



УДК 159.9

# СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ БЕЛАРУСИ СЕГОДНЯ: РЕАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВЫ

## SPORTS PSYCHOLOGY IN BELARUS: REALITY AND PROSPECTS



**Сивицкий Владимир Геннадьевич** – канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой психологии Белорусского государственного университета физической культуры, Минск, Беларусь

**Sivitsky Vladimir** – PhD, Associate Professor, Head of the Department of Psychology at the Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus



**Мельник Елизавета Вячеславовна** – канд. психол. наук, профессор кафедры психологии Белорусского государственного университета физической культуры, Минск, Беларусь

**Melnik Elizaveta** – PhD, Professor of the Department of Psychology at the Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus



**Воскресенская Елена Владимировна** – канд. пед. наук, доцент кафедры психологии Белорусского государственного университета физической культуры, Минск, Беларусь

**Voskresenskaya Elena** – PhD, Associate Professor of the Department of Psychology at the Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Belarus

Развитие спортивной психологии на постсоветском пространстве проходит в условиях децентрализации и создания региональных центров, реализующих систему представлений своих лидеров. Это привело к появлению достаточно большого количества научных и методических школ, имеющих общие корни в достижениях советской спортивной науки, но в современных разработках большинство из них обусловлены текущими задачами и возможностями. История и особенности ряда таких школ уже анализировалась на страницах журнала, и сегодня мы продолжаем рассказ о белорусской школе спортивной психологии. Этот выбор не случаен, так как в качестве самостоятельной страны Республика Беларусь, спортсмены которой выступают на различных международных соревнованиях, сталкивается с психологическими

проблемами на всех уровнях подготовки. И поэтому опыт белорусских спортивных психологов, разработавших и постепенно реализующих в своей работе модель национальной системы психологического сопровождения на всех этапах спортивной карьеры, может быть интересен коллегам.

Современные технологии подготовки спортсменов стремительно развиваются и активно используют достижения различных отраслей науки. Спортивная психология является одним из перспективных направлений, которое помогает максимально полно раскрыть потенциал спортсмена. В условиях глобализации современного общества актуальным становится обмен идеями и методиками среди различных специалистов, поэтому спортивная наука сегодня стремится анализировать самые разные подходы в работе со спортсменами,

интегрируя наиболее удачный опыт в действующую систему подготовки. В спортивной психологии разнообразие методического арсенала проявляется особенно отчетливо, и часто специалист фактически формирует собственную методику работы, используя преимущественно те формы и приемы, которые эмпирически доказали свою эффективность. Это требует от спортивного психолога знания, понимания и применения методов различных направлений психологии, вплоть до тех, что еще не имеют строгого научного обоснования. Собственно соревновательный успех спортсменов, использующих психологические новации, и становится главным критерием выбора и обоснованием методики работы. Поэтому готовность к различным экспериментам и постоянный поиск новых форм и методов психологической подготовки становятся обязательным компонентом профессионального мастерства, поэтому на такое творчество ориентирован процесс подготовки спортивных психологов Беларуси и методика их работы в командах и с отдельными спортсменами.

В данной статье мы остановимся преимущественно на разработках специалистов из Минска, хотя уже накоплен большой и интересный опыт спортивных психологов в Бресте (В.М. Заика, Т.С. Староселец), Гродно (Е.А. Буча), Витебске (Н.В. Кухтова, А.А. Ганкович) и др. О результатах их работы, используемых формах и методах психологического сопровождения спортсменов расскажем в последующих публикациях. Несмотря на автономность и самостоятельность практически каждого спортивного психолога в Беларуси научно-методическим центром, безусловно, является кафедра психологии Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК), где осуществляется подготовка новых специалистов, реализуются научные проекты, создаются новые разработки.

