

УДК 37.015.3

Никитина Юлия Дмитриевна, студентка 4 курса факультета физкультуры и спорта, мастер спорта, Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, г. Симферополь, Россия

e-mail: niktennis5@gmail.com

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в современных условиях психологическое сопровождение спортсменов приобретает все более значимую роль. Психологическое сопровождение представляет собой деятельность спортивных специалистов, направленная на улучшение психологического состояния спортсменов. Оно состоит из различных аспектов - мотивирование спортсменов, обучение навыкам поддержания психического состояния, предупреждение негативных факторов стресса. Статья посвящена обсуждению актуальных проблем психологического сопровождения спортсменов.

Ключевые слова: тренер, спортсмены, спортивный психолог, стресс, психологическое сопровождение

Nikitina Yulia Dmitrievna, 4th year student of the Faculty of Physical Education and Sports, Master of Sports, Crimean Federal University named after V.I. Vernadsky, Simferopol, Russia

e-mail: niktennis5@gmail.com

ACTUAL PROBLEMS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PROFESSIONAL ATHLETES

Annotation: In modern conditions psychological support of athletes is becoming increasingly important. Psychological support is an activity of sports specialists aimed at improving the psychological state of athletes. It consists of various aspects: motivating athletes, teaching different skills to maintain a mental state and preventing negative stressors. The paper considers the current problems of psychological support of athletes.

Keywords: coach, athletes, sports psychologist, stress, psychological support

В современное время перед спортсменами стоит актуальная необходимость не только физической подготовки, но также психологической.

Под психологическим сопровождением понимают «систему общих и частных технологий психологической помощи спортсмену, а также особенностей их применения на каждом из этапов спортивной карьеры, начиная от начала спортивной специализации и заканчивая уходом из спорта и переходом к другой карьере» [Буриков, 2018, 82]. Таким образом, психологическое сопровождение представляет собой работу спортивных специалистов, которая направлена на формирование психологических условий для эффективной подготовки спортсменов и их психологического благополучия (Майдокина, 2014, 38).

Целью данной статьи является обсуждение актуальных вопросов, связанных с психологическим сопровождением спортсменов.

Множество источников описывают, каким должен быть процесс психологического сопровождения спортсменов. В них выделяется огромный перечень действий, которые необходимо выполнять тренеру (Юров, 2011, 76; Кривсун, Тациян, 2018, 226 - 227):

1. Поддержание оптимального уровня работоспособности спортсменов как во время тренировок, так и на соревнованиях.
2. Постановка промежуточных и глобальных целей.
3. Определение мотивирующих факторов и движущих сил спортсменов. Побуждение к достижению поставленных целей.

4. Обучение техникам эмоциональной саморегуляции и способам преодоления стресса на всех этапах спортивной деятельности.
5. Предупреждение о фрустрирующих моментах во время выполнения спортивных задач.
6. Поддержание психологического равновесия после фрустрирующих событий. Например, восстановление психологического состояния после травмирующих ситуаций.
7. Проведение психологической диагностики для получения информации с целью формирования индивидуального подхода к спортсмену.

Однако сами тренеры зачастую имеют слабое представление о вышеперечисленных критериях психологического сопровождения. В свою очередь, это нередко может привести к снижению результативности спортивной деятельности, эмоциональному выгоранию как самих спортсменов, так и тренеров, к отсутствию взаимопонимания, неудовлетворению процессом с обеих сторон.

В большинстве случаев тренеры подготавливают спортсменов, ориентируясь на внутренние установки, субъективное представление о способах достижения спортивных целей, сформированный личный опыт. Наряду с этим, игнорируются личностные качества и индивидуальные особенности конкретного спортсмена, что приводит к использованию однообразного повторяющегося подхода.

Вдобавок это может происходить из-за того, что поколения учеников растут и сменяют друг друга. Наблюдается трансформация ценностей, меняются цели и движущие силы, в целом отношение к спорту как к таковому.

Соответственно, меняется субъект спортивной деятельности. Вместе с тем появляются новые глобальные факторы стресса, которые могут оказывать воздействие на психологическое состояние спортсменов. В исследовании было показано, что ограничения, связанные с пандемией Covid - 19 заметно снижали психологическое благополучие спортсменов. Они сообщали о проблемах,

связанных с социальной изоляцией, таких как срыв карьеры или неопределенность статуса контракта, которые стали дополнительными факторами стресса, влияя таким образом на тренировки и работоспособность спортсменов (Carnevale Pellino V. et al., 2022, 1187).

В таких стрессовых ситуациях, в которых вынуждены находиться спортсмены какой-то определенный промежуток времени, можно внедрять систему психологического сопровождения. Например, было показано, что спортсмены в целом склонны адаптироваться к стрессовым условиям, с которыми им приходится сталкиваться. Однако существуют важные индивидуальные и групповые различия. Спортивные специалисты должны сосредоточить свое внимание не только на снижении негативных последствий отмены или ограничения занятий спортом в такой период, но и на таких аспектах, как управление собственным временем, личностный рост, формирование здоровых привычек и обучение стратегии преодоления сложных стрессовых ситуаций. Наряду с этим, развитие социальных навыков и коммуникативной компетентности может быть способом снижения психологического воздействия и содействия адаптации к стрессовым ситуациям, подобным тем, которые были вызваны пандемией (Costa S. et al., 2020, 609).

В других исследованиях также отмечается негативное влияние социальной изоляции на психическое состояние спортсменов. Подчеркивается важность усиления психологической поддержки спортсменов в этот период.

Помимо того, существует множество стрессовых ситуаций, связанных непосредственно с самой спортивной деятельностью.

Одним из распространенным стрессором, с которым сталкиваются различные спортсмены, являются спортивные травмы как в период тренировочной деятельности, так и на соревнованиях. Стрессы, связанные с травмой, включают в себя риск получения травмы, риск получения преднамеренной травмы из-за действий соперника, непосредственно сама травма, невозможность тренироваться, пропуск важных соревнований, потерю физической формы.

Вместе с тем неудовлетворительные результаты на соревнованиях были частым стрессором, с которым сталкиваются различные спортсмены. В частности, спортсмены сообщали о стрессе, связанном с ошибками во время соревнований, периодами сниженного прогресса, недостижением поставленных целей, плохими личными и командными показателями, неудовлетворительными результатами, потерей формы и резкими скачками производительности (Sarkar, Fletcher, 2014, 5 - 7).

Спортсмены также сообщали о стрессорах, связанных с организацией спортивной деятельности или мероприятия. К примеру, было показано, что спортсмены элитной категории в большей степени испытывали организационный стресс. Они рассказывали о напряжении, которое связано с социокультурными, политическими, экономическими и технологическими воздействиями (Hanton, 2005, 1129).

Результаты исследований показали множество организационных факторов стресса, включая тренировочную и соревновательную нагрузку, условия тренировок и соревнований, организацию поездок, проблемы с питанием, риск травм, стиль руководства, отсутствие социальