в отечественной науке и практике хотя и существует огромное количество трудов в этой области, вопрос все еще не раскрыт и не проработан достаточно, таким образом существует огромное пространство для исследований.

Психология спорта изучает деятельность спортивных коллективов, характеристику психологических законов, которые управляют их функционированием [8; 15]. Достижение этой цели возможно при решении следующих задач:

1) изучение формирования внутригрупповых особенностей и создание методов управления ими, для наиболее эффективной деятельности команды;

2) изучение общения внутри коллектива, закономерностей взаимодействия членов команды и разработка на основе этих данных критериев спортивной совместимости;

3) выявление психологических причин поведения и действий спортсменов;

4) изучение взаимосвязи между эффективностью деятельности команды и особенностями личности тренера, методами его обучения и руководства.

Методы, используемые спортивным психологом, являются общими для психологии, лишь с небольшими особенностями, которые обусловлены спецификой спортивной деятельности [5]. Все эти методы делятся на: организационные, анализ научных фактов, эмпирические, интерпретационные.

Эмпирические методы включают в себя наблюдение, самонаблюдение, психодиагностику, метод эксперимента. Наблюдение и самонаблюдение используется для изучения поведенческих и психологических особенностей спортсмена в привычной ему среде.

Метод эксперимента включает в себя естественный и лабораторный эксперимент. Психодиагностический метод заключается в изучении психомоторного развития исследуемого, предрасположенности к конкретному виду спорта, готовности психики к соревнованиям. Данные диагностики также могут использоваться для отбора кандидатов. Методы качественного и количественного анализа используются для изучения результатов исследований, их классификации, дифференциации и т. д.

Интерпретационные методы включают в себя теоретический анализ полученной информации, ее обобщение, формулировку выводов. В последнее время психология спорта вышла на первый план среди предметов в обучении студентов по направлениям физической культуры, как в заведениях высшего образования, так и среднего. Несмотря на широкое распространение психологических технологий, широту исследовательских работ в этом направлении, данный вопрос до сих пор раскрыт и изучен недостаточно. При этом спорт в целом представляет собой очень благоприятную среду для изучения психики и ее процессов, выявления закономерностей.

В современной спортивной деятельности многие проблемы требуют участия квалифицированного психолога. К таким специалистам предъявляются весьма высокие требования. Практическая деятельность таких психологов состоит из нескольких этапов: диагностика, формирование психологических рекомендаций, психологическая подготовка, управление деятельностью и поведением спортсмена в конкретной ситуации. На основе проведенной

диагностики может производиться отбор кандидатов в процессе тренировок, а также во время проведения соревнований и подготовки к ним.

Кроме того, результаты диагностики помогают сформулировать психологические рекомендации, выработать эффективный план обучения и тренировок, выбрать наиболее подходящие методы воздействия [3; 11].

Неправильно проведенная диагностика или неверно интерпретированные данные исследований могут оказывать достаточно выраженное негативное влияние на объект исследования.

Нередки ситуации, когда одно только выделение одного спортсмена из коллектива вызывает у него нетипичное поведение и неправильные психологические реакции, изменение привычного состояния, что очень сильно может повлиять на результаты исследования [4; 12].

Таким образом, для эффективности изучения каждого спортсмена необходимо подбирать оптимальные способы именно для него. Помимо предварительной диагностики немаловажное значение имеет ситуативное управление деятельностью и поведением спортсмена. Такое управление необходимо в случае, когда имеют место недостатки или ошибки в психологической подготовке и необходимо незамедлительное влияние на состояние спортсмена.

Опираясь на данные психологической диагностики и наблюдения за спортсменом в привычной ему среде, психолог воспитывает отдельные свойства личности, необходимые для успеха в занятиях спортом, регулирует психическое состояние спортсмена, снимает негативные для психики последствия. Спортсмены обучаются технике саморегуляции, с ними проводятся ненавязчивые беседы о процессе тренировок и соревнованиях.

Так же в обязанности спортивного психолога может входить урегулирование конфликтов внутри команды, организация отдыха, создание поддерживающих традиций, а также много других задач, непривычных для психолога. Именно в этом и выражается одна из особенностей спортивной психологии.

