

Развитие и оптимизация понятийного аппарата в спортивной психологии

Надежда Высочина

АННОТАЦИЯ

В статье изучены, упорядочены и систематизированы ключевые понятия современной психологии спорта. Раскрыто содержание терминов «психологическая подготовка» и «психологическое обеспечение», «психологическая готовность» и «психологическая подготовленность», лежащие в основе спортивной психологии. Определены их логические взаимосвязи и приоритетная значимость. Приведен анализ взглядов исследователей на проблему выбора направлений реализации психологической подготовки и психологического обеспечения. Рассмотрены составляющие психологического обеспечения на разных этапах его развития. На основе результатов экспертного опроса, отражающих частоту использования ключевых терминов спортивной психологии в практике подготовки спортсменов, сформулированы причины и тенденции развития понятийного аппарата. Обоснована мысль о том, что в современной психологии спорта термин «психологическая подготовка» все чаще уступает место термину «психологическое обеспечение».

Ключевые слова: понятийный аппарат, термины, спортивная психология.

ABSTRACT

The concepts of modern sports psychology are examined, detailed and classified. The paper outlines the concepts of «psychological preparation» and «psychological support», «psychological readiness» and «psychological preparedness», which are the basis of sports psychology. Their logical interrelationships and priority significance are determined. The causes and trends of development of conceptual apparatus are defined.

Keywords: conceptual apparatus, terms, sports psychology.

Постановка проблемы. В современной психологии спорта значительное внимание ученых уделяется развитию отдельных направлений изучения психики спортсмена, его взаимодействию с тренером и командой, управлению эмоциональным состоянием и др. При этом практически не встречаются работы, посвященные проблеме осознанного отношения спортсмена к выполняемой деятельности. Вместе с тем знания, умения и навыки, приобретаемые спортсменом в результате многолетнего совершенствования, формируются в процессе работы над понятийным аппаратом, что предполагает знание ряда ключевых понятий, определение сущностных характеристик объекта, выбор верных критериев для сравнения, сопоставления и оценки объекта, исследование реальных связей и зависимостей, использование элементов причинно-следственного анализа. Из этого следует, что в основе психологического обеспечения спортивной деятельности должна лежать осознанная и профессионально правильно ориентированная совокупность знаний у спортсмена, которая характеризуется использованием понятий и терминологических конструкций.

В связи с этим особую актуальность приобретает изучение процесса развития и оптимизации ключевых понятий в современной психологии спорта, что позволит сформировать у спортсмена основы понятийного мышления и прочную основу для понимания и осмысленного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель исследования – проанализировать процесс развития и оптимизации ключевых понятий в современной психологии спорта.

Методы исследования: анализ и обобщение данных специальной литературы, экспертный опрос, анализ данных сети Интернет.

Результаты исследования и их обсуждение. Возникновение межпредметной области науки и соответствующего термина «спортивная психология» связано с деятельностью инициатора организации современных Олимпийских игр (Афины, 1896 г.) и многолетнего президента МОК (1896–1916 гг., 1919–1925 гг.) барона Пьера

де Кубертена – всесторонне образованного человека, обладающего глубокими знаниями в области истории, философии и спорта.

Благодаря усилиям Пьера де Кубертена в 1913 г. в Лозанне (Швейцария) состоялся первый Международный конгресс спортивных психологов. Однако большинство участников конгресса по образованию были врачи, что обусловило медицинскую направленность докладов и разочаровало Кубертена. По утверждению А. Ц. Пуни, в результате проведения конгресса спортивная психология не была признана как специальная область научных психологических знаний, поскольку спорт как наука находился только на этапе становления [19].

В 1920–1940-е годы в Германии, США и других странах активно изучались проблемы психологии спорта, но на том историческом этапе они не получили глубокой научной разработки. В целом до 1950-х годов спортивной психологии не уделялось должного внимания, что было связано со сложной политической и экономической ситуацией в мире – две мировых войны и восстановление разрухи после них [9].

В 1952 г. в Институте психологии АПН РСФСР А. Ц. Пуни защитил первую в истории отечественной науки докторскую диссертацию на тему «Психология спорта», а в 1958 г. под редакцией П. А. Рудика был издан первый учебник по психологии для институтов физической культуры [21]. Следом за ними выпускается ряд монографий известных советских специалистов – А. Ц. Пуни [19], О. А. Черниковой [30], Н. А. Худадова [29], Г. М. Гагаевой [4], А. В. Родионова [18], А. А. Лалаяна [11] и др., которые были посвящены спортивной психологии как составной части психологической науки в целом.

Вопрос о психологической подготовке спортсмена впервые был поставлен в 1956 г. в Ленинграде на I Всесоюзном совещании по проблемам психологии физической культуры и спорта в докладе А. А. Лалаяна и рассмотрен как комплексный педагогический процесс [12]. Это обусловлено тем, что в период своего становления психология спорта преимущественно изучала влияние опре-

деленных физических нагрузок на развитие психических функций спортсмена, что имело педагогическую направленность.

В соответствии с концепцией А. А. Лалаяна, под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях [12].

Проблема психологической подготовки спортсменов получила свое развитие на II Всеобщем совещании по психологии спорта в 1960 г., где Г. М. Гагаева предложила рассматривать психологическую подготовку спортсмена как процесс формирования у него наибольшей готовности к максимальным напряжениям воли для преодоления всех трудностей, возникших в процессе соревновательной борьбы, для наиболее полного использования всех своих сил и возможностей [4].

Важной вехой в истории развития спортивной психологии является издание первого в мире учебника по психологии для институтов физической культуры, подготовленного П. А. Рудиком в 1958 г. [21].

Возрождение и новый виток развития психологии в спорте началось с проведения в 1965 г. в Риме I учредительного конгресса Международного сообщества спортивных психологов под руководством Ф. Антонелли [25].

Направление психологической подготовки спортсменов, выбранное Г. М. Гагаевой и основанное на методах волевой подготовки, поддержал и дополнил П. А. Рудик (1969), указав, что волевая подготовка должна ориентироваться на достижение спортсменом максимальных успехов в конкретном виде спорта, опираясь на изучение конкретных психических функций, психических состояний и особенностей личности спортсмена соответственно требованиям этого вида спорта.

В 1970–1980-х годах ученые стали больше обращать внимание на личностные характеристики спортсменов. Много работ того времени посвящено изучению характеристик темперамента, особенностей характера, мотивационной составляющей спортивной деятельности, самооценки и уровня притязаний, исследованию потенциальных психологических возможностей спортсмена и других качеств, влияющих на эффективность соревновательной деятельности [1, 3, 18, 28]. Кроме

того, специалисты в области спорта начинают понимать и принимать тот факт, что на спортивный результат оказывает влияние не только физическая, техническая и тактическая подготовка, но и целый ряд психологических явлений, среди которых стресс, фрустрация, межличностные взаимоотношения, эмоциональное состояние спортсмена [25].

Период 1990-х годов был отмечен особым вниманием ученых к изучению межличностных взаимоотношений спортсмена (большое количество работ посвящено анализу климата в команде, взаимоотношениям в системе спортсмен–спортсмен, тренер–спортсмен) и влиянию на результативность выступлений внешних факторов [10, 27].

Начало XXI в. ознаменовалось появлением массы новых психодиагностических методик, что связано со всеобщей компьютеризацией и возросшим интересом психологов к работе со спортсменами высокой квалификации вследствие колоссального повышения результативности и уровня технико-тактической подготовки, увеличения количества международных соревнований, появления новых возможностей и условий подготовки.

Несмотря на то что психологическая подготовка прошла за 60 лет ряд важных этапов и трансформаций, ее общая концепция и направленность практически не претерпели изменений.

Еще в 1970-е, 1980-е годы в научной литературе возникли предпосылки для трансформации термина «психологическая подготовка» в термин «психологическое сопровождение» или «психологическое обеспечение» спортивной деятельности. Так, В. В. Медведев [13] описал психологическую подготовку как процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена.

По утверждению В. М. Мельникова, В. Н. Непопалова и др. [14], внутри исследований о психологической подготовленности спортсменов зародилось новое представление и новый подход — психологическое обеспечение, как наиболее общее и целостное видение работы психолога в спорте, открывающее новые возможности и перспективы развития спортивной психологии. Известные специалисты в области психологии спорта стали активно использовать в научной литературе термин «психологическое обеспечение» уже в конце 1980-х годов [7, 13, 16]. Однако изменения, коснувшиеся качественной, содержательной

и функциональной составляющей спортивной деятельности на этом историческом этапе, значительно не затронули психологические стороны тренировочного процесса, вследствие чего новый термин, с учетом направленности воздействия и традиционного понимания, отнесли к процессу подготовки.

Таким образом, трактовка психологического обеспечения первоначально отражала не новые перспективы развития психологической науки в области спорта, а служила синонимом психологической подготовки спортсмена, что свидетельствует об изменении ракурса рассмотрения в современном спорте психологических аспектов взаимодействия психолога и тренера со спортсменами и является следствием трансформации самого подхода к процессу их подготовки в целом [7, 15, 18].

Позитивным фактором в использовании термина «психологическое обеспечение» является осознание необходимости перехода от отдельных задач, решающих частные вопросы, к стратегическому проектированию всего процесса подготовки на основе психологического анализа соревновательной деятельности [13, 14, 18, 23].

Одной из первых классификаций структуры психологического обеспечения в спорте была модель, предложенная В. М. Мельниковым [17] (рис. 1).

Анализируя работу В. М. Мельникова и др. [14], в которой рассматривается процесс перехода от термина «психологическая подготовка» к термину «психологическое обеспечение» в спортивной психологии за последние тридцать лет, мы выделили основные направления его реализации и отметили характерные черты, соответствующие каждому направлению, для наглядности представив материал в табличной форме (табл. 1).

