

**Одинцова Марина Александровна**

*Кандидат биологических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры факультета физической культуры Новосибирского государственного педагогического университета, marya.ap@mail.ru, Новосибирск*

## СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

*Аннотация.* В статье приведён системный анализ основных направлений работы спортивного психолога с учётом закономерностей построения процесса подготовки спортсмена, выделены целевые установки её психологического сопровождения и требования к осуществлению. Выявленные в процессе исследования взаимосвязи и упорядоченность реализации деятельности психолога спорта представлены в модели его системной работы.

*Ключевые слова:* системный подход, психологическое сопровождение спортивной подготовки, модель работы психолога спорта

**Odintsova Marina Aleksandrovna**

*Candidate of biological sciences, associate professor of the department of physical culture theory of the faculty of physical culture at the Novosibirsk state pedagogical university, marya.ap@mail.ru, Novosibirsk*

## SYSTEM APPROACH IN WORK OF THE SPORTS PSYCHOLOGIST

*Abstract.* The system analysis of the main directions of work of the sports psychologist is provided in article taking into account regularities of creation of process of preparation of the athlete, purposes of its psychological maintenance and the requirement to implementation are allocated. The interrelations revealed in the course of research and orderliness of realization of activity of the psychologist of sports are presented to models of its system work.

*Keywords:* system approach, psychological maintenance of sports preparation, model of work of the psychologist of sports.

Психологические трудности, которые испытывает спортсмен в процессе своей подготовки, всегда обусловлены рядом причин, закономерностей их возникновения. Имея внешнее выражение в конкретном виде спортивной деятельности, индивидуальном, или, особенно, командном, эти причины усложняют свои взаимосвязи и закрепляются. Зависит этот процесс от цели, задач, условий и особенностей осуществления самой спортивной деятельности. Таким образом, глубокое понимание проблемы необходимо дополнять целостным, системным её видением. Но на сегодняшний день в научно-методической специальной литературе недостаточно уделено внимания именно комплексному рассмотрению направлений работы спортивного психолога с учётом структурных особенностей спортивной деятельности. Исходя из выше изложенного, целью исследования являлась разработка модели системной работы спортивного психолога.

В психологии «системный подход связан с переосмыслением её методологических позиций и созданием принципа системности, требующего любые психические сущности и явления изучать в качестве открытых иерархических систем» [3, с. 325].

Общей целью психологического обеспечения спортивной подготовки является создание психической готовности спортсмена к достижению высокого результата на соревнованиях. Реализация цели предусматривает: развитие и совершенствование необходимых в данном виде спорта психических процессов и качеств, формирование умений управлять своим психическим состоянием, создание индивидуального стиля спортивной деятельности, развитие способности наиболее полно раскрывать на соревнованиях накопленный в тренировках потенциал, обеспечение надёжности и стабильности выступлений на соревнованиях, оптимизацию восстановления и др. Все эти задачи

спортивный психолог должен осуществлять в единстве с тренером, родителями, массажистом, врачом, руководством и учитывать взаимодействие спортсмена с другими членами данной группы.

В системе психологического сопровождения спортивной деятельности В. Г. Сивицкий выделяет две части: организационную и методическую. Организация работы спортивного психолога предполагает определение им своей роли в тренировочном процессе, конкретизацию задач и условий их решения, обеспечение регулярности психологического воздействия и др. Методическая часть представлена формами, средствами, способами психологической подготовки спортсменов, а также критериями её оценки [4]. В. В. Находкин конкретизируя эти две части, дополняет и формулирует направления деятельности спортивного психолога; при этом рассматривает не только организационно-методическую составляющую, но и исследовательско-аналитическую, психотерапевтическую и консультативно-просветительскую, совершенствующую профессиональную компетентность и условия труда [2]. А. Н. Веракса видит два основных направления – это образовательное и консультативное, что также важно учитывать в работе практического психолога [1].

Анализ направлений и функций деятельности спортивного психолога (А. Д. Ганюшкин, Г. Д. Горбунов, В. Р. Малкин, В. В. Находкин, А. Ц. Пуни, Г. И. Савенков, В. Г. Сивицкий и др.) позволяет выделить уже этапы его работы: 1) определение роли психолога в процессе подготовки спортсмена и взаимодействии с тренером; 2) психодиагностика; 3) формирование задач и установок на подготовку; 4) планирование индивидуальной программы подготовки спортсмена; 5) осуществление программы развития и совершенствования спортсмена при получении обратной связи; а также оказание психотерапевтической и консультативной помощи; 6) коррекция программы (в случае необходимости); 7) осуществление специальной психической подготовки к конкретному соревнованию; 8) управление психическим состоянием спортсмена в соревнованиях (секундирование); 9) компенсация негативных последствий (восстановление); 10) анализ полученных результатов и совер-

шенствование профессиональной подготовленности.