В спорте спортсмену необходимо по максимуму проявлять свои физические и духовные силы. Именно поэтому многие спортивные профессионалы, чтобы достичь успеха обращаются к психологу. Также в психологической поддержке нуждаются и тренеры для повышения эффективной работы [6].

Психология – это наука о закономерностях возникновения, развития и функционирования психики и сознания человека. Психология делится на множество видов и подвидов. В особенности среди них выделяются спортивные психологические технологии [7].

Спортивная психология – сравнительно новая отрасль психологии. Сегодня она бурно развивается и распространяется. Главной задачей психологического консультирования в спорте является повышение эффективности работы тренера и результативности выступлений спортсмена [10].

Достигнуть этого удастся не только путем разрешения проблем, которые существуют у спортсменов на всем протяжении их карьеры. Высокая результативность обеспечивается также за счет обучения атлета навыкам владения собственной психикой, развитием его внимания, мыслительной деятельности.

В последние десятилетия психология спорта стала обязательной в психологическом воспитании студентов физкультурных институтов. Этот курс преподаётся на факультетах образования, спорта, переписки и совершенствования. Психология спорта стала частью дисциплин, которые обеспечивают психологическое образование для студентов, курс также читается на факультетах физического воспитания университетов и университетов. Спортивная психология также преподаётся во всех средних спортивных школах.

Современные спортивные занятия требуют от профессиональных психологов помощи в решении многих проблем. Для спортивного психолога высокие профессиональные требования предъявляются в области практической

психологии [1; 13]. Деятельность практического психолога заключается в психологическом сопровождении подготовки спортсмена и спортивной деятельности и включает в себя инструкции:

1. Психодиагностика.
2. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации.
3. Психологическая подготовка.
4. Ситуационное управление состоянием и поведением спортсмена.

Психодиагностика может осуществляться как с целью спортивного отбора, так и в тренировочном процессе и во время соревнований. Осуществляют ее для того, чтобы в будущем сформировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации для более эффективного осуществления системы воздействия на спортсмена [2; 14].

Главным критерием оценки деятельности спортивного психолога является его полезность команде и тренерскому составу, влияние на улучшение спортивных результатов, повышение эффективности взаимодействия команды и тренера, совершенствование личностных качеств спортсменов-курсантов.

Библиографический список:

1. Болотин А.Э., Борисов А.В., Скрипачев С.А. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов ВУЗов ПВО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 8 (114). - С. 39-42.
2. Буриков А.В. Технология формирования здоровьесберегающего поведения средствами физической культуры // Colloquium-journal. - 2018. - № 10-8 (21). - С. 53-55.
3. Буриков А.В. Физическая культура как основа формирования здоровьесберегающего поведения курсантов военного вуза // В сборнике: Актуальные проблемы совершенствования высшего образования. Материалы XIII научно-методической конференции с международным участием.

Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова. 2018. С. 266-268.

4. Буриков А.В., Елькин Ю.Г. Педагогическая технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения курсантов военно-учебных заведений // Новое слово в науке: перспективы развития. 2016. № 1-1 (7). С. 172-176.

5. Воронов Н.А. В здоровом теле – здоровый дух // Colloquium-journal. - 2018. - № 6-2 (17). - С. 77-79.

6. Воронов Н.А. Влияние средств физической культуры и спорта на улучшение физического состояния курсантов // Вопросы педагогики. - 2019. - № 7-1. - С. 21-24.

7. Воронов Н.А. Развитие форм физической активности для поддержания умственной деятельности // Развитие образования. - 2018. - № 1 (1). - С. 29-31.

8. Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Якуба Анна. – М.: Питер. 2014. – 163 с.

9. Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. – М.: Медицина. 2016. – 232 с.

10. Специфика психологии спорта: Учебно-методическое пособие / Л.К. Серова // СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб. 2003. – 49 с.

11. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Изд-во Советский спорт. 2010. – 464 с.

12. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт. 2015. – 172 с.

13. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус. 2012. - 184 с.

14. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус. 2012. - 184 с.

15. Физическая культура. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт. 2013. - 95 с.