В результате проведения теоретического анализа литературы В. М. Мельников, В. Н. Непопалов и Е. В. Романина [14] охарактеризовали психологическое обеспечение подготовки спортсменов как систему мероприятий, направленных на мобилизацию резервов психики спортсменов, обеспечивающих высокую эффективность учебно-тренировочного процесса, высокую надежность и результативность соревновательной деятельности. Они указывают, что в новых условиях психологическое обеспечение необходимо рассматривать как психологически обоснованную организацию всего процесса подготовки, в состав которой входит конкретная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

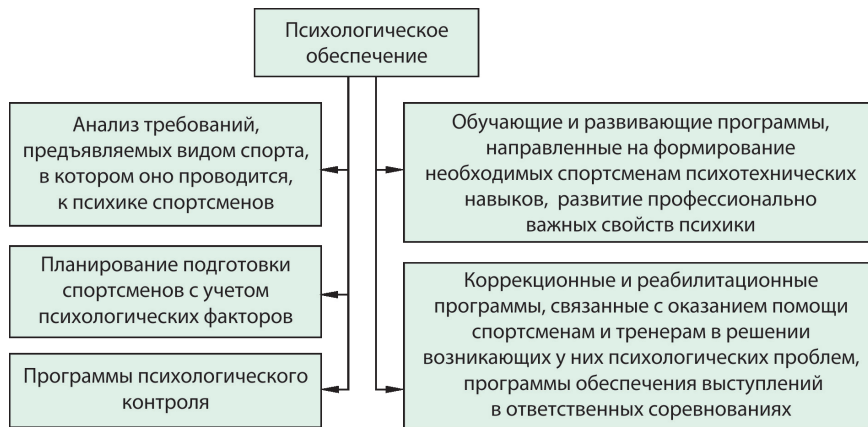


РИСУНОК 1 – Структура психологического обеспечения [17]

Для подтверждения полученной в результате исследования информации был проведен экспертный опрос 24 высококвалифицированных специалистов в области спорта (тренеров, спортсменов, психологов, ученых), который показал, что почти все респонденты (92 %) согласны с данной формулировкой.

Такое определение достаточно близко к современному пониманию большинством авторов термина «психологическое обеспечение». В то же время, важно сохранить и рационально использовать положительные результаты, накопленные психологами за многие годы работы, как теоретическую базу, на которой строится модель психологического обеспечения в системе подготовки спортсменов в олимпийском спорте.

Подводя предварительные итоги изменения и расширения терминологического аппарата в области спортивной психологии за последние десятилетия, мы видим, что представления о психологической подготовке, как и сама практическая работа психологов, постоянно обогащались и развивались. В результате этих трансформаций наметилась тенденция смены ориентиров в работе психологов и произошел выход на более высокий уровень понимания роли психологической подготовки в спорте, что привело к появлению нового термина – «психологическое обеспечение» и возникновению предпосылок для создания спортивной психологии как науки [14, 16, 23]. Качественные изменения коснулись степени и формы участия психологов в спортивной подготовке, переноса внимания с отдельных проблем и консультативно-диагностических мероприятий на комплексную практическую работу психолога.

Анализ научно-методической литературы по психологической подготовке спорт-

сменов показал необходимость развития данной проблемы для спортивной практики и расширения спектра исследований. Это связано с тем, что психологическая готовность спортсмена зависит от многих внутренних и внешних факторов, влияющих на его психику и требующих детального

изучения. Следовательно, в ходе исследований необходимо обращать внимание на все составляющие процесса подготовки, в том числе и на психологическое состояние спортсмена, которое является основой для формирования состояния психологической готовности к соревнованиям.

Термин «психологическая готовность» отражает психологическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели [22].

По мнению большинства авторов, в психологическом обеспечении спортсмена должны присутствовать все виды психологической подготовки, однако при оценке эффективности психологического обеспечения необходимо опираться именно на результат психологической подготовки к многолетне-

ТАБЛИЦА 1 – Различные подходы к основным направлениям реализации психологической подготовки и психологического обеспечения [14, с уточнениями и дополнениями автора]

№	Основные направления реализации	Психологическая подготовка	Психологическое обеспечение
1	Главная задача переходного этапа	Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям	Психологически обоснованная организация всего процесса подготовки (конкретная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям рассматривается как часть этой многосторонней работы)
2	Организованный процесс психологического обеспечения подготовки спортсменов	Ликвидация неблагоприятных проявлений психики	Мобилизация психических резервов повышения эффективности тренировочного процесса, надежности и результативности соревновательной деятельности
3	Психологический анализ	Анализ состояния спортсмена	Анализ всех переменных процесса подготовки
4	Роль спортсмена в процессе подготовки	Спортсмен является объектом воздействия тренера или психолога	Спортсмен – полноправный участник процесса подготовки
5	Диапазон психологических средств и методов	Отдельные методики воздействия	Комплексное воздействие
6	Направленность подготовки	Подготовка ориентирована на отдельные структуры личности спортсмена (процессы, свойства, функции)	Подготовка ориентирована на целостную, системную психическую организацию внутреннего и внешнего мира спортсмена
7	Место психолога в системе подготовки спортсмена	Психолог предлагает частные рекомендации тренеру, который, в свою очередь, волен принимать или не принимать их	Психолог сам непосредственно занимается организацией процесса психологической подготовки и координирует действия спортсмена совместно с тренером.

