

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ «ИДЕАЛЬНОГО» СПОРТСМЕНА



Мельников В.М. – доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии и социальных коммуникаций СГУ



Юров И.А. – старший преподаватель кафедры психологии и дефектологии СГУ

Ключевые слова: психологическая модель, проектирование, спортограмма, психограмма, психологический профиль спортсмена.

Keywords: *psychological model, planning, sportogramma, psikhogramma, psychological type of sportsman.*

Аннотация: *В статье рассматриваются варианты построения психологической модели «идеального» спортсмена. Авторы предлагают свой проект составления спортограммы и психограммы спортсменов с учетом возрастной, спортивной и гендерной дифференциации.*

Summary: *The variants of construction of psychological model of «ideal» sportsman are examined in the article. Authors offer the project of drafting of sportogrammy and psikhogrammy of sportsmen taking into account age-dependent, sporting and gender differentiation.*

В спортивной психологии весьма актуальным является проблема проектирования, составления психограммы или модели (портрета) «идеального спортсмена». Это подчеркивают как зарубежные (Ф.Буйтендийк, Э.Герон, Э.Дитце, С.Димитрова, В.Дойль, Д. Илюта, Г.Кирогэсснер, С.Клиссинг, И. Ковачев, С.Мюллер, И.Юнкер и др.), так и отечественные специалисты (В.А.Гавриленко, Г.М.Гагаева, Л.Д.Гиссен, Ю.Я.Киселев, Ф.В. Кондратьев, В.Л.Марищук, А.Ц.Пуни, А.В.Родионов, П.А.Рудик, Н.А.Худадов и др.).

Проектирование модели «идеального» спортсмена рассматривается нами в рамках подготовки к масштабному международному событию. В данном конкретном случае речь идет о подготовке к Олимпийским играм - 2014, поскольку наряду с наличием многих объективных факторов в этой спортивной инфраструктуре главным действующим субъектом являются спортсмены и именно от них, и от их подготовки в большей степени, зависит успешность проведения этого важного международного события. Поэтому цель данного сообщения обобщить результаты исследования по составлению модели «идеального спортсмена».

В спорте необходима спортивная ориентация и спортивный отбор («психоселекция»). Для того чтобы спортивная ориентация носила научный характер, необходимо на основе эмпирических исследований, провести комплексный анализ требований спорта вообще и конкретного вида спорта, обозначить условия спортивной деятельности, а также составить типичные и индивидуальные характеристики спортсменов для оценки спортивной пригодности, выявить наличие необходимых качеств, возможностей и способностей. Весь этот комплекс мероприятий необходим для формирования, коррекции, а соответственно и компенсации необходимых качеств и особенностей спортсменов в конкретных видах спорта.

По мнению ряда психологов, условия, структура действий и операций, требования к субъекту деятельности – это то, что составляет психологическую характеристику, или психограмму данного вида спорта [1,2,3,4]. А.В.Родионов, П.А.Рудик считают, что, описывая психограмму отдельных видов спорта, учитывают психологические механизмы рабочих операций, требования к исполнителю, специфику трудностей или препятствий, особенности психических состояний в процессе дея-

тельности, степень их влияния на результат. По его мнению, практическое следствие описания психогрaмм видов спорта – это модель «идеального» представителя определенной специализации со стандартными показателями психических свойств и качеств и наиболее возможными компенсациями «отстающих» звеньев (3,4).

Модель «идеального» спортсмена с описанием требований, предъявляемых к нему данным видом спорта, нередко называют психологическим профилем. Психологический профиль «идеального» спортсмена отличается от психологического профиля любой реальной личности. Профили представителей разных видов спорта также различаются довольно существенно. Однако разработаны профили «идеальных» представителей лишь некоторых видов спорта.

Таким образом, спортивная психология делает попытки составления и внешних характеристик спорта вообще, и модельных характеристик спортсменов и требования видов спорта, но эти попытки носят разнонаправленный характер. Одни специалисты составляют психогрaммы видов спорта (А.Ц.Пуни, А.В.Родионов), другие – представляют психоспортогрaммы, которые напоминают психологическую характеристику отдельных профессий – профессиогрaмму, но отличаются от нее различной структурой деятельности (Э.Герон, Д.Илюта), третьи – спортпсихогрaммы (П.А.Рудик), в которых синкретически смешивают описание вида спорта и психологические характеристики спортсменов, четвертые – пытаются создать психологический портрет «идеального» спортсмена без учета динамики спортивных результатов (В.Дойль) [2,4,5,3,6,7].

На наш взгляд, проблему описания психогрaммы спортсменов целесообразно осуществлять на представителях одного (конкретного) вида спорта в наиболее оптимальном возрасте для достижения высокого результата с учетом спортивной и гендерной дифференциации.

