



# Психология спорта в России: актуальные проблемы и тенденции

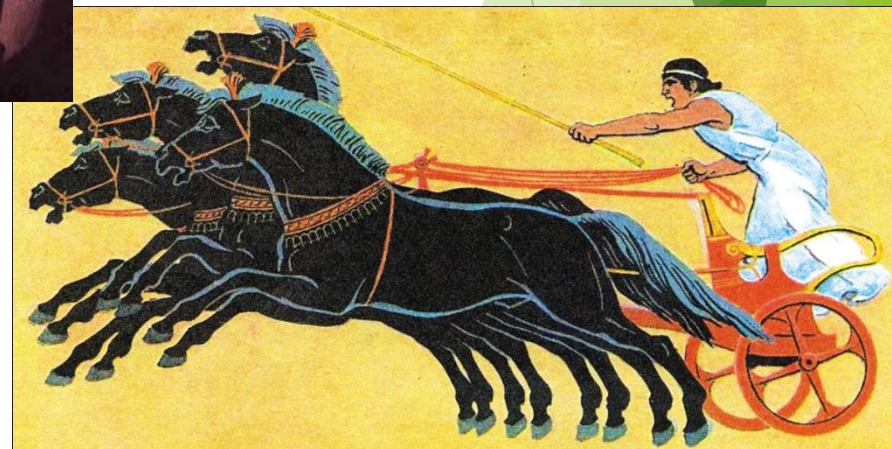
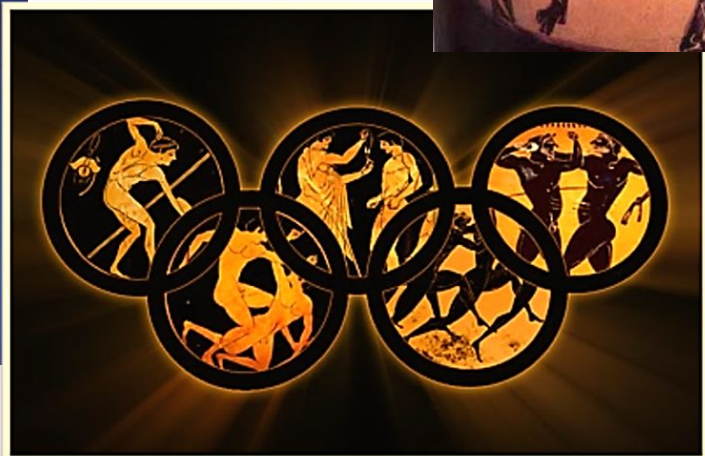
Академия психологии и педагогики ЮФУ

Л.Р. Правдина, канд. психол. н., доцент каф. психологии управления  
АПП ЮФУ; МС, тренер и судья 1 кат. по скалолазанию





# Древняя Греция - колыбель спорта и психологии





## Основные вехи становления психологии спорта

1. В 1891 г. немецкий врач Г. Кольб провел исследования гребцов во время гонок на 2000 м, выясняя особенности преодоления так называемой «мертвой точки».
2. Термин «спортивная психология» впервые был употреблен уже в конце XIX в. бароном Пьером де Кубертенем.
3. I международный конгресс спортивных психологов состоялся в 1913 г. в швейцарском городе Лозанна.
4. В 1918–1939 гг в Германии появились университеты и институты физической культуры, а также средние школы, например, в Берлине, Лейпциге, Гиссене, Марбурге, Бреслау, Гейдельберге, Касселе, Геттингене и Эрлангене.
5. В 1920 г. в Берлине в Германской Высшей школе физических упражнений (German High School for Physical Exercise) начала работать психотехническая лаборатория под руководством Р. Шульте.
6. В 1927 г. в России выходит монография А. П. Нечаева «Психология физической культуры», а через год американец К. Гриффит публикует свою «Психологию спорта» Практически одновременно открываются лаборатория спортивной психологии в Иллинойском университете (США), кафедра психологии в Государственном Центральном институте физической культуры (СССР).
7. 16 по 20 июня 1944 г. Международный Олимпийский комитет организовал в Лозанне научный конгресс по психологии и педагогике спорта, посвященный 50-летию олимпийского движения