Руководством к осуществлению всех этапов работы психолога должны являться требования специфики вида спорта и специализации спортсмена. Именно особенности выполнения соревновательных упражнений будут определять конкретные задачи, средства, способы и условия психологического сопровождения процесса подготовки. Следует учитывать: зависит ли результат выступления на соревнованиях от собственных психофизических возможностей спортсмена или от согласованности его действий в паре или команде; определяет ли форма противоборства прямой физической, опосредованный контакт или его отсутствие. Также важно основываться на требованиях к проявлению двигательных способностей при выполнении данных действий, то есть учитывать характер упражнений: скоростно-силовой, координационный, с проявлением выносливости или с комплексной реализацией физических качеств. Большое значение имеют факторы, влияющие на стабильность спортивных результатов (Рисунок).

Таким образом, спортивному психологу необходимо хорошо разбираться в особенностях техники, тактики, проявлении двигательных способностей при выполнении соревновательных действий, опираться на условия реализации этих видов готовности на тренировках и соревнованиях. Это поможет ему подобрать соответствующие специфике вида спорта психологические задания.

Своевременность своих действий психолог должен определять в соответствии со временем, необходимым для подготовки к соревнованию, количеством стартов, их значимостью, промежутками между отдельными соревнованиями. В результате, важным аспектом для планирования психологического обеспечения выступает возраст, уровень квалификации спортсмена, особенности индивидуальной системы соревнований: перманентной, локальной или смешанной, а также периодизация спортивной подготовки [5]. При этом можно выделить, что в подготовительном периоде тренировки мы, в основном, решаем задачи общей психологической подготовки, при приближении к ответственному соревнованию – специальной, в процессе соревнований осуществ-