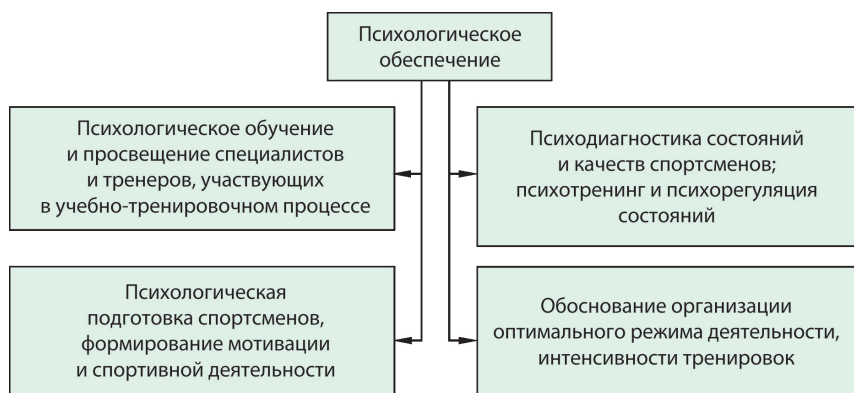


РИСУНОК 2 – Структура психологического обеспечения на начальном этапе формирования [15]

му тренировочному процессу, т.е. на психологическую подготовленность [13, 16, 22].

Психологическая подготовленность – это уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнования. Наиболее полно психологическая подготовленность наблюдается на заключительном этапе подготовки к соревнованию [24]. Во второй половине 1980-х годов появляется ряд работ, посвященных проблеме психологического обеспечения спортсменов. Изучение целого цикла научных трудов позволило выделить ключевые направления, характеризующие тенденции изменения и содержательного развития термина «психологическая подготовка».

Как указывает Г. Б. Горская [7], речь идет не о психологическом обеспечении подготовки, которая является лишь отдельным компонентом более общей деятельности психолога, а о психологическом обеспечении всего спортивного пространства, всей спортивной культуры, участии психологической науки в «спортивном производстве человека». Так, В. Ф. Сопов исследует и структурирует психологическое обеспечение подготовки спортсмена как систему организационных, исследовательских, научно-методических мероприятий и психолого-педагогических средств воздействия, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию системы психологического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования [23].

В работе А. В. Григоловой [8] психологическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов рас-

сматривается с позиции методологических аспектов системного подхода.

Первые попытки исследования психологического обеспечения спортивной деятельности с использованием комплексного подхода делаются в конце 1980-х годов. При этом его представляют в виде системы взаимосвязанных мероприятий, решающих весь комплекс задач психологической подготовки, психологического сопровождения тренировочного и соревновательного процесса, снятия постсоревновательных симптомов [13].

Изучая составляющие термина «психологическое обеспечение» на начальном этапе его формирования, В. В. Находкин выделяет следующие компоненты [15] (рис. 2).

Наиболее близким, по нашему мнению, определением к пониманию современной системы психологического обеспечения с научной точки зрения, является подход Н. В. Цзен и Ю. В. Пахомова, предложенный еще в 1985 г., который характеризовал психическую сторону спорта как внутреннюю составляющую процесса подготовки, лежащую «за пределами трехмерной схемы (физическая, техническая, тактическая подготовка) и образующую своеобразное четвертое измерение» [31].

Исследователи указывают, что средства и методы практической психологии могут быть успешно использованы для развития у спортсменов психических познавательных процессов (ощущения, восприятия, внимания, памяти, воли и др.) в соответствии с требованиями конкретного вида спортивной деятельности, эмоционального настроя отдельного спортсмена и спортивной команды на полную реализацию всех имеющихся возможностей, оптимизации общения и взаимодействия спортсменов, снятия чрезмерного или неактуального напряжения и усталости. Основным средством решения психодиагностических и

психокоррекционных задач они считают проведение психологических тренировок.

Известный специалист в области спортивной психологии Н. Б. Стамбулова полагает, что ведущим направлением психологического обеспечения спортивной деятельности является «формирование спортивно-важных психических свойств спортсмена» [26].

Широкий спектр психологических средств и методов в современном спорте позволяет разносторонне и многогранно исследовать состояние спортсмена и воздействовать на его результативность. В то же время на уровне спорта высших достижений психологическое обеспечение представлено в недостаточной мере, что связано с отсутствием системности в его изучении и фрагментарностью исследований, нехваткой квалифицированных специалистов, отсутствием регламентации данного вопроса в законодательной базе и др.

Прогрессивные тенденции в области спортивной науки, а также потребность в интеграции современных знаний, накопленных учеными разных стран, в научную базу отечественной спортивной психологии обуславливают необходимость реорганизации и применения нестандартных подходов к вопросам психологической подготовки спортсменов.

Исследование работ зарубежных специалистов показало, что основное внимание авторы уделяют вопросам изучения конкретных психологических показателей, их коррекции и методам практической работы психолога, а разработка теоретических научных концепций и терминологического аппарата освещены недостаточно [32–36].

Существенным недостатком в понимании системы психологической подготовки, как и в системе психологического обеспечения спортсменов, за последние десятилетия является отсутствие сдвигов в методологической составляющей этого процесса.

Анализ результатов экспертного опроса показал, что в спортивной практике для решения проблем психологического характера преимущественно используется термин «психологическая подготовка» (75 %).

Прежде всего это связано с отсутствием в сборных командах Украины спортивных психологов и соответствующей научно-методической базы, позволяющей осуществлять комплексное психологическое обеспечение спортсменов. Кроме того, недостаточно внимания уделяется вопросам, косвенно влияющим на психологическое состояние спортсмена: страх перед публичными вы-

ступлениями, общении с болельщиками и журналистами, материальная заинтересованность как стрессогенный фактор, вызванная коммерциализацией спорта и влияющая на мотивацию спортсмена к успеху, высокий уровень конкуренции и др. [20].

В современном олимпийском спорте существует ряд особенностей, обуславливающих стратегию психологической подготовки спортсменов и влияющих на организацию психологического обеспечения. Они включают возросший объем тренировочных нагрузок, постоянно увеличивающийся уровень конкуренции, который сопровождается значительным эмоциональным напряжением спортсмена и повышенным уровнем ответственности, а также элементом везения, что связано с высокой плотностью результатов на крупных международных соревнованиях, где тысячные доли балла или секунды отделяют победителей от призеров. При этом наблюдается повышение влияния психологических факторов, которые являются косвенным отражением высокого уровня психической напряженности. Как следствие, возникают новые условия, методы и принципы подготовки спортсменов в активном взаимодействии с современными требованиями и уровнем развития олимпийского спорта.

Чтобы дать четкие формулировки психологическим терминам в спортивной деятельности, важно разобраться с требованиями, которые она предъявляет, и обозначить ряд проблем психологического характера, возникающих перед спортсменом и тренером. Указанные проблемы возникают в связи с овладением, развитием, совершенствованием и реализацией спортивной деятельности. Часть из них связана с деятельностью спортсмена, другая – с работой тренера, а некоторые проблемы касаются взаимоотношений спортсмена и тренера или микроклимата в команде. Под влиянием регулярных интенсивных физических нагрузок у спортсмена формируются определенные личностные качества, или новообразования личности и возникают соответствующие психологические проблемы. Следовательно, требования к психологическому обеспечению, которые предъявляет спортивная деятельность, определяются ролью социальных и личностных факторов в жизни спортсмена [15].

На основе анализа данных, приведенных в работе В. В. Находкина [15], нами была выстроена организационная структура требований, предъявляемых спортивной дея-

ТАБЛИЦА 2 – Требования к психологическому обеспечению, которые предъявляет спортивная деятельность [15, с уточнениями и дополнениями автора]

№ п/п	Требование	Его составляющие
1	Анализ социально-психологических условий спортивной деятельности	– проблемы социализации спортсмена и команды; – влияние национальных особенностей и традиций на развитие спорта; – межличностные отношения и психологический климат спортивных команд; – профессионализм в спорте
2	Исследование особенностей развития и формирования личности в условиях спортивной деятельности	– изучение механизмов формирования индивидуально-психологических особенностей личности и их динамики, мотивов деятельности, темперамента, характера и способностей
3	Изучение психологических основ формирования двигательных навыков и качеств	– специализированные восприятия; – психологические особенности разных видов спорта и видов тренировки; – методы управления психическими состояниями
4	Обоснование психологических факторов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности	– динамика психических процессов в соревновательной деятельности; – психическая устойчивость и надежность; – психические состояния; – прогнозирование успешности
5	Определение основ психологического обеспечения спортивной деятельности	– психоспортограммы и психологические типологии видов спорта; – методы управления психическими состояниями в спортивной деятельности; – диагностика, консультирование и психокоррекция
6	Организационно-методическое обеспечение процесса подготовки	– разработка алгоритма психологических исследований; – система психологического отбора и ориентации; – стратегическое планирование; – подбор методов и приемов работы со спортсменами разного возраста, пола, уровня квалификации; – система психологического контроля

тельностью к психологическому обеспечению (табл. 2).

В работе Г. Д. Горбунова [6] система психологического обеспечения спортивной деятельности описана на основе психолого-педагогического подхода и представляет собой «комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования».

Сущность нового видения организации психологической работы со спортсменами, по утверждению В. В. Находкина, состоит в перестановке акцентов: переходе от исследования спортсмена к воздействию на него, которое осуществляется непосредственно психологом или проводится с участием тренера [15].

Среди различных мнений по данному вопросу интересным представляется исследование В. И. Вороновой [2] на примере футбола, которая указывает, что формы психологического обеспечения можно объединить в

восемь групп. Опираясь на анализ психодиагностических данных, В. И. Воронова предлагает использовать перечень психологических параметров, связанных с показателями эффективности соревновательной деятельности футболистов и характеризующих состояние спортсмена на момент обследования. Автор отмечает, что наиболее востребованы при психологическом обеспечении подготовки футболистов такие формы, как обучение, психологическая консультация, психодиагностика и психологический тренинг.

