**Введение**

В настоящее время все больше говорят о том, что для подготовки спортсменов необходимо привлекать компетентных специалистов, способных грамотно спланировать и реализовать тренировочные программы. В связи с этим, тренерам рекомендуется постоянно повышать свои квалификации и привлекать к совместной работе знающих помощников, в том числе спортивных психологов. По нашему мнению, в спорте вопрос о привлечении именно психологов к работе со спортсменами является на данный момент актуальным и значимым, так как не все тренеры обладают психологической информацией и если даже и располагают ей, то зачастую не способны самостоятельно, без помощи специалистов, провести полноценную психологическую подготовку своих подопечных. Вместе с тем, лишь немногие спортивные школы (в том числе спортивные школы Олимпийского резерва) могут позволить себе иметь психолога в качестве постоянного штатного специалиста. Настоящая работа призвана показать важность психологического сопровождения профессиональной деятельности спортсменов и подвести некоторые итоги его осуществления на примере хоккейной команды.

**Психологическое сопровождение спортсменов**

Стоить отметить, что подготовка спортсменов игровых видов спорта имеет свою специфику: в работе тренерам необходимо учитывать не только индивидуальные показатели отдельно взятых игроков, но и анализировать в целом процессы, происходящие внутри команды. Это добавляет сложность при понимании тренером тех психологических закономерностей, которые отражают особенности развития команды как малой группы. Безусловно, он может грамотно спланировать тренировочные упражнения, провести физическую подготовку спортсменов, поддержать их во время игры, при этом тренер не сможет грамотно проводить психологическую диагностику и тренинговые занятия.

В связи с этим, необходимо рассмотреть, каким же образом работа психолога может быть включена в тренировочный процесс хоккейной команды и что именно может сделать психолог для оптимальной подготовки спортсменов.

Исходя из нашего практического опыта, мы считаем, что деятельность психолога в хоккейной команде может быть направлена на непосредственную работу с хоккеистами и на взаимодействие с тренерским штабом. При этом, если мы берем младшие возрастные группы, то к этому добавляется и общение с родителями юных спортсменов. Теперь подробно опишем, что конкретно делает психолог в каждом из этих направлений.

Работа психолога с родителями в основном складывается из индивидуальных консультаций, в рамках которых важно рассказывать о возрастных аспектах психологического и личностного развития их детей, а также раскрывать специфику межличностных отношений, складывающихся в спортивных коллективах.

Тренерам необходимо раскрывать особенности психологической совместимости хоккеистов, комплектования «пятерок» с учетом личностных качеств игроков. Наряду с этим, психолог дает рекомендации по результатам непосредственной работы со спортсменами, которые существенно помогают при подготовке к соревнованиям.

Непосредственная работа с хоккеистами основывается на исследовании их индивидуальных и личностных особенностей. Чаще всего эту информацию можно получить, используя опросные методы исследования, наблюдение, а также тестирование, т.е. с помощью применения психологической диагностики. Полученные данные, наряду с разработкой рекомендаций для тренеров, используются в процессе подготовки к индивидуальным консультациям со спортсменами. Вместе с тем, диагностика может быть направлена не только на изучение индивидуальных особенностей игроков, но и на исследование внутригрупповых процессов в команде в целом. Необходимо измерять сложившийся психологический климат в группе, социометрическую структуру спортивного коллектива и т.д. Наш практический опыт показывает, что использование одной психологической диагностики недостаточно для полноценной психологической работы со спортсменами. В связи с этим, мы считаем необходимым проведение групповых работ с хоккеистами в форме тренинговых занятий. Остановимся на этом подробнее.

Как правило, складывающиеся межличностные отношения в спортивной команде могут проявляться на трех уровнях: когнитивном, эмоциональном и поведенческом. Следовательно, психологическая работа должна быть составлена с учетом воздействия на каждый из перечисленных уровней. На когнитивном уровне у хоккеистов необходимо формировать новые знания, позволяющие спортсменам принимать адекватные решения в складывающихся игровых ситуациях во время игры. На поведенческом уровне вырабатываются необходимые движения и схемы взаимодействия в «пятерках». Воздействуя на эмоциональный уровень, мы должны достичь оптимизации общего эмоционального фона в команде и гармонизации межличностных отношений спортсменов.