# Истоки психологии спорта в России

- ▶ С 1930 года началась разработка вопросов психологии физического воспитания и спорта на кафедре психологии института им. П.Ф. Лесгафта, а также психотехнические отделения Ленинградского (зав. проф. А.К. Борсук) и Центрального (заведующий профессор П.А. Рудик) научно-исследовательских институтов физической культуры.
- ▶ В середине тридцатых годов в ГЦОЛИФК и ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта изучение вопросов психологии спорта было включено в курс психологии, читавшийся студентам.<sup>8</sup> Были разработаны первые программы специального курса «Психология спорта».
- ▶ Во время Великой Отечественной войны психологи спорта занимались разработкой научно обоснованных путей восстановления функций центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата, а также восстановлением высших психических функций (гнозиса, праксиса, мышления, речи и др.).
- ▶ В 1952 году в Институте психологии АПН РСФСР А.Ц. Пуни защитил первую в истории психологии докторскую диссертацию на тему «Психология спорта».
- ▶ В 1948 году была создана комиссия по психологии спорта при научно-методическом совете Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР. Она, по существу, стала органом, объединявшим советских психологов. Психологи спорта всегда играли активную роль в работе Общества психологов СССР.
- ▶ В мае 1987 года впервые в СССР создана Федерация спортивной психологии.<sup>10</sup>



## Основные вехи становления психологии спорта

- ▶ В 1964 г. итальянский психиатр Ферруччо Антонелли предложил создать международную ассоциацию спортивных психологов. По его инициативе в 1965 г. в Риме состоялся I учредительный конгресс Международного сообщества спортивных психологов – International Society of Sport Psychology (ISSP – ИССП).
- ▶ Второй конгресс, в котором советские психологи должны были участвовать в качестве полноправных членов, состоялся в 1968 г. в Вашингтоне, однако в списке участников их не оказалась .
- ▶ На международной конференции «Психологическая подготовка спортсменов», которая проходила в Варне (Болгария) 3–5 декабря 1968 г. французский психиатр Эрик де Винтер предложил создать европейскую Федерацию спортивных психологов.
- ▶ 4 июня 1969 г - дата формального рождения Европейской Федерации психологии спорта и двигательной активности (Federation Europeenne de Psychologie des Sports et des Activites Corporelles), сокращенно – FEPSAC (ФЕПСАК).
- ▶ На протяжении нескольких лет длилось своеобразное противостояние между ФЕПСАК и ИССП, и только в 1981 г. на IV Конгрессе ИССП в Оттаве (Канада) проблемы взаимодействия были окончательно разрешены.

Руководящий Совет ФЕПСАК (IV конгресс, Эдинбург, 1975).  
Второй слева — А. В. Родионов (СССР)



# Психология спорта как наука

- ▶ **Предмет** - особенности личности, действующей в специфических условиях спортивной деятельности ;
- ▶ **Предмет** - объективные законы проявлений психики и сознания личности (группы) спортсменов, их развития и совершенствования в экстремальной деятельности ;
- ▶ **Объектом** спортивной психологии является человек в специфических условиях экстремальной деятельности ;
- ▶ **Цель** : а) изучение психологических закономерностей формирования у спортсменов и команд спортивного мастерства, а также качеств, необходимых для участия в соревнованиях; б) разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.
- ▶ **Теоретическая задача психологии спорта** - изучение принципов и механизмов саморегуляции, целенаправленного поведения в условиях спортивной деятельности, требующей максимальной мобилизации возможностей спортсмена.
- ▶ **Практическая задача** заключается в обеспечении достижения спортсменом наивысших личных спортивных результатов как реализации возможностей всестороннего развития и воспитания»



# Задачи психологии спорта

## 1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:

- психологический анализ соревнований (общий и конкретный по отдельным видам спорта);
- выявление характера влияния соревнований на спортсменов;
- определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;
- определение (совместно с представителями других спортивных наук) совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях;
- психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта.

## 2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок:

- психологическое обоснование существующих методов и средств спортивной тренировки и поиска новых;
- определение путей для максимального использования возможностей организма спортсмена как за счет развития психических функций, так и за счет создания аппаратных методов тренировки (например, использования систем с «биологической обратной связью»);
- разработка методов психологического описания отдельных видов спорта (психограмм), методов психодиагностики спортивных способностей, социальной структуры и психологического климата команды;
- разработка научно обоснованных методов моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок.

## 3. Разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов:

- изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработка методов повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;
- исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях;
- развитие психопрофилактики, формирование приемов, способов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психо-травмирующим воздействиям.