Более широкую структуру психологического обеспечения в спорте предложили Е. Н. Гогун и Б. И. Мартынов [4]. По их мнению, особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Также в состав психологического обеспечения входят психодиагностика, отбор, психологическое сопровождение тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, психологические особенности спортивного соревнования, общая и специальная

ТАБЛИЦА 3 – Основные направления реализации психологического обеспечения на этапе его становления и на современном этапе [4, с уточнениями и дополнениями автора]

№ п/п	Направление	Психологическое обеспечение	
		этап становления	современный этап
1	Основная форма психологической подготовки	Интеллектуальная	Личностный рост, развитие значимых для повышения результативности качеств
2	Моральные ценности спортсмена	Морально-волевая, этическая подготовка	Развитие волевых качеств без коррекции мировоззрения и воспитания спортсмена
3	Источник воздействия и резервных психических возможностей	Собственные силы спортсмена, без воздействия психолога	Активное воздействие психолога, совместная работа со спортсменом
4	Значимые психологические характеристики	Мотивация и патриотизм Преобладание общих интересов над личными Вера в себя Духовные ценности	Высокая самооценка. Высокая мотивация достижения. Отсутствие инстинкта самосохранения (особенно в спорте высших достижений). Спортивная агрессия. Стрессоустойчивость. Материальные ценности как стимулирующий фактор.
5	Методология психологической коррекции	Жестко регламентированная, без учета специфики вида спорта и типа двигательной активности. Ограниченный перечень методик, в основном аутогенная тренировка	Широкий спектр методик. Акцент делается на повышение самооценки, уничтожение психических блоков и физиологических зажимов.
6	Психотерапевтические направления	Практически не применяются, отдельные элементы суггестии	Спортивный коучинг, телесно-ориентированная психотерапия, специальные тренировочные программы на основе модельных психологических характеристик и др.
7	Исследуемая область психической деятельности спортсмена	Сознание	Сознание и научно обоснованная работа с областью подсознания

психологическая подготовка, планирование подготовки к соревнованиям, психорегуляция и психогигиена. Несмотря на многогранный характер предложенной схемы, подробное ее рассмотрение позволяет увидеть ряд проти-

воречий и пробелов. Во-первых, в структуру включены разноплановые, не сопоставимые по направленности воздействия понятия; во-вторых, не хватает четкого понимания, на каком из этапов и в каком порядке необходимо

проводить психологическое тестирование и воздействие; в-третьих, отсутствует адаптация указанных методов к специфике двигательной активности спортсменов.

Изучение работы Е. Н. Гогунова и Б. И. Мартянова [4] позволило нам составить перечень различий, характеризующих особенности психологического обеспечения на этапе его становления и на современном этапе, а также обобщить и структурировать его основные направления (табл. 3).

Как видно из сказанного, сегодня в психологии спорта научная терминология находится в состоянии формирования и коррекции отдельных понятий из-за того, что у специалистов нет единого взгляда на содержание и структуру психологического обеспечения спортсменов, что побудило нас к изучению данного вопроса с учетом современных тенденций и требований олимпийского спорта.

Выводы. Все научные знания базируются на четком определении понятийного аппарата, что является теоретической основой для эффективной организации научной работы. В связи с этим мы предприняли попытку упорядочить и структурировать основные понятия, применяемые в области спортивной психологии. Анализ научно-методической литературы позволил определить особенности исторического развития и пути формирования терминов «психологическая подготовка» и «психологическое обеспечение», выявить их взаимосвязи, соотношение структурных элементов и представить схематически. Было показано, что психологическое обеспечение – широкое и всеобъемлющее понятие, включающее в себя психологическую подготовку как один из структурных компонентов, – наиболее полно отражает реалии и потребности современной психологии спорта.

■ Литература

1. Блудов Ю. М. Личность в спорте: очерки исследования психологии спортсмена / Ю. М. Блудов. – М.: Сов. Россия, 1987. – 154 с.
2. Воронова В. И. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в футболе / В. И. Воронова // Наука в олимп. спорте. – 2013. – № 4. – С. 32–39.
3. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
4. Гагаева Г. М. Психология футбола / Г. М. Гагаева. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 215 с.
5. Гогунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартянов. – 2-е изд., дораб. – М.: Академия, 2004. – 224 с.
6. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 182 с.
7. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1995. – 186 с.