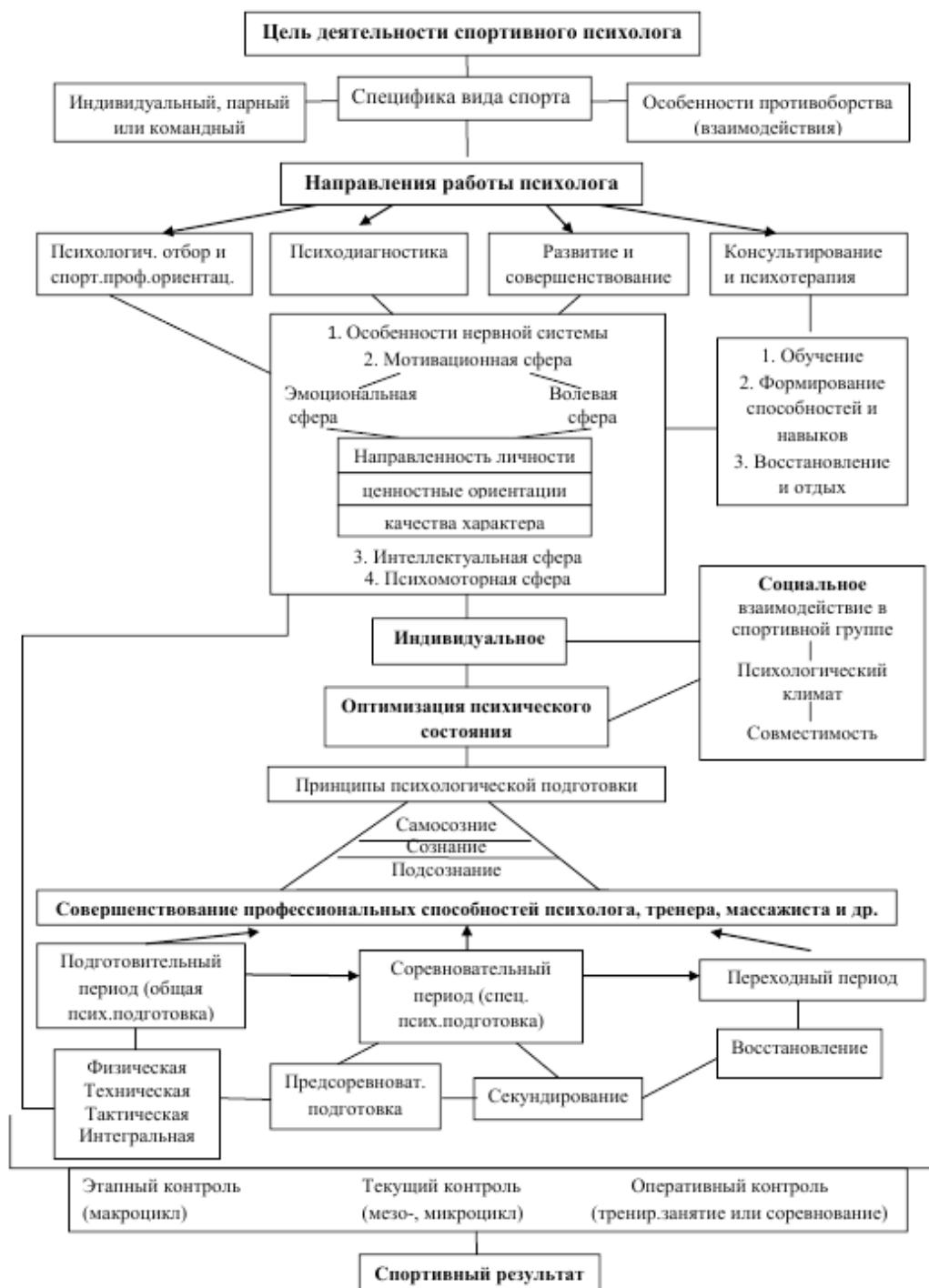


Рисунок – Модель системной работы спортивного психолога

влияем непосредственное психологическое воздействие – секундирование. Содержание и подготовительного и соревновательного периодов определяет особенности психо-

физического восстановления в переходном периоде.

В процессе психологической подготовки следует основываться на критериях эф-

фективной соревновательной деятельности спортсмена. В связи с этим, изучив сильные и слабые в данной спортивной специализации стороны психики занимающегося, на ранних этапах подготовки психолог может порекомендовать реализовать свои задатки и возможности в другом виде спорта или составить программу дальнейшего психологического обеспечения и осуществлять её. При этом необходимо учитывать не только индивидуальные особенности спортсмена, но и характер его взаимодействия с другими членами группы.

Психо-эмоциональное состояние определяет характер реализации всех проявлений психики. Оптимизируя его, мы обеспечим эффективную реализацию физических и психических возможностей каждого спортсмена на тренировке или на соревновании, а также будем способствовать улучшению общего настроения членов группы.

Воздействие на психику может осуществляться на подсознательном (внушение) или сознательном (убеждение) уровнях, последний из которых аккумулируется в самосознании, саморазвитии, самовоспитании спортсмена. При этом основные принципы психологической подготовки (сознательности, систематичности, всесторонности, согласованности, индивидуализации) [Там же] являются теми фундаментальными положениями, на которых основывается такое воздействие в процессе психологического сопровождения подготовки спортсмена. Важно помнить и об обеспечении контроля за реализацией программы подготовки, который должен согласовываться с циклами спортивной тренировки.

Осуществление выше представленных

функций способствует совершенствованию профессиональных качеств, навыков и способностей спортивного психолога, а также всех специалистов, работающих со спортсменом (спортсменами) и психологом в единстве.

Представленный системный подход в работе спортивного психолога характеризуется как многомерный и многоуровневый, динамически развивающийся процесс, обусловленный тесными взаимосвязями психических явлений с особенностями осуществления спортивной подготовки. Периодизация и цикличность тренировочного процесса в конкретном виде спортивной специализации является системообразующим фактором деятельности психолога. Целостная и слаженная работа психолога с тренером, врачом, массажистом, руководством может обеспечить совершенствование этой системы благодаря комплексному видению закономерностей психической деятельности занимающегося на разных этапах спортивной деятельности.

#### Библиографический список

1. *Веракса А. Н.* Профессия «Спортивный психолог» // Национальный психологический журнал. – 2012. – № 1. – С. 134–138.
2. *Находкин В. В.* Психология спорта и деятельность спортивного психолога. – Якутск: Изд-ко-полиграф. комплекс СВФУ, 2011. – 343с.
3. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. – СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1996. – 451 с.
4. *Сивицкий В. Г.* Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры, 2006. – № 6. – С. 40–43.
5. Теория и методика спорта. – М., Изд. Центр Академия, 2000. – 416 с.