В общепсихологической литературе существуют понятия «профессиогрaммы» и «психогрaммы». Профессиогрaмма описывают требования и условия профессиональной деятельности, а психогрaмма – особенности работника, его соответствие или несоответствие требованиям профессиогрaммы, возможную коррекцию и компенсацию с целью успешного овладения профессией и достижения в ней наивысшего мастерства [8].

Спортивная ориентация – это система мероприятий по ознакомлению всех заинтересованных с миром и особенностями спорта. Спортивная ориентация способствует выбору вида спорта в соответствии с требованиями этого вида спорта

и индивидуальными способностями, а также с возможностями, которое представляет человеку общество. Для проведения спортивной ориентации необходимо располагать морфологическими, физиологическими, социальными, психологическими характеристиками спорта вообще и конкретного вида спорта с перечнем показаний и противопоказаний, требованиями вида спорта к индивидуальным особенностям людей, то есть спортогрaммой.

Спортогрaмма в широком смысле слова – это научно обоснованные, обобщенные, интегральные условия, цели, нормы, задачи, требования спорта и к качествам личности спортсмена, основные характеристики спортивной деятельности. Спортогрaмма в узком смысле слова – это научно обоснованные, конкретные условия, цели, нормы, задачи, требования к особенностям структуры и содержания спортивной деятельности в конкретном виде спорта и к различным качествам спортсменов для успешной реализации в избранном виде спорта.

Спортогрaмма – это, образно говоря, профессиогрaмма спорта, из нее человек получает сведения об объективном содержании спорта, о качествах, которые требуются от человека для успешного занятия спортом. Спортогрaмма может меняться по мере изменения спорта, поэтому она по необходимости может подвергаться коррекции с учетом современных требований спорта (конкретных видов спорта).

Спортогрaмма может включать разные спортивные задачи – от простых до достижения мирового уровня, установления мирового рекорда и победы на соревнованиях самого высокого ранга. Исходя из такой спортогрaммы, спортсмен может выбирать, за решение каких спортивных задач он берется, каких высот в спорте хочет достичь, а также оценить свое состояние и внести коррективы в структуру и содержание спортивной деятельности.

Спортогрaмма должна соответствовать следующим принципам:

- научности (разрабатываться на основе системного, личностного и деятельностного подходов);
- комплексного подхода в изучении и реализации спортивной деятельности;
- типизации и дифференциации спортивных характеристик, отражающих типовые и специфические особенности вида спорта;
- учета перспектив спортивного роста и повышения спортивной квалификации;

– надежности, предполагающей описание спортивной деятельности в экстремальных и стрессовых условиях;

– реального отражения спорта в конкретных социально-экономических условиях.

Спортограмма должна отвечать следующим требованиям:

1. Определять условия и требования спортивной деятельности.

2. Определять цели и основные результаты спортивной деятельности.

3. Описывать целостную систему характеристик спорта, а не отдельные компоненты и стороны спорта.

4. Показывать возможные пути развития человека в спорте, динамику психических новообразований.

5. Показывать перспективы развития спорта и спортивной деятельности в избранном виде спорта.

6. Учитывать личностный рост спортсмена через мониторинг его спортивной деятельности.

На наш взгляд, **основными компонентами спортограммы могут быть:**

1. Знания о спорте, о конкретных видах спорта и о спортивной деятельности.

2. Структура и содержание деятельности, действия, приемы, способы, технологии, алгоритмы, техники, применяемые в спорте вообще и в конкретном виде спорта для успешного достижения высокого результата.

3. Престиж, имидж, статус спорта в обществе.

4. Средства спорта (спортивной деятельности).

5. Условия спорта (спортивной деятельности).

6. Организация спорта и связь спорта с другими видами деятельности (наука, труд, искусство, общение).

7. Критерии оценки спорта и спортивной деятельности.

8. Квалификационные нормы в спорте.

9. Права, обязанности, этика спортсменов в спортивной деятельности.

10. Формы и методы поощрения в спорте.

11. Влияние спорта на личностный рост спортсмена.

12. Позитивные и негативные особенности спорта и спортивной деятельности.

Психограмма – это описание психической деятельности человека и его психологических качеств, адекватных или неадекватных успешной деятельности; наличных психологических качеств человека, его возможностей и способностей для самореализации и достижения высоких показателей в своей деятельности; психологического портрета субъекта деятельности, представленно-

го комплексом психофизиологических функций, актуализируемых в конкретном виде спорта. Психограмма получается в ходе анализа спортивной деятельности и в процессе мониторинга психологических качеств спортсмена. К качествам, входящим в структуру психограммы спортсмена, относятся:

1. Характеристики психических процессов (психомоторика, сенсорная и перцептивная сферы, особенности познавательных процессов).

2. Характеристики состояний спортсменов (монотония, психические, эмоциональные, волевые, интеллектуальные, соматогенные, фрустрационные состояния).

3. Характеристики свойств нервной системы, темперамента, ВНС, реакций.

4. Характеристики мотивационной сферы спортсмена (потребности, мотивы, интересы, отношения, ценностные ориентации, психологические позиции).

5. Спортивные цели, притязания, ожидания, самооценка, направленность и черты личности, самосознание себя как спортсмена.

6. Психологические знания о спорте, об избранном виде спорта.

7. Психологическая деятельность, способы, приемы, техники, психотехнологии психорегуляции в спорте.

8. Удовлетворенность спортом, спортивной деятельностью, ее процессом и результатом.

9. Спортивные способности, степень и уровни спортивного совершенствования.

10. Личностный рост в спорте. Умение проектировать и реализовать планы своего спортивного роста. Социально-психологическая поддержка в стадии спортивной инволюции.

11. Особенности спортивной стратегии и тактики в избранном виде спорта.

12. Психологические противопоказания и компенсации в спорте.

13. Преодоление различных препятствий и трудностей в спорте.

14. Психическая устойчивость и соревновательный дух в спорте.

Итак, **спортограмма** – это описание спорта или вида спорта, включающее в себя условия, структуру и содержание спортивной деятельности, требования к психологическим качествам спортсмена.

Психограмма – это описание психической деятельности человека и его психологических качеств, возможностей и способностей, адекватных или неадекватных для самореализации и достижения максимально высоких показателей в спорте с учетом возрастной, спортивной и ген-

дерной дифференциации. Психограмма позволяет, в случае необходимости, внести коррективы и компенсации в выборе средств и методов спортивной деятельности, формировании значимых процессов, состояний и качеств личности, требуемых для достижения высокого результата в спорте.

Те специалисты, которые говорят о психограмме вида спорта, не разделяют понятия психограммы вида спорта и психограммы спортсмена, что, на наш взгляд, не соответствует действительности, так как эти два понятия, во-первых, самостоятельны, во-вторых, взаимосвязаны, являются сторонами и совместно реализуются в спортивной деятельности. Модель «идеального» спортсмена – это и есть приближение к психограмме спортсмена.

На наш взгляд, психограмма вида спорта – это и есть спортограмма. Модель «идеального» спортсмена – в основном и есть психограмма спортсмена. Но эта модель не входит в понятие «психограмма видов спорта». Психограмма вида спорта – это один самостоятельный уровень анализа, а психограмма спортсмена – это другой уровень.

Психоспортограмма – это синкретическое описание вида спорта и психологических характеристик спортсмена. Но в спорте анализируются внешние условия спортивной деятельности (место, время, правила, судьи, зрители и др.), требования спорта вообще (инвариантные характеристики) и конкретного вида спорта, а также психологические характеристики конкретного спортсмена (его возможности, способности, коррекции и компенсации и т.п.). Психологическая

характеристика спортивной дисциплины – это характеристика требований для достижения высокого результата в спорте. А психологическая характеристика спортсмена – это то, чем располагает спортсмен и если его возможности соответствуют требованиям конкретного вида спорта (конгруэнтны), то это минимизирует требования к спортсмену, а если его возможности не конгруэнтны и не адекватны требованиям конкретного вида спорта, то это повышает требования к спортсмену (для формирования необходимых качеств) и включает в себя интенсивное психологическое сопровождение спортсмена на всех этапах спортивной карьеры.

Таким образом, исследования, направленные на установление психологических профилей «идеального» спортсмена в конкретных видах спорта (психограммы) являются актуальными, так как знание типовых и индивидуальных психологических профилей спортсменов разных специализаций является важной предпосылкой для составления модельных психологических характеристик, которые могут служить основой для разработки и использования методов изучения спортивно важных психических, психомоторных и личностных качеств и их комплексов в целях спортивной ориентации и спортивного отбора. Типовые профили и модельные психологические характеристики имеют существенное значение для совершенствования содержания и методов психологической подготовки спортсменов [9].

Литература.

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика в спорте / Г.Д.Горбунов. – М.: Советский спорт, 2010.
2. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т.Т.Джамгарова и А.Ц.Пуни. - М.: ФиС, 1979.
3. Психология спорта высших достижений: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / под ред. А.В.Родионова. - М.: ФиС, 1979.
4. Рудик П.А. Психологические аспекты спортивной деятельности // Психология и современный спорт / П.А.Рудик. – М.: ФиС, 1982. С.14–40.
5. Герон Э. Психоспортограмма // Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1973. С.40–61.
6. Илюта Д. Методологические аспекты разработки психограммы видов спорта // Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982. С.21–24.
7. Дойль В. Психологические проблемы развития психических качеств спортсмена // Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1973. С.121–143.
8. Зеер Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособие для студентов вузов / Э.Ф.Зеер. – М.: Академический Проект, 2003.
9. Юров И.А. Психограмма спортсменов-пловцов / И.А.Юров. – Сочи: РИО СГУТиКД, 2008.