## 4. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе:

- изучение истоков и механизмов формирования внутригрупповых, коллективных феноменов (чувств, установок, традиций и т.п.), а также разработку методов управления ими с целью создания благоприятного психологического климата в спортивных командах;
- изучение психологических аспектов и закономерностей межличностного общения в спортивных командах и разработку критериев психологической совместимости спортсменов;
- выявление социально-психологических мотивов поведения и деятельности спортсменов;
- изучение влияния личности тренера и стиля его руководства на успешность деятельности и психологию спортивной группы.



# Направления психологической подготовки спортсменов (Сафонов, 1995)

- ▶ **основных содержательные задачи психологического сопровождения:**
  - повышение мотивации спортсменов к занятиям спортом, к достижению успехов;
  - повышение уровня адаптированности спортсменов к условиям тренировочной и соревновательной деятельности;
  - формирование психической устойчивости;
  - развитие волевых качества спортсменов; раскрытие их личностного потенциала и резервных возможностей.
- ▶ **МЕТОДЫ:** психологический контроль переносимости спортсменом тренировочных нагрузок, готовности к соревнованию;
- ▶ психологические приемы восстановления психической свежести и функциональной работоспособности, настройки на предстоящую, особенно соревновательную, деятельность;
- ▶ приемы психической саморегуляции состояния спортсмена;
- ▶ методы, основанные на глубинном мышечном расслаблении, сосредоточении (концентрации) внимания, использовании психотехнических приемов;
- ▶ поиск индивидуальных форм ведения такой работы со спортсменами;
- ▶ оптимизация социально-психологического климата спортивной деятельности;
- ▶ психологическое консультирование спортсменов.

# ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

ПСИХОЛ. ПРОФИЛАКТИКА

ПСИХОЛ.  
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

ПСИХОЛ.ПРОСВЕЩЕНИЕ

ПСИХОДИАГНОСТИКА

# Проблемы психологии спорта

(по статье В.К. Сафонова «Современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности» Национальный психол. журнал № 2 2012)

- ▶ - отсутствие четкости не только в использовании психологической терминологии, но и в понимании сути психологических основ спортивной деятельности;
- ▶ - низкий уровень компетентности спортивных психологов и тех, кто имеет отношение к подготовке спортсменов;
- ▶ - низкая эффективность учебно-тренировочного процесса;
- ▶ - проблема психологического травматизма в спорте, особенно на этапе от уровня кандидата в мастера спорта и выше;
- ▶ - пренебрежительное отношение к психологическому обеспечению подготовки спортсменов со стороны спортивных функционеров;
- ▶ - игнорирование психологических особенностей спортсменов, постоянное мобилизационное напряжение психики, приводящее к психическому истощению и, как следствие, к психическим расстройствам.
- ▶ - проблемы мотивации к длительным занятиям спортом и проблемы отношений спортсмен-тренер
- ▶ - проблемы окончания спортивной карьеры, трудности личностной адаптации к новым условиям жизни

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Жуина Д.В., Майдокина Л.Г.

- ▶ 15 победителей и призеров Международных и Европейских турниров по легкой атлетике и единоборствам, которые имеют спортивные звания «Заслуженный мастер спорта», «Мастер спорта международного класса» и стаж спортивной деятельности от 14 до 25 лет.
- ▶ На вопрос анкеты «Знаете ли Вы, что такое психологическая подготовка спортсмена?» большинство респондентов ответили положительно (13 чел. - 86,6 %). значительная часть респондентов на вопрос «Оцените в баллах от 1 до 10 значение психологической подготовки спортсмена высокой квалификации» поставила максимальные оценки: 2 чел. (13,3%) - 8 баллов; 2 чел. - 9 (13,3%) баллов; 11 чел. (73,4%) - 10 баллов).
- ▶ Однако содержание психол. подготовки вызвало недоумение: многие ответили, что психологическая подготовка спортсмена сводится к настрою (мотивация) на победу, самоконтролю и проявлению волевых качеств.
- ▶ Основные личностные свойства, присущие спортсменам-победителям: активность, энергичность, коммуникабельность, старательность, добросовестность, сильный характер, настойчивость, ответственность, упорство, стойкость, решительность, настойчивость в достижении цели, стремление доминировать, желание выделиться.

Профессия

«спортивный психолог» А. Н. Веракса

Национальный психологический Журнал 2012, № 7.