Следует отметить, что выбор подобной формы проведения групповой работы с хоккеистами не случаен, так как именно тренинг позволяет, во-первых, осуществить психологическое сопровождение тренировочного процесса, во-вторых, в таких занятиях эффективнее усваивается новая информация и вырабатываются необходимые профессиональные навыки.

Подводя промежуточный итог, следует заметить, что только комплексная работа, включающая и психологическую диагностику, и групповую работу, позволяет получить необходимый результат, т.е. эффективно подготовить спортсменов к соревнованиям и развить их личностный потенциал.

**Психотехнические упражнения в спорте**

Проведено эмпирическое исследование по изучению влияния психотехнических упражнений на социально-психологический климат, сплоченность спортивной команды и на эффективность спортивной деятельности. Объектом исследования являлась спортивная (баскетбольная) команда, состоящая из мужчин в возрасте 28-35 лет, которые тренируются вместе в течение семи лет и участвуют в районных соревнованиях. На основании изученной литературы, посвященной данной проблематике, а также изучению социально-психологического климата группы и групповой сплоченности, в исследовании проверялись две гипотезы. Во-первых, гипотеза о том, что социально-психологический климат команды и степень ее сплоченности влияют на внутрикомандные отношения и на успешность групповых выступлений. Во-вторых, гипотеза о том, что после проведения серии психотехнических упражнений в данной спортивной команде улучшатся взаимоотношения по горизонтали (система «спортсмен-спортсмен»), в результате чего изменятся в положительную сторону социально-психологический климат и групповая сплоченность команды.

Постановку проблемы данной работы определил запрос тренера по баскетболу, а также недостаток информации в соответствующей литературе, касающейся вопросов организации и формирования команды.

Актуальной проблемой стало то, что через несколько лет тренировок группа спортсменов, занимающихся вместе, не представляет собой команды, необходимой для выполнения групповой программы соревнований. Помимо того, что многие просто перестают посещать тренировки, из тех, кто продолжают тренироваться, для тренера не всегда представляется возможным составить группу.

Для проверки гипотез были использованы следующие методики:

1. Тест по изучению социально-психологического климата;

2. Социометрический метод Дж. Морено;

3. Психотехнические упражнения.

Особенность предлагаемого подхода – игровая форма коллективных упражнений.

Общее количество занятий – 20. Занятия проводились раз в неделю, продолжительность каждого из них – 45-60 минут. В ходе одного занятия проводилось 3-4 упражнения в зависимости от затраченного на них времени. Занятия начинались с приветствия, каждое упражнение сопровождалось обсуждением.

Исследование условно можно разделить на три этапа:

Первичная диагностика:

1. Изучение социально-психологического климата с целью выявления его среднегрупповой оценки.

2. Социометрическое исследование, цель которого – диагностика межличностных отношений неформального типа, измерение степени сплоченности и показателей удовлетворенности своим положением в группе.

Проведение психотехнических упражнений (20 занятий):

До тренировки (цель – создание групповой сплоченности, улучшение социально-психологического климата);

После тренировки (цель – улучшение социально-психологического климата, снятие эмоционального и физиологического напряжения).

Вторичная диагностика (после проведения психотехнических упражнений):

1. Изучение социально-психологического климата с целью выявления его среднегрупповой оценки.

2. Социометрическое исследование, цель которого – диагностика межличностных отношений неформального типа, измерение степени сплоченности и показателей удовлетворенности своим положением в группе.

При анализе результатов исследования использовались статистические методы обработки, с помощью которых было выявлено следующее:

после проведения психотехнических упражнений среднегрупповая оценка климата увеличилась, что свидетельствует об улучшении социально-психологического климата. Это было подтверждено с помощью непараметрического T-критерия Вилкоксона;

с помощью социометрического метода было определено количество положительных и отрицательных взаимовыборов до и после проведения психотехнических упражнений. До проведения упражнений в группе было шесть положительных взаимовыборов, по окончании занятий их число увеличилось до девяти.