Так, представитель первого выпуска по направлению специальности «Спортивная психология» БГУФК (2007) Елена Владимировна Воскресенская разработала и апробировала в рамках диссертационного исследования авторскую методику индивидуализации психологической подготовки юных спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, и за внедренные инновации в области подготовки спортсменов стала стипендиатом специального фонда Президента Республики Беларусь. Государственная поддержка перспективных молодых специалистов имеет важнейшее значение для развития теории и методики

подготовки спортсменов. Е.В. Воскресенской созданы и модифицированы техники арт-терапии для работы с юными спортсменами, которые успешно позволяют справиться со страхами, сформировать уверенность, мотивацию и сплоченность, что нашло отражение и в работе со спортсменами национальных команд.

Ориентация на работу с юными спортсменами – тоже одно из приоритетных направлений белорусских спортивных психологов. Хотя за членами национальных команд по разным видам спорта закреплены персональные специалисты, максимальную эффективность сотрудничество спортсмена со спортивным психологом имеет в период становления мастерства, когда психика спортсмена максимально пластична к целенаправленным воздействиям: в мотивации, в регуляции, в развитии спортивно важных качеств, в создании предстартовых ритуалов и организации досуга.

Под руководством профессора кафедры психологии Елизаветы Вячеславовны Мельник разработана серия настольных игр для юных спортсменов, решающих в игровой форме ряд задач психологической подготовки: «PSY-sport», «Молодежь играет честно» (В. Корзунова, Д. Мельхер), «Ресурсы спортсмена» (В. Корзунова), «Волшебный сундук» (Д. Мельхер), «Empatos» (Н.И. Боровская, Т.В. Киселева), «МакиЭмпаки» (Н.И. Боровская).

Основными отличительными особенностями игр являются: яркая эмоциональная окраска, возможность проявления личностных качеств каждого ребенка и творческих психолога, тренера при их подготовке, организации, проведении. В ходе игры формируются эмоционально-волевая и потребностно-мотивационной сферы личности спортсмена, развиваются и совершенствуются психические процессы и двигательные способности, выявляется лидер, происходит формирование мотивации к избранному виду спорта. Содержательная сторона игры включает ознакомление с игровым сюжетом, формами выполнения заданий, системой штрафов и поощрений – правилами. Инструментальная – направлена на отработку индивидуальных и групповых действий спортсменов. Большое внимание уделено кинестетической, вербальной и образной формам работы.

Особое значение психологические игры имеют для юных спортсменов, способствуя развитию произвольности познавательных психических процессов, саморегуляции поведения, воспитанию морально-волевых качеств, более легкой смене ведущего вида деятельности и налаживанию

взаимоотношений в команде. Целесообразно использование игры в досуговый период, на сборах во время отдыха, в летних оздоровительных лагерях, так как они обеспечивают активный отдых, психическую разрядку спортсменов.

Так, например, игра «Ресурсы спортсмена» была создана для консультативной практики и направлена на решение следующих задач:

- анализ внешних и внутренних психологических ресурсов, значимых для достижения поставленных целей и повышения спортивной успешности;
- расширение зоны осознания имеющихся у спортсмена трудностей (проблем) и поиск различных путей их разрешения;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- повышение информированности о спортивно-важных качествах личности, саморегуляции;
- осознание роли тренера, родителей, психолога в подготовке спортсменов;
- анализ скрытых психологических проблем, отреагирование эмоций и чувств;
- раскрытие спортивного потенциала, повышение уверенности спортсмена и формирование адекватной самооценки;
- воспитание нравственных и воспитание волевых качеств (настойчивости, целеустремленности, упорства, самообладания и др.).

В психологической игре представлены двухсторонние карточки-ресурсы: базовые

(«способности», «семья», «тренер», «цель», «здоровье», «деньги»), внешние и внутренние ресурсы. На лицевой стороне отображена картинка, относящаяся к ресурсу, на оборотной стороне – название ресурса. Комплект карточек является вариативным и может дополняться новыми ресурсами. Спортсменам предлагается объяснить их важность для своей спортивной деятельности. Ресурсы рассматриваются как система способностей спортсмена к устранению противоречий с окружающей средой, преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством трансформации потребностно-мотивационного и ценностно-смыслового компонентов личности, создающих основу для самореализации.

