

5. Изард, К. Эмоции человека: пер. с англ. / К. Изард. – М., 1980.
6. Марищук, В.Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / В.Л. Марищук. – Л., 1982.
7. Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов // Физкультура и спорт. – М., 1985.
8. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций: пер. с польск. / Я. Рейковский. – М., 1979.
9. Чебыкин, А.Я. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов / А.Я. Чебыкин, Л.М. Аболин // Психологический журнал. – 1984. – Т. 5, № 4. – С. 83–89.
10. Черникова, О.А. Исследование эмоциональной устойчивости в условиях напряженной деятельности / О.А. Черникова // Тезисы сообщений на XVIII Международном психологическом конгрессе. – Т. II. – М., 1966.

## **ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ РЕЗЕРВА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

*Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Уровень развития современного спорта предусматривает необходимость психологического сопровождения тренировочной и соревновательной деятельности, недооценка значимости которого приводит к поражениям на международных соревнованиях. Часто физически и технически хорошо подготовленные спортсмены проигрывают только по причине плохой психологической подготовленности. В спорте психологическая подготовка должна сопровождать всю тренировочную и соревновательную деятельность спортсмена, начиная с процесса формирования интереса к виду спорта, воспитания профессионально важных качеств, регуляции психического состояния и завершая социальной адаптацией.

Однако, как показывает практика, роль психолога сводится только к коррекции текущего состояния на этапе подготовки к соревнованию, что входит в задачи специальной психологической подготовки. Не используются возможности общей психологической подготовки, которые призваны содействовать формированию личности спортсменов, что особенно актуально для юных спортсменов.

На современном этапе развития спортивной психологии разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения психологических особенностей спортивной деятельности, с одной стороны, и личности спортсмена как сложной динамической системы, субъекта этой деятельности, с другой. Личность определяет выбор вида спорта, надежность, успешность и результативность; необходимость индивидуализации всех видов подготовки, в том числе и психологической.

Личность и ее психические свойства являются одновременно и предпосылкой, и результатом практической деятельности, важной движущей силой развития, что может служить необходимой основой для совершенствования тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена. Свойства личности спортсмена органически «включаются в структуру его деятельности как внутренние условия и средства», оказывая влияние на результативность в избранном виде двигательной активности [1].

К.К. Платонов рассматривает психологическую подготовку как один из видов формирования личности, наряду с воспитанием, обучением, упражнением и тренировкой, которая предусматривает «активизацию всей системы способностей к определенному виду труда... формирование не отдельных свойств личности самих по себе, а укрепление взаимосвязи всех свойств, необходимых для определенной деятельности, и формирование умения пользоваться ими именно в данной деятельности» [2].

Существует множество экспериментальных данных о зависимости показателей успешности деятельности от особенностей личности. В их основе лежат различные теории личности, построение которых зависит от анализа ее структуры, количественного и качественного описания, а также исследования взаимодействия структурных компонентов личности в процессе деятельности. В связи с этим можно выделить следующие подходы в исследовании личности спортсмена: типологический, модельный, профильный, сравнительный.

**Типологический подход** в изучении личности спортсмена представлен как отечественными (И.Г. Келишев, Р.М. Загайнов, Н.А. Государев, О.А. Мильштейн, К.А. Кулинкович и др.), так и зарубежными учеными (Д.Б. Батт, Т. Тутко и Б. Огилви и др.). Такие типологии построены на основе изучения спортсменов разных видов спорта на основании: типа направленности личности, спортивной мотивации, образа жизни спортсменов, отношения человека к делу, спортивной одаренности: физической и психической и др. На основании соотношения целей и мотивов спортивной деятельности И.Г. Келишев выделил четыре типа направленности личности: спортивная направленность, характеризуется единством ярко выраженных спортивных целей, мотивов, стремлением к постоянному росту спортивных результатов и постоянному совершенствованию; полуспортивная направленность отражает спортивный характер мотивов, но основная цель занятий спортом сводится к самопроверке своих возможностей; противоречивая и физкультурно-оздоровительная направленность имеют несоответствие между содержанием целей и мотивов.