■ References

1. Bludov Yu. M. Personality in sports: Essays on the studies of an athlete's psychology / Yu. M. Bludov. – Moscow: Sov. Rossiia, 1987. – 154 p.
2. Voronova V. I. Psychological provision for athletes preparation in football / V. I. Voronova // Science in Olympic Sport. – 2013. – N 4. – P. 32–39.
3. Viatkin B. A. The role of temperament in sporting activities / B. A. Viatkin. – Moscow: Fizkultura i sport, 1978. – 134 p.
4. Gagaeva G. M. Psychology of football / G. M. Gagaeva. – Moscow: Fizkultura i sport, 1969. – 215 p.
5. Gogunov E. N. Psychology of physical education and sport: Study guide for students of higher pedagogical educational institutions / E. N. Gogunov, B. I. Martianov. – 2-nd ed., revised. – M.: Academy, 2004. – 224 p.
6. Gorbunov G. D. Psycho-pedagogy of sport / G. D. Gorbunov. – Fizkultura i sport, 1986. – 182 p.
7. Gorskaja G. B. Psychological provision for multiyear athletes' preparation / G. B. Gorskaja. – Krasnodar, 1995. – 186 p.

8. Григорова А. В. Методологические вопросы системного подхода в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов / А. В. Григорова. — М., 1986. — С. 10–11.
9. Джамгаров Т. Т. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Т. Т. Джамгаров, А. Ц. Пуни. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 143 с.
10. Исаев А. А. Олимпийская педагогика: опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта / А. А. Исаев. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 236 с.
11. Лалаян А. А. Психологическая подготовка спортсмена / А. А. Лалаян. — Ереван: Айастан, 1985. — 166 с.
12. Лалаян А. А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям / А. А. Лалаян // Психология / под общ. ред. П. А. Рудика. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — С. 459–511.
13. Медведев В. В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: учеб. пособие для слушателей Высш. шк. тренеров ГЦОЛИФКа / В. В. Медведев. — М.: ГЦОЛИФК, 1989. — 74 с.
14. Мельников В. М. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В. М. Мельников, В. Н. Непопалов, Е. В. Романина [и др.] // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. — М., 1998. — Т. 3. — С. 122–129.
15. Находкин В. В. Теоретико-методологические подходы к психологическому обеспечению спортивной деятельности / В. В. Находкин // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2013. — № 2. — С. 70–73.
16. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: сб. науч. тр. / под ред. И. П. Волкова. — Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1988. — С. 3–7.
17. Психология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Мельникова. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 367 с.
18. Психология спорта высших достижений / под ред. А. В. Родионова. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 145 с.
19. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта: учебно-методическое пособие для вузов / А. Ц. Пуни. — М.: Физкультура и спорт, 1959. — 308 с.
20. Платонов В. Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность / В. Н. Платонов, Ю. А. Павленко, В. В. Томашевский — К.: Изд. дом Д. Бурлаго, 2012. — 252 с.
21. Рудик П. А. Психология / П. А. Рудик. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 502 с.
22. Смирнова В. В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности / В. В. Смирнова // Учен. зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. — 2009. — № 10 (56). — С. 89–93.
23. Сопов В. Ф. Модель системной организации психологического обеспечения подготовки спортсменов // Психологическое обеспечение подготовки спортсменов / В. Ф. Сопов. — Л., 1987. — С. 5–14.
24. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В. Ф. Сопов. — М.: Москомспорт, 2010. — 116 с.
25. Спортивная психология: учеб. для акад. бакалаврата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М.: Изд-во Юрайт, 2014. — 367 с.
26. Стамбулова Н. Б. О формировании спортивно-важных психических свойств спортсмена // Психологическое обеспечение спортивной деятельности: сб. науч. тр. / под ред. И. П. Волкова. — Л.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1988. — С. 20–30.
27. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова. — СПб.: Центр карьеры, 1999. — 368 с.
28. Худадов Н. А. Использование модельных психологических характеристик спортсменов высокого класса в процессе тренировки / Н. А. Худадов // Спорт в современном обществе: Всемир. науч. конгр. психологов. — М.: МГУ, 1980. — С. 219.
29. Худадов Н. А. Психологическая подготовка боксеров / Н. А. Худадов. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 102 с.
30. Черникова О. А. Эмоции в спорте: природа эмоций и их значение в спорте / О. А. Черникова. — М.: Физкультура и спорт, 1962. — 228 с.
31. Цзен Н. В. Психотехнические игры в спорте / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомова. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 160 с.
32. Bump L. A. Sport psychology study guide: american coaching effectiveness program, master level / L. A. Bump. — Manufacturer: Human Kinetics Publishers, 1989. — 432 p.
33. Horn T. S. Advances in Sport Psychology / T. S. Horn. — 3rd Edition, Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. — 512 p.