Деятельность спортивного  
психолога, компоненты

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ**

**КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ**

# Принципы работы спортивного психолога

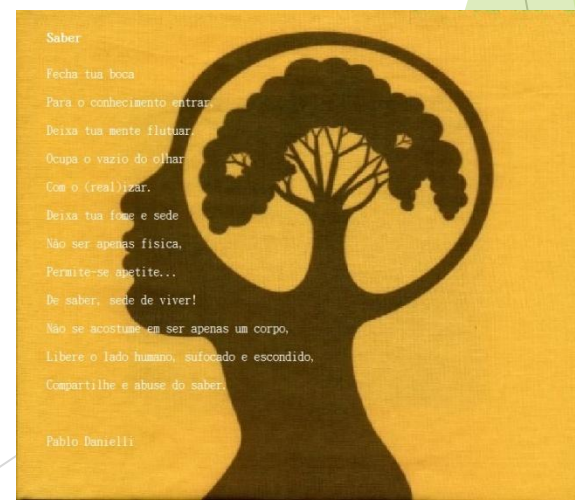
Принципы работы для помогающих профессий:

- ▶ - уважение достоинства и прав других людей;
- ▶ - компетентность в собственных действиях (уверенность в том, что реализуемые действия не выходят за рамки способностей и знаний);
- ▶ - конфиденциальность и др.



# ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

- ▶ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ
- ▶ ЗДОРОВАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СРЕДА
- ▶ ЗОЖ
- ▶ ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ И ДЕЗАДАПТАЦИЙ



Saber

Fecha tua boca

Para o conhecimento entrar.

Deixa tua mente flutuar.

Ocupa o vazio do olhar.

Com o (realizar).

Deixa tua fome e sede

Não ser apenas física.

Permite-se apetite...

De saber, sede de viver!

Não se acostume em ser apenas um corpo.

Libere o lado humano, sufocado e escondido.

Compartilhe e abuse do saber.

Pablo Danieli

# Специфика задач, решаемых спортивным психологом



- ▶ каждый вид спорта выдвигает свои требования к разрабатываемым спортивным психологическим рекомендациям;
- ▶ Знать не только психологию, но и спорт, спортивную физиологию и методику тренировки
- ▶ работать в постоянном контакте с тренером, спортивным врачом и другими специалистами, объединение усилий которых позволит рассмотреть любую сложность состояния спортсмена максимально объективно;
- ▶ оценка целей, стоящих перед спортсменом; его планов на соревнование, изменения этих планов; мониторинг его успехов; обучение навыкам саморегуляции и оптимизация отношений «тренер - спортсмен»;
- ▶ индивидуальные консультации, помогающие выяснить сильные и слабые стороны спортсмена; групповые занятия с целью сплочения команды, освоения копинг\_стратегий борьбы со стрессом и тревогой;
- ▶ освоение конкретных техник само регуляции: релаксации, концентрации, повторения, улучшения коммуникативных навыков, использования образа и речи про себя;
- ▶ регулярный мониторинг состояния спортсмена перед и после соревнования, оценка состояния спортсмена и дебрифинг с ним, преодоление последствий травмы.



# Действия спортивного психолога, которые могут привести к потере доверия со стороны тренера и спортсмена:

- ▶ четко планировать ход занятия, не делать его длительным;
- ▶ спортивный психолог должен тщательно подходить к подбору методик и методических приемов;
- ▶ спортсмены высокого уровня отличаются не только высокой работоспособностью, но и приверженностью команде, поэтому спортивный психолог должен демонстрировать эти качества. В противном случае, спортсмены будут считать психолога наименее продуктивным членом команды, и он лишится доверия;
- ▶ спортсмену важно быстро получать обратную связь, как после проведенных методик или занятий по овладению какими-либо техниками, так и после индивидуальных консультаций.



## Четыре фактора, которые влияют на результаты спортсменов, и с которыми работают спортивные психологи

- ▶ **мотивация** (способность продолжать деятельность, несмотря на скуку усталость, боль или желание заняться чем-либо другим);
- ▶ **уверенность** (сила убеждения спортсмена в своей способности обучаться навыкам и выполнять их на определенном уровне в условиях соревнования);
- ▶ **напряжение** (степень физиологического возбуждения спортсмена, которую он испытывает непосредственно до или во время соревнования, и его оценка как отрицательного или положительного);
- ▶ **концентрация** (способность фокусирования на важных для выполнения действия аспектах ситуации).



# Журналы ВАК, публикующие статьи по психологии спорта

- ▶ Вестник спортивной науки
- ▶ Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.
- ▶ ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- ▶ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
- ▶ КУЛЬТУРА ФИЗИЧЕСКАЯ И ЗДОРОВЬЕ
- ▶ ПЕДАГОГИКА, ПСИХОЛОГИЯ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
- ▶ Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт
- ▶ Журнал «Экстремальная деятельность человека» (старое название «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта»)



**Благодарю за внимание!**