**Модельный подход** к разработке личностных характеристик спортсменов высокого класса. Обладает ли выдающийся спортсмен личностным профилем или определенными личностными свойствами, отличающими его от среднего спортсмена? Данные исследований этой проблемы противоречивы и позволили выделить две противоположные точки зрения: одаренных спортсменов отличают только мастерство движений и физические качества или они обладают спортивными способностями, определяющими возможность оптимального развития физических качеств, достижения высокой квалификации в избранном виде спорта и наивысших результатов в спорте (А.В. Родионов, Р. Сингер, Р.М. Загайнов и др.). Так, Р.М. Загайновым была предпринята попытка установить не столько единичное, отличающее одну личность от другой, сколько, наоборот, общее, объединяющее уникальные личности в одну категорию и лежащее в самой основе их исключительности. На основании большого опыта работы со спортсменами высокого класса он выделил «составляющие суперкачества личность-системы спортсмена-чемпиона»: концентрация, установка-мотивация, профессионализм, «замаскированность», «ритуализм», «сопротивляемость», стабильность.

**Профильный подход** используется при сопоставлении личностных особенностей спортсменов – представителей разных видов спорта. Выделяются специальные свойства личности, на основе выраженных черт строятся личностные профили спортсменов (гимнастов, пловцов) (А.В. Родионов, В.Э. Мильман, В. Дойль и др.). Для представителей различных видов спорта характерны определённые сочетания психических свойств, которые играют большую роль в обеспечении психологической подготовки спортсмена. Описания представителей определенной специализации с показателями личностных свойств и возможными компенсациями отстающих звеньев являются практическим следствием психологической характеристики вида спорта, психогрэм. Характеристики «идеального спортсмена» с описанием требований, предъявляемых данным видом спорта, называют психологическим профилем. В многочисленных исследованиях показано, что свойства нервной системы и темперамента в зависимости от вида спортивного амплуа обуславливают быструю и хорошую обучаемость, успешное овладение двигательными навыками и достижение высоких результатов (Н.К. Волков, Б.А. Вяткин, Е.П. Ильин, И.В. Соколова, Б.И. Якубчик и др.). Во многих видах спорта подбираются лица с определенной преобладающей тенденцией в проявлении свойств нервной системы и темперамента.

**Сравнительный подход** позволяет выделить черты личности, которые формируются в процессе спортивной деятельности независимо от специализации – общие свойства, которые отличают спортсменов от неспортсменов. Большие разногласия возникали и возникают при решении вопроса о влиянии спорта на личность спортсмена. Многочисленные исследования (Р.М. Загайнов, В.Л. Марищук, Г.Д. Горбунов, А.Д. Ганюшкин, Б. Кретти, Дж. Кейн, Б. Огилви, Т. Тутко и др.) показывают, что спорт может как положительно, так и отрицательно влиять на личность спортсмена. Спортивная психология пытается найти причины влияния и проследить динамику изменений личности. Так, чувство своей исключительности и неповторимости способствует формированию негативных сторон личности: зазнайства, высокомерия, пренебрежения, вседозволенности. Потенциально возможные негативные особенности личности требуют особого внимания со стороны педагогов и психологов, для направления процесса самосовершенствования личности, особенно в детском и юношеском возрасте. Проблема формирования личности в спорте, его гуманистических идеалов, была изначально заложена в понятие олимпизма.

В качестве относительно самостоятельного направления выделяются **гендерные исследования**, разрабатывающие психологические профили, связанные с половыми различиями. Оно затрагивает все более широкий круг вопросов, включая не только половой диморфизм, но и такие проблемы, как влияние занятий спортом на формирование половой идентификации и сексуальной ориентации, изучение особенностей мужской и женской спортивной карьеры, полового лидерства в спорте; особенностей мужских, женских и смешанных спортивных команд (С.М. Гордон, А.Б. Ильин, Е.В. Мельник, С.Г. Ивашко, Н.Б. Стамбулова, Б. Огилви и др.). Также в этом аспекте разрабатывается проблема влияния неблагоприятных фаз биологического цикла на психологический профиль спортсменок, характеризуемый выраженной психической напряженностью, эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью в себе, раздражительностью, повышенной утомляемостью, агрессивностью, плаксивостью, а также снижением функциональной активности (В.И. Сиваков, В.Ф. Сопов, В.И. Шапошникова и др.).