подводя итоги качественному изучению динамики, можно сделать вывод о том, что количество положительной динамики преобладает, что было подтверждено с помощью статистического многофункционального критерия Фишера;

показатели коэффициентов удовлетворенности (Куд) своим положением в группе увеличились, но изменения являются статистически не значимыми. Следует отметить, что имеется положительная динамика по средним значениям, что позволяет предположить о наличии тенденции к росту удовлетворенности своим положением в группе;

после проведения психотехнических упражнений индекс групповой сплоченности увеличился, что свидетельствует о положительной динамике изменений;

был составлен рейтинг психотехнических упражнений, наиболее способствующих достижению поставленной нами цели;

необходимо отметить, что на данный момент, исследуемая баскетбольная команда поднялась в рейтинге на одну ступень выше (с седьмого на шестое место).

Таким образом, это также позволяет говорить о том, что психотехнические упражнения влияют на внутрикомандные отношения, что, в свою очередь, влияет на успешность групповых выступлений.

**Роль физической культуры в развитии творческого потенциала**

Двигательная активность в жизни человека является фактором активной биологической стимуляции, фактором совершенствования механизмов адаптации, фактором не только физического, но и интеллектуального развития.

Двигательная активность благоприятно воздействуют на перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Современная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния населения, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике. Она, как и любая сфера культуры, предполагает, прежде всего, работу с духовным миром человека – его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мировоззрением применительно к его телесной организации.

Одна из главных причин того, что физическая культура не всегда является основной потребностью человека - это смещение акцента при е. формировании на двигательные компоненты в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому.

Следовательно, необходимо по-иному взглянуть на проблему формирования физической культуры человека, на е. теоретические основы, потому что этого требуют современные условия развития нашего общества. Ведь ценность физической культуры для личности и всего общества в целом, е. образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение заключается именно в формировании здорового образа жизни, развитии телесных и духовных сил. В современном обществе востребован здоровый, социально адаптированный человек. Необходимо формировать «здоровые» общественные стереотипы, например, моду на здоровье (Н.М. Амосов, 2008; О.С. Васильева, Е.Н. Журавлева, 2009).

Одним из эффективных средств оздоровления и физического развития человека являются физические упражнения аэробного характера. Среди их различных видов ведущее место занимает плавание. Исследователи Института Здоровья выделили пять видов спорта, которые обладают наилучшим оздоровительным потенциалом. Вторым по эффективности было отмечено плавание (И.И. Переверзин, 2007).

Анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме психического и психологического здоровья показывает, что в применяемом ранее (а в некоторых источниках и до настоящего времени) понятии «психическое здоровье» отражается чаще всего как альтернатива состоянию психического нездоровья, нарушений психики. Изучение опыта работы различных специалистов позволяет утверждать, что во многих случаях в основе психологической практики лежит все та же парадигма «нездоровья», «дефекта». Однако следует отметить, что сегодня представления о психическом и психологическом здоровье в мировой практике в значительной степени основаны на данных о том, что практически в каждом человеке и уж наверняка в каждом новорожденном ребенке заложено активное стремление к здоровью, заложена тяга к развитию, к актуализации человеческого потенциала (А. Маслоу 2009, К. Роджерс, 2007). Успешное становление ребенка как личности определяет не только его включение в общественную жизнь, нахождение своей ниши, но, в конечном счете, и прогресс развития общества в целом.

Они являются приоритетной группой, так как степень образованности, социализированные масштабы и уровень культуры, здоровья детей завтра материализуются в здоровье нации, в качество жизни народа, в новые технологии и безопасность социальной жизни, в авторитет страны в мире. Проблема психологического здоровья является актуальной и разрабатывается рядом исследователей (В.А. Ананьев, Б.С. Братусь, И.Н. Гурвич, Н.Г. Гаранян, В.Э. Пахальян, В.И. Слободчиков, А.М. Степанов, А.Б. Холмогорова и др.). Проблеме психологического здоровья детей посвящены труды И.В. Дубровиной, В.В. Давыдова, О.В. Хухлаевой, Г.С. Никифорова, Д.Б. Эльконина и др.). Научная категория «психологическое здоровье» была введена и наиболее детально разработана И.В.Дубровиной. Психологическое здоровье - это психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации.