34. Sarkar M. How Should we measure psychological resilience in sport performers? / M. Sarkar, D. Fletcher // Measurement in physical education & exercise science. — 2013. — № 17 (4).
35. Tenenbaum G. Handbook of sport psychology / G. Tenenbaum, R. Eklund. — Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, 2007. — 960 p.
36. Williams J. Applied sport psychology: personal growth to peak performance / J. Williams, V. Krane. — 7 ed-n. — McGraw-Hill, 2014. — 576 p.
37. <https://ru.wikipedia.org>
8. Grigolova A. V. Methodological issues of system approach in psychological provision for highly qualified athletes / A. V. Grigolova. — Moscow, 1986. — P. 10–11.
9. Dzhamgarov T. T. Psychology of physical education and sport: Study guide for students of physical education institutes / T. T. Dzhamgarov, A. Ts. Puni. — Moscow: Fizkultura i sport, 1979. — 143 p.
10. Isaiev A. A. Olympic pedagogy: an experience of modeling psycho-pedagogical technologies in youth sports / A. A. Isaiev. — M.: Fizkultura i sport, 1998. — 236 p.
11. Lalaian A. A. Psychological preparation of an athlete / A. A. Lalaian. — Yerevan: Aiastan, 1985. — 166 p.
12. Lalaian A. A. Psychological preparation of an athlete for competition / A. A. La-laian. — // Psychology / Ed. by P. A. Rudik. — M.: Fizkultura i sport, 1974. — P. 459–511.
13. Medvedev V. V. Psychological provision for sporting activity: Study guide for the students of the Highest school of coaches of SCOLIPE / V. V. Medvedev. — Moscow: SCOLIPE, 1989. — 74 p.
14. Melnikov V. M. Psychological provision for sporting activity / V. M. Melnikov, V. N. Nepopalov, E. V. Romanina [et al.] // Jubilee collection of works of RSAPC scientists, dedicated to the 80th anniversary of the Academy. — Moscow, 1998. — Vol. 3. — P. 122–129.
15. Nakhodkin V. V. Theoretical and methodological approaches to the psychological provision for sporting activity / V. V. Nakhodkin // Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. — 2013. — N 2. — P. 70–73.
16. Psychological provision for sporting activity: Coll. of scient. works / Ed. by I. P. Volkov. — Leningrad: P. F. Lesgaf State Inst. of Phys. Cult., 1988. — P. 3–7.
17. Psychology: textbook for institutes of phys. culture / ed. by V. M. Melnikov. — M.: Fizkultura i sport, 1987. — 367 p.
18. Psychology of high performance sport / ed. by A. V. Rodionov. — Moscow: Fizkultura i sport, 1979. — 145 p.
19. Puni A. Ts. Essays on the psychology of sport: study guide for high educat. inst. / A. Ts. Puni. — Moscow: Fizkultura i sport, 1959. — 308 p.
20. Platonov V. N. Preparing national teams for the Olympic Games: history and modernity / V. N. Platonov, Yu. A. Pavlenko, V. V. Tomashevskii. — K.: Publ. house D. Burlago, 2012. — 252 p.
21. Rudik P. A. Psychology / P. A. Rudik. — Moscow: Fizkultura i sport, 1958. — 502 p.
22. Smirnova V. V. Proportions of the components of psychological support of sporting activities / V. V. Smirnova // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgaf. — 2009. — N 10 (56). — P. 89–93.
23. Sopov V. F. System organization model of psychological support of athletes preparation // Psychological provision for athletes' preparation / V. F. Sopov. — Leningrad, 1987. — P. 5–14.
24. Sopov V. F. Theory and methodology of psychological preparation in modern sport: method. guide / V. F. Sopov. — Moscow: Moskomspor, 2010. — 116 p.
25. Sports psychology: a textbook for academic baccalaureate / ed. by V. A. Rodionov, A. V. Rodionov, V. G. Sivitskii. — Moscow: Yurait, 2014. — 367 p.
26. Stambulova N. B. On the formation of the sports-important mental qualities of an athlete // Psychological provision for sporting activity: coll. of scient. works / ed. by I. P. Volkov. — L.: P. F. Lesgaf State Inst. of Phys. Cult., 1988. — P. 20–30.
27. Stambulova N. B. Psychology of a sporting career / N. B. Stambulova. — SPb.: Career Center, 1999. — 368 p.
28. Khudadov N. A. The use of the model psychological characteristics of elite athletes in the process of training / N. A. Khudadov // Sport in contemporary society: World. scient. congr. of psychologists. — Moscow: Moscow State University, 1980. — P. 219.
29. Khudadov N. A. Psychological preparation of a boxer / N. A. Khudadov. — Moscow: Fizkultura i sport, 1968. — 102 p.
30. Chernikova O. A. Emotions in sport: the nature of emotions and their importance in sport / O. A. Chernikova. — Moscow: Fizkultura i sport, 1962. — 228 p.
31. Tzen N. V. Psychotechnical games in sport / N. V. Tzen, Yu. V. Pakhomova. — M.: Fizkultura i sport, 1985. — 160 p.
32. Bump L. A. Sport psychology study guide: American coaching effectiveness program, master level / L. A. Bump. — Manufacturer: Human Kinetics Publishers, 1989. — 432 p.
33. Horn T. S. Advances in Sport Psychology / T. S. Horn. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. — 512 p.
34. Sarkar M. How should we measure psychological resilience in sport performers? / M. Sarkar, D. Fletcher // Measurement in physical education & exercise science. — 2013. — N 17 (4).
35. Tenenbaum G. Handbook of sport psychology / G. Tenenbaum, R. Eklund. — Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, 2007. — 960 p.
36. Williams J. Applied sport psychology: personal growth to peak performance / J. Williams, V. Krane. — 7 ed. — McGraw-Hill, 2014. — 576 p.
37. <https://ru.wikipedia.org>