

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ



*Мельников Владимир Михайлович – д. псих. н., профессор кафедры психологии Сочинского государственного университета*



*Юров Игорь Александрович – ст. преподаватель кафедры психологии Сочинского государственного университета*

**Ключевые слова:** моделирование, психограмма.

**Keywords:** modeling, psychogram.

**Резюме.** В статье обсуждается проблема разработки психограммы спортсменов, которую с точки зрения авторов, целесообразно осуществлять на представителях одного (конкретного) вида спорта в наиболее оптимальном возрасте для достижения высокого результата с учетом спортивной и гендерной дифференциации.

В спортивной психологии весьма актуальным является проблема моделирования, составления психограммы или портрета успешного спортсмена. Это подчеркивают как зарубежные (Ф.Буйтендийк, Э.Герон, Э.Дитце, С.Димитрова, В.Дойль, Д. Илюта, Г.Кирогаэсснер, 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.).

В спорте необходима спортивная ориентация и спортивный отбор (психоселекция). Для того чтобы спортивная ориентация носила научный характер, необходимо на основе эмпирических исследований составить комплексный анализ требований спорта вообще и конкретного вида спорта, условия спортивной деятельности, а также составить типичные и индивидуальные характеристики спортсменов для оценки спортивной пригодности, наличия необходимых качеств, возможностей и способностей, а также для формирования, коррекции и компенсации этих необходимых качеств и особенностей спортсменов в конкретных видах спорта [3].

Спортивная психология делает попытки составления и внешних характеристик спорта вообще, и модельных характеристик спортсме-

**Summary.** The article discusses the problem of developing psychogram athletes that from the point of view of the authors, it is advisable to carry out on a representative of one (particular) sport in the most optimal age to achieve a good result in view of sports and gender differentiation.

нов и требования видов спорта, но эти попытки носят разнонаправленный характер. Одни специалисты составляют психограммы видов спорта (А.Ц.Пуни, А.В.Родионов), другие – представляют психоспортограммы, которые напоминают психологическую характеристику отдельных профессий – профессиограмму, но отличаются от нее различной структурой деятельности (Э.Герон, Д.Илюта), третьи – спортпсихограммы (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) [1,2,4,7,8,9].

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

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 спортограммой.

Спортограмма в широком смысле слова – это научно обоснованные, обобщенные, интегральные условия, цели, нормы, задачи, требования спорта и к качествам личности спортсмена, основные характеристики спортивной деятельности. Спортограмма 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.

Спортограмма может включать разные спортивные задачи – от простых до достижения мирового уровня, установления мирового рекорда и победы на соревнованиях самого высокого ранга. Исходя из такой спортограммы, 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 [5,6].

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, представленного комплексом психофизиологических функций, актуализируемых в конкретном виде спорта. Психограмма получается в ходе анализа спортивной деятельности и в процессе мониторинга психологических качеств спортсмена.

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 гендерной 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. Модель успешного спортсмена – это и есть приближение к адекватной и полной психограмме спортсмена [5,6].

Спортограмма и психограмма должны учитывать не только основные виды классификации видов спорта: циклические, сложнокоординационные, сложно-технические, экстремальные, а и психологические особенности видов спорта. Т.Т.Джамгаров и А.Ц.Пуни установили, что конкретные формы взаимодействия спортсменов зависят от особенностей вида спорта, и это определяет, главным образом, психологическую специфику. Существует две основные формы взаимодействия: 1) по отношению к сопернику – *противоборство*; 2) по отношению к партнерам *взаимодействие*.

*Противоборство* характеризуется наличием прямого или косвенного психологического (и физического) контакта между спортсменами и отличается конфликтностью взаимоотношений. Оно может иметь различную степень остроты, которая зависит от особенностей спорта, значимости соревнований и индивидуально-психологических особенностей спортсменов-участников.

*Взаимодействие* партнеров протекает как сотрудничество, взаимная помощь, поддержка, согласование и координация совместных усилий.

Эффективность взаимодействия зависит от умений и навыков взаимодействия, сплоченности, психологического климата команды, совместимости и др.

Эти две основные формы взаимодействия соревнующихся спортсменов сводятся к следующему:

противоборство соперников: непосредственное (при жестком, нежестком, условном физическом контакте) и опосредованное (при отсутствии физического контакта);

взаимодействие партнеров: при совместно взаимосвязанных действиях, при совместно синергических действиях, при совместно-последовательных действиях и при совместно-индивидуальных действиях. В обеих формах обязательное условие наличие психического контакта [7].

На наш взгляд, психограмма вида спорта – это и есть спортограмма. Модель успешного 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 анали-

зируют внешние условия спортивной деятельности (место, время, правила, судьи, зрители и др.), требования спорта вообще (инвариантные характеристики) и конкретного вида спорта, а также психологические характеристики не вообще, а конкретного спортсмена (его возможности, уровень кондиции, способности, 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, состояний и свойств) и включает в себя интенсивное психологическое сопровождение спортсмена на всех этапах спортивной карьеры.

Таким образом, лонгитюдные исследования спортограммы с учетом современных комплексных методов подготовки спортсменов, а также установление психологических модельных характеристик успешных спортсменов (спортсменов-чемпионов) позволяет установить типовые профили и модельные психологические характеристики, имеющие существенное значение для совершенствования содержания и методов психологической подготовки спортсменов.

### Литература.

1. Герон Э. Психоспортограмма / Психология и современный спорт. -М.:ФиС, 1973. С.40-61.
2. Дойль В. Психологические проблемы развития психологических качеств спортсменов/ Психология и современный спорт.– М.:ФиС, 1973. С.121-143.
3. Зеер Э.Ф. Психология профессий: учебное пособие для вузов. -М.: Академический Проект, 2003.
4. Илюта Д. Методологические аспекты разработки психогаммы видов спорта / Психология и современный спорт. – М.ФиС, 1982. С.21-24.
5. Мельников В.М., Юров И.А. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена /Спортивный психолог. 2013. №1. С. 18-21.
6. Мельников В.М., Юров И.А. Психологические условия и предпосылки прогнозирования спортивных достижений /Спортивный психолог. 2014. №1. С.34-38.
7. Психология физической культуры и спорта / под ред. Т.Т.Джамгарова и А.Ц.Пуни.– М.:ФиС, 1979.
8. Психология спорта высших достижений / под ред. А.В.Родионова.– М.ФиС, 1979.
9. Рудик П.А.Психологические аспекты спортивной деятельности/ Психология и современный спорт. -М.: ФиС. 1982. С.14-40.