Сохранение психологического здоровья учащихся является необходимой предпосылкой физического здоровья, школьной успешности и социальной адаптированности. (В.Э. Пахальян, 2008). Творчеству как фактору психологического здоровья и одному из важнейших компонентов человеческой деятельности отводится первостепенная роль в различных социально значимых сферах общественной жизни. Творчески мыслящий человек способен быстрее и экономичнее решать поставленные перед ним задачи, эффективнее преодолевать трудности, намечать новые цели, обеспечивать себе большую свободу выбора и действий, то есть, в конечном счете - наиболее эффективно организовывать свою деятельность. Достижение высоких результатов в любом виде деятельности, в том числе и спортивной, требует наивысших форм проявления способностей – одаренности, таланта. Выявление своеобразия психологии творчества в различных сферах общественной жизни составляет актуальную задачу современного этапа научного изучения феномена творчества. Рассматривая творчество в физкультурной сфере, выделяют моторное творчество, связанное с двигательной активностью на уровне выполнения физических упражнений и также их мысленного создания, мыслительное, или интеллектуальное, творчество, творчество в общении.

Таким образом, исходя из выше изложенного, нами была сформулирована цель исследования: – определить психологические условия, способствующие развитию творческого потенциала личности младшего школьника как фактора психологического здоровья на занятиях в плавательном бассейне. Выдвинута гипотеза исследования – занятия в плавательном бассейне оптимизируют процесс развития творческого потенциала как фактора психологического здоровья личности младшего школьника. На начальном этапе исследования приняли участие дети 1-3 классов, занимающиеся в плавательном бассейне Центрального стадиона, всего 90 человек, преимущественно мальчики в возрасте от 6 до 10 лет.

В исследовании использовался «Опросник для определения творческих наклонностей у школьников», направленный на выявление склонности ребенка к творчеству, которая складывается из таких его качеств, как разнообразие интересов, независимость и гибкость ума, любознательность, настойчивость. Существенное значение имеет и обстановка в семье ребенка. Также для исследования были специально разработаны 2 опросника: 1) предназначен для получения сведений о влиянии занятий в бассейне на эмоционально-личностное состояние ребенка; 2) предназначен для родителей детей, занимающихся в бассейне. Необходимым явилось изучение образного мышления и воображения для активизации творческого потенциала, определения индивидуальных особенностей структуры творческих способностей младших школьников, потому был использован тест «Круги» И.М. Пейсахова.

Теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме психологического здоровья дает возможность сделать вывод, что оно зависит от социальных, экологических, культурных, психологических и других факторов и условий и требует дальнейшего исследования. Психологическое здоровье следует целенаправленно формировать. При этом особое внимание необходимо уделять занятиям физической культуры в развитии творческой составляющей психологического здоровья личности младших школьников.

**Заключение**

Таким образом, можно увидеть, что работа психолога очень важна в спорте, в частности в хоккее. Она необходима как тренеру, так и спортсменам. Чаще всего сама психологическая работа не видна внешним обывателям, тем не менее, ее необходимость осознается каждым спортивным специалистом. Поэтому мы считаем, что данная работа позволила еще раз аргументировать важность психологического сопровождения профессиональной деятельности спортсменов, а также указать на главные вопросы, которые стоят перед психологом, работающим с хоккейными командами.

**Список литературы**

1. Большой психологический словарь/Сост. и общ. ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко, – СПб: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учебное пособие. – М.: Издат-во «Ось-89», 2009. – 176 с.
3. Хотулева М.С. Влияние психотехнических упражнений на социально-психологический климат и сплоченность спортивной команды // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна», 2009, №1 (www.psyanima.ru)
4. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М., Физкультура и спорт, 1988 – 270 с.
5. Дубровина И.В.(2009) Психическое здоровье детей и подростков.- М.: Академия.
6. Пахальян В.Э.(2006) Развитие и психологическое здоровье: Дошкольный и школьный возраст. - М.: Питер.