В качестве существенной тенденции в исследованиях личности выступает **обоснование системного подхода**, в соответствии с которым личность понимается не как совокупность отдельных свойств, а ее деятельность не только как совокупность отдельных действий и операций, а как целостное образование, включающее в себя множество характеристик и элементов, объединенных определенными связями. По мнению В.М. Мельникова, Л.Т. Ямпольского, личность определяется «не только из элементов (свойств, состояний, процессов и т. п.), но и из отношений между ними. Эти отношения связывают элементы в единое целое, определяют структуру личности и законы ее функционирования» [3].

Как в отечественной, так и зарубежной спортивной психологии актуальность изучения проблемы личности подкреплена научными трудами ученых, показавших, что важное место в познании закономерностей подготовки спортсмена занимает его личность. Внимание специалистов к личности спортсмена, его полноценной реализации, созданию оптимальных условий для взаимовлияния всех уровней интегральной индивидуальности обусловлено достижением высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка предусматривает воспитание способностей преодолевать специфические психологические трудности, возникающие в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, преодолевать неблагоприятные психические состояния, мобилизовывать свои физические и психические возможности для достижения успеха, что базируется на уровне сформированности соответствующих качеств личности.

Проблема формирования личности спортсмена затрагивает также и деятельность тренера, который решает возникающее противоречие между необходимостью влияния на рост спортивных результатов, с одной стороны, и совершенствования личности спортсмена – с другой. Это противоречие реализуется в том, что, во-первых, тренер должен сформировать

у спортсменов определенные знания, навыки и умения, добиться совершенствования физических качеств; во-вторых, тренер должен постоянно опираться на индивидуальные характеристики личности спортсмена и развивать их [4]. Тренер во многом является ориентиром в становлении личности, особенно юного спортсмена. Так, в спортивной психологии были выделены символические роли: «тренер-отец», «тренер-старший брат», «тренер-маг», которые образно указывают на значимость личности тренера для спортсмена и имеют сильную эмоциональную окраску [5].

В подготовке спортсменов тренер не только координирует работу спортсмена, психолога, врача, массажиста, но и принимает непосредственное участие в решении многих психологических проблем. Так, тренер задействован в секундировании спортсмена, ситуативно управляя его состоянием и поведением в условиях соревнований. Успех в спорте во многом зависит как от характера сложившихся взаимоотношений между тренером и спортсменами, высокой сплоченности команды, так и от стиля руководства. Это не полный перечень задач, решение которых возлагается на тренера, но не снимает с психолога проработку серьезных психологических проблем [4].

Резюмируя сказанное, можно отметить следующие особенности работы спортивного психолога при подготовке резерва в спорте высших достижений:

1. Важнейшим направлением в системе многолетней подготовки спортсменов является формирование личности, что будет способствовать реализации накопленного потенциала спортсмена в соревновательной деятельности.

2. Анализ психологических проблем, возникающих у юных спортсменов, позволит найти пути их решения, способствуя формированию гармоничной, психологически здоровой личности.

3. Изучение указанных аспектов поможет наладить эффективное взаимодействие в системе «тренер-спортсмен-психолог», что непременно скажется и на успешности спортивной деятельности. Основной акцент в этой системе должен быть сделан на координацию усилий тренера и психолога в процессе формирования личности спортсмена на каждом этапе достижения мастерства.

1. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.

2. Платонов, К.К. Система психологии и теория отражения / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1982. – 309 с.

3. Мельников, В.М. Введение в экспериментальную психологию личности: учеб. пособие / В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский. – М.: Просвещение, 1985. – 319 с.

4. Мельник, Е.В. Учет психологических особенностей личности и деятельности тренера в практической работе спортивного психолога / Е.В. Мельник, Ж.К. Шемет // Мир спорта. – 2007. – № 3(28). – С. 49–54.

5. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.

## **ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕАГИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ПОЛА НА ФРУСТРИРУЮЩИЕ СИТУАЦИИ**

***Некраш Е.Н.,***

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В повседневной деятельности и на соревнованиях различного уровня перед спортсменом зачастую встают препятствия разной степени серьезности, обусловленные внешними и внутренними причинами – травмой, просто плохим самочувствием или проблемами соци-