В 2017 году совместно с Национальным антидопинговым агентством (НАДА) Республики Беларусь спортивными психологами БГУФК на базе училищ олимпийского резерва был реализован проект, утвержденный ЮНЕСКО комитетом «Фонд для искоренения допинга в спорте». Проект – «Молодежь играет честно» представляет собой образовательно-воспитательный комплекс и предназначен для внедрения в систему внеклассных мероприятий училищ олимпийского резерва тематических тренингов, семинаров, дебатов, активных игр и настольной психологической игры (рисунок 1). Реализация комплекса позволяет заложить фундамент для воспитания будущих поколений чистых спортсменов и обеспечить устойчивое развитие национальной антидопинговой программы.

На сайте НАДА Республики Беларусь (<http://www.nada.by/proekt-molodezh-igraet-chestno>) можно ознакомиться с фильмом об этом уникальном проекте и методическими материалами, разработанными на кафедре психологии БГУФК.

Очень актуальным направлением деятельности спортивного психолога сегодня является работа с тренерами, от отношения которых к взаимодействию спортсмена и психолога во многом зависит эффективность всей системы подготовки. Позиция тренера в отношении психических качеств спортсмена, формах и методах их оценки и развития бывает разной. Каждая из них обусловлена его личным опытом тренера, знаниями о современных возможностях психологии, эффективностью предыдущих попыток взаимодействия с психологом, желанием лучше подготовить учеников, готовностью экспериментировать и сотрудничать с другими специалистами. К сожалению, многие их перечисленных причин тренерского отношения к психологической подготовке носят



**Рисунок 1 – Фрагмент игры  
«Молодежь играет честно»**



**Рисунок 2 – Выездной семинар на базе училища олимпийского резерва**

неконструктивный, а часто и негативный характер. Расхожие фразы «Сильному не надо, а слабому не поможет» или «Работать надо больше, тогда все получится» являются иллюстрацией этого мнения, в котором, надо признать, есть и доля горькой истины: не каждый психолог может помочь тренеру или спортсмену в подготовке к соревнованию.

Много внимания уделяется взаимодействию непосредственно на местах подготовки спортсменов, например, на тренерских советах в спортивных школах и клубах, с продолжением сотрудничества уже в залах, на площадках и стадионах (рисунок 2).

Иногда достаточно простые рекомендации психолога по организации разминки, основной или завершающей части тренировки, звукового сопровождения или визуального оформления помогают существенно повысить эффективность выполняемых упражнений. В перспективных проектах предусмотрено создание постоянно действующего методического семинара-лектория на базе спортивно-оздоровительных комплексов «Стайки», «Раубичи» и др. Обсуждение аналогичных мероприятий для баз подготовки российских спортсменов ведется уже несколько лет.

Интересным направлением в работе спортивного психолога представляется семантический анализ тренерских установок и вербальных представлений спортсмена. Например, эффективна трансформация понятия «страх проиграть», как одной из причин предстартовой лихорадки, в понятие «неуверенность в успехе». Страх является производным внешних причин, многие из которых не зависят от спортсмена, тогда как неуверенность — характеристика внутреннего состояния, вполне доступная коррекции и саморегуляции. Другой пример можно привести с понятием «чемпион» и «победитель». Чемпион — это «калиф на час», статус до следующего соревнования, а победителем можно быть всегда, даже при не самом удачном

выступлении. При этом большое значение приобретает целевая установка на соревнование, которая должна предусматривать как задачу-минимум, вполне доступную для спортсмена, так и задачу-максимум, требующую не только полной отдачи, но и удачное стечение обстоятельств.

Для распространения в тренерской среде новых знаний по различным направлениям психологии была основана серия методических материалов «Теория и практика», где в небольших брошюрах кратко описаны научные представления о явлении, практические упражнения и тесты, а также методические рекомендации по их применению в психологической подготовке. Небольшой тираж этих пособий расходуется очень быстро, но наличие электронных версий позволяет повторить издание при появлении заинтересованных спонсоров. К сожалению, пока эта деятельность осуществляется полностью за счет энтузиазма авторов (рисунок 3).

