

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОВЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТЕ

Автор: Вичужанин Роман Адексеевич, магистрант

ВУЗ: Уральский федеральный университет

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация: В данной статье я проанализировал зарубежный опыт работы психолога из Университета Южной Дании Кристофера Хенриксена. Проведённое им исследование даёт огромный толчок и возможность развития его моделей на наших спортсменах. Так как его модели уже работают в Дании и приносят во многом положительный результат, я перевёл основные моменты его работы и представил в данной статье.

Ключевые слова: спортивный психолог, атлетическая среда развития спортсмена, психологические проблемы спортсменов, индивидуальная работа психолога.

INTERNATIONAL EXPERIENCE USING NEW PSYCHOTECHNOLOGIES IN SPORTS

Abstract: In this article I analyzed the foreign experience of a psychologist from the University of Southern Denmark Kristoffer Henriksen. His research gives a huge impetus and the opportunity to develop his models on our athletes. Since his models already work in Denmark and bring a lot of positive results, I translated the main points of his work and presented in this article.

Keywords: sports psychologist, athletic athlete development environment, psychological problems of athletes, individual work of a psychologist.

Самое главное в современном спорте это сам спортсмен, его личность и долголетие его карьеры. Но, к сожалению, в нашей стране очень мало уделяется внимания этому фактору. Мы имеем низкий процент перехода спортсменов из молодежного спорта во взрослый профессиональный спорт. Большинство наших спортсменов, имея выдающиеся успехи в молодёжном спорте, просто не справляются с конкуренцией на взрослом уровне.

Почему так происходит? В чём причина неуспеха и такой нестабильности наших спортсменов? С этими вопросами мы хотим разобраться, опираясь на опыт наших зарубежных коллег.

Спортивная деятельность один из сложных видов активности человека, в ходе которой возникают и фиксируются различные негативные психические состояния, существенно снижающие результативность спортсмена. Нам представляется, что демонстрация спортсменом в экстремальных условиях соревновательного характера стабильности и психической надёжности определяется, в том числе, и разнообразием методов, форм и средств, используемых психологом, в работе со спортсменами. [1]

Основное внимание в исследовании уделяется среде развития спортивных талантов (ATDE). В качестве рабочего определения Кристофер Хенриксен предлагает: «ATDE - это система взаимодействия спортсмена внутри и вне спорта на микроуровне и как эти взаимодействия влияют на макроуровне». Это определение отражает целостную

перспективу, включающую как микро-, так и макроуровни, а также спортивные и не спортивные области. [6]

Пример: Датская национальная парусная команда 49ER

Микросреда: спортивная сфера. Целевая группа в этом исследовании включает в себя участников в возрасте от 18 до 21 года, принадлежащих к группе талантов Датской федерации парусного спорта. Парусники с семи или восьми лет, эти спортсмены являются опытными моряками, но, после одного или двух лет опыта, являются новичками в классе лодок 49er. [2]

Элитные спортсмены - перспективы. Всем элитным спортсменам за двадцать с небольшим, и они уже пять-десять лет ходят под парусом 49ers. Они пытаются достичь мирового уровня, что влечет за собой тяжелую тренировочную нагрузку, составляющую около 150–200 дней путешествия в год. Кроме того, большинство из них являются студентами университетов и периодически работают тренерами для молодых спортсменов. Элитные спортсмены формируют позвоночник окружающей среды, и отношения между потенциальными и элитными спортсменами являются центральными для окружающей среды.

Тренер - Элитные спортсмены - Перспективы. Тренер занимает свою должность в течение восьми лет и имеет обязательства в первую очередь по отношению к элитным спортсменам. Во время тренировок основные функции тренера по отношению к группе включают в себя организацию ипподромов для тренировок, согласование пожеланий элитных экипажей в программе тренировок, выяснение обоснованности конкретных решений во время гонки, чтобы усилить аналитический смысл спортсменов, фотографирование и видеозапись конкретных маневров для дальнейшей оптимизации и постоянное привлечение внимания моряков к небольшим изменениям в облачных образованиях, чтобы повысить их осведомленность об этой важной информации. Во время соревнований тренерам не разрешается находиться рядом с трассой, и тренер имеет ограниченную связь со спортсменами. [3]

Эксперты - Элитные спортсмены - Перспективы. С национальной командой связаны специалисты в области метеорологии, физической культуры, спортивной психологии, питания и физиотерапии. Перспективы не имеют прямого доступа к этим экспертам, но элитные спортсмены открыто делятся своими знаниями и, таким образом, обеспечивают косвенную связь между перспективами и экспертами.

Другие парусные команды - элитные спортсмены - перспективы. Экипажи из других стран являются противниками, но они также иногда используются в качестве партнеров по обучению. Например, во время полевых исследований элитные спортсмены официально

сотрудничали с одним элитным немецким экипажем. Обучение планировалось совместно, а знания и базы данных об оборудовании и настройках были распространены. Сотрудничество было инициировано элитными спортсменами, но тренер одобрил эту идею. [4]

Перспективы - молодые спортсмены. Перспективы время от времени тренируют молодых спортсменов (из-за пределов окружающей среды). Они сообщили о нескольких мотивах своей тренерской работы: зарабатывать деньги для финансирования своего плавания; учиться, обучая других; познакомиться с другими моряками и рекламировать класс 49er; веселье; и личностный рост за счет обмена знаниями. Работа в качестве тренера ставит их на ответственную должность и рассматривается как обогащение их собственного процесса развития, а не как борьба за скудные ресурсы времени. [5]

Выводы. Представленный в статье опыт применения психотехник в индивидуальной работе психолога со спортсменами по решению конкретных психологических проблем, хоть и не охватывает полный перечень проблем, тем не менее, позволяет нам проиллюстрировать применение определенных техник по отношению к той или иной проблемной ситуации.

Литература

1. Багадирова, С.К. Организация психологического сопровождения деятельности спортсменов / С.К. Багадирова // Достижения вузовской науки: материалы V Междунар. науч.-практ. конф., 6 сентября, 2013 г., г. Новосибирск. – Новосибирск, 2013. – № 5. – С. 74-78.
2. Henriksen, K. (2008). Inspiration til talentudvikling: Et psykologisk perspektiv [Inspiration for talent development: A psychological perspective]. Odense, Denmark: Syddansk Universitetsforlag.
3. Henriksen, K., & Diment, G. (2010). Inside the professional philosophy of Team Denmark's sport psychology service. *Svensk Idrottspsykologisk Förenings Årsbook [Yearbook of the Swedish Sport Psychology Association]*, 2009, 1-16.
4. Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). A Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 212-222
5. Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). The ecology of talent development in sport: a multiple case study of successful athletic talent development environments in Scandinavia Institute of Sports Science and Clinical Biomechanics Faculty of Health Sciences University of Southern Denmark, 87-105 с.