И конечно, одним из направлений спортивной психологии в Беларуси является разработка и внедрение в профессиональную деятельность спортивных психологов компьютерных тест-тренажеров, чем более 30 лет занимается заведующий кафедрой психологии БГУФК Владимир Геннадьевич Сивицкий. Ежегодно появляется новая разработка, которая активно используется в подготовке спортивного резерва и национальных команд. Так были созданы компьютерные программы «Монитор», «Ритмик», «Дистанция», «Темпик», «Интуит» и другие. Тематические компьютерные тест-тренажеры позволяют быстро получить актуальную информацию о состоянии спортсмена или команды, оценить готовность к соревнованию и динамику развития спортивно важных психических качеств.

На основании систематической работы спортсмена с компьютерной программой психолог получает числовые значения различных показателей,

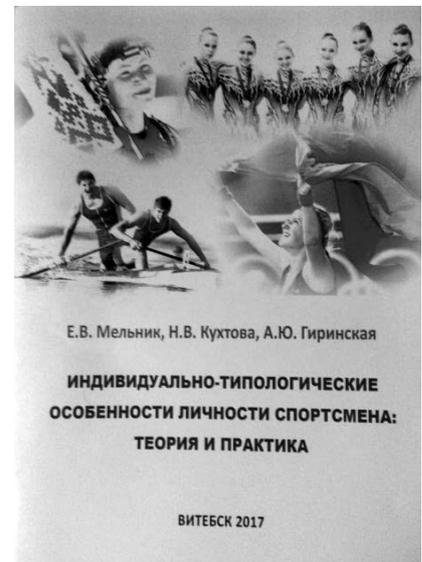
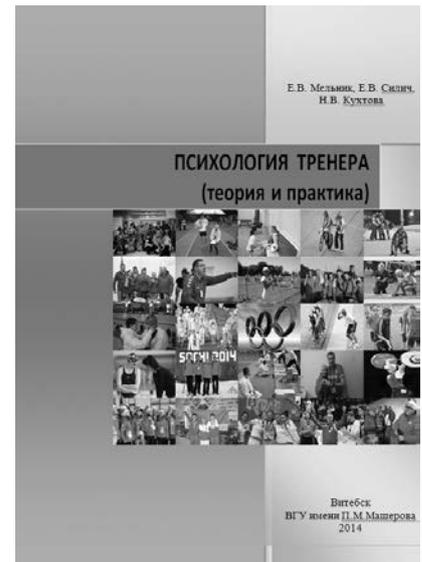
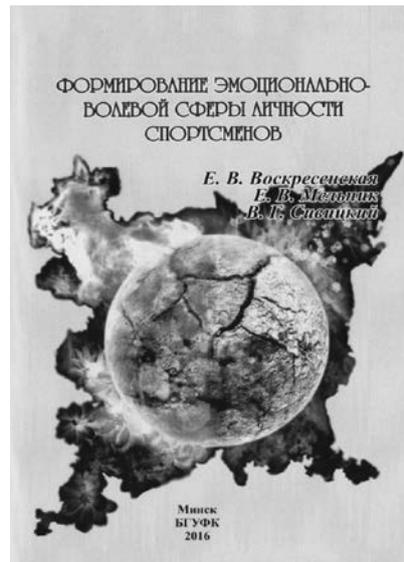
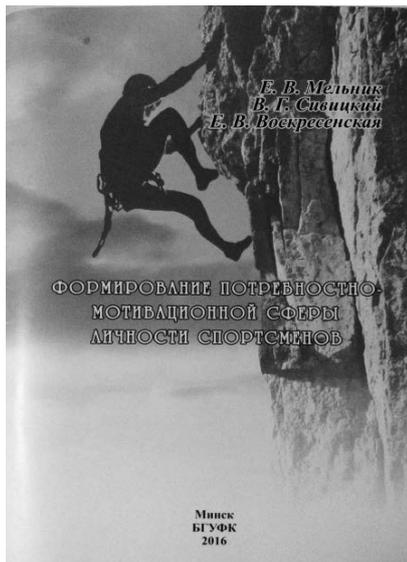


Рисунок 3 – Издания серии «Теория и практика»

но для тренера эта информация должна быть преобразована в методические рекомендации, например, как это показано на рисунках 4-5.

В такой форме ведется активная работа по стандартизации психологической информации, что в будущем должно привести к созданию психологического паспорта спортсмена. На основе компьютерных тест-тренажеров планируется создание единой системы мониторинга психологической подготовленности учащихся училищ олимпийского резерва, что позволит создать единую базу данных для перспективных спортсменов страны. Взаимодействие с психологом должно стать нормой для спортсмена, привычным и обязательным мероприятием, как, например, медицинское

обследование в спортивных диспансерах. Формы и содержание этой работы может быть разное: от группового тестирования до индивидуальной консультации, но систематическая фиксация результатов такой работы позволит анализировать динамику психологического состояния в процессе спортивной карьеры.

Опыт работы спортивных психологов Беларуси со спортсменами различного уровня оказался востребован в других регионах, и сегодня интегрирован в авторские семинары для тренеров и спортсменов, которые успешно проводились в Беларуси, России, Латвии, Турции, Иране и Литве. Одним из основных мероприятий профессионального совершенствования является

Международный методический семинар по спортивной психологии, который пятнадцатый раз прошел в Минске.

Поиск эффективных форм взаимодействия специалистов, которые непосредственно принимают участие в подготовке спортсменов, проводится давно. Тематические научно-практические конференции или комплексные научные конгрессы по разным причинам не могут полностью удовлетворить спрос практических специалистов. Как альтернативные формы проводятся круглые столы, симпозиумы, телестолы, семинары, тренинги, практикумы, вебинары, дискуссионные площадки и ток-шоу. Специфика тренерской деятельности заключается в стремлении самому попробовать средства и методы, которые потом будут предложены спортсмену, ведь в большинстве случаев тренер – это спортсмен в прошлом. Научные дискуссии, статистика исследований, таблицы и графики, монографии и диссертации часто не вызывают у тренера стремления сразу внедрить

методики в свою работу просто потому, что еще не сформировано понимание сути воздействия на практическом уровне.

Экспериментируя с разными формами работы, на научной конференции перед Олимпийскими играми в Афинах 25 июня 2004 года мы предложили участникам психологический практикум, где на примере психотренинговых упражнений тренеры и спортсмены могли сами убедиться в эффективности взаимодействия с психологом. Практикум вызвал большой интерес специалистов, поэтому было принято решение продолжить работу в этом направлении. Тренинговые упражнения чередовались с обучающими мастер-классами, творческими мастерскими, где специалисты-практики делились личными впечатлениями, методическими находками, идеями и сомнениями. Основной задачей было определено совершенствование методики психологической подготовки, поэтому мероприятие получило название «методический семинар», а с 2009 года, когда в Минск регулярно стали приезжать

Показатель	Значение	Интерпретация
Простая реакция на появление сигнала	200 (0)	Отлично
Реакция выбора из двух сигналов	300 (2)	В ситуации выбора много времени на решение
Переключение к другим действиям	340 (1)	Надежное, но медленное переключение
Точность РДО	0	Отлично
Быстрота контроля одного объекта	0,7	Отлично
Быстрота контроля поля	1,2	Среднее переключение
Быстрота контроля серии объектов	2,0	Равномерная работа в серии без ускорения
Внимание в комфортных условиях	46,7	Быстрое «включение» в работу на максимуме
Внимание при дефиците времени	46,0	Помехоустойчив
Мобилизационный ресурс	985	Есть, но небольшой
«Чувство движения» ведущей рукой	0,818	Низкая дифференциация усилий обеими руками, возможно от волнения
«Чувство движения» второй рукой	0,831	
Коэффициент психомоторного возбуждения	824	Высокое

**Рисунок 4 – Пример бланка результатов обследования спортсмена с помощью компьютерного тест-тренажера «МОНИК»**

Общая оценка психологической подготовленности	Высокий уровень готовности, надежное выполнение преднамеренных действий, но трудности при перестройке манеры боя
Лучшие показатели	Простая реакция, РДО, контроль одного объекта
Рекомендации по психологической подготовке и тактике боя	Может хорошо действовать от себя, помехоустойчив, равномерно распределяет силы, но без «взрыва». Психорегуляция должна быть направлена на снижение волнения, возможно, через дыхание и мышечную релаксацию. Рекомендуется на тренировке варьировать движения по скорости, а в бою навязывать свой стиль и делать преднамеренные действия, исключая ситуации выбора

**Рисунок 5 – Рекомендации по психологической подготовке спортсмена на основании результатов компьютерного тест-тренажера «МОНИК»**



**Рисунок 6 – Участники VI Международного методического семинара по спортивной психологии (Минск, 2009)**

специалисты из России, Латвии, Украины, Болгарии и других стран - Международный методический семинар по спортивной психологии.

За период проведения семинара накоплен большой объем методических материалов, продемонстрированы десятки новых методик, тренингов, тестов, упражнений. Часть из них вошли в электронные сборники материалов «Для тренера», «Для психолога», часть проходит экспериментальную проверку, но много материала еще ждет своего времени для анализа и обобщения. Спортивные психологи из различных регионов, познакомившись на мастер-классах и других совместных мероприятиях, часто объединяются в социальных сетях и продолжают сотрудничество дистанционно – и это, на наш взгляд, тоже заслуга методического семинара. Каждый год изменяется география и состав участников, приятной

тенденцией является омоложение специалистов. Если в 80-90-х годах типичным спортивным психологом был неторопливый мужчина среднего возраста с папкой тестов, то сегодня – это чаще динамичная молодая девушка с ноутбуком, владеющая информационными и коммуникативными технологиями.

В рамках Международного научного конгресса «Ценности, традиции и новации современного спорта» 19-20 апреля 2018 года в Белорусском государственном университете физической культуры прошел XV Международный методический семинар по спортивной психологии. В семинаре приняли участие более 100 человек, которые представляли различные регионы и направления психологической работы: специалисты Беларуси, России, Латвии, Литвы, Украины, Армении. За два дня было проведено 12 мастер-классов и два



**Рисунок 7 – Методические материалы по спортивной психологии, подготовленные на кафедре БГУФК**

круглых стола по актуальным проблемам спортивной психологии.

Спорт уже давно рассматривается как универсальная лаборатория Человечества, где апробируются новейшие достижения медицины, биохимии, биомеханики, кибернетики, информационных технологий и, конечно, психологии. Практически каждый соревновательный сезон сопровождается появлением новой методики тренировки, технологии контроля состояния, тактики ведения соревновательной борьбы, над созданием которых работают не только отдельные специалисты, но также отдельные лаборатории и целые научно-исследовательские институты. Естественно, что при этом активно используется множество методик и технических устройств для фиксации различных



**Рисунок 8 – Участники XV Международного методического семинара по спортивной психологии (Минск, 2018)**

показателей, на основе которых и разрабатываются новые решения. Из аппаратуры, используемой в разные годы для научных исследований в спорте, уже даже созданы экспозиции спортивных музеев. И найти новизну в многократно и, казалось бы, полностью изученных процессах становится все труднее, но по-прежнему возможно. И хотя приходится провести десятки, а порой и сотни экспериментов, чтобы отыскать одну «изюминку» для повышения эффективности тренировки спортсмена, цель оправдывает средства, а полученный результат становится обоснованием новых исследований. Сегодня в Республике Беларусь успешно развиваются многие направления спортивной психологии, что является ярким примером такой работы, результаты которой реализуются в авторских пособиях, компьютерных программах, настольных играх и методических рекомендациях тренеру, спортсмену, родителю спортсмена и, конечно, спортивному психологу. А дорогу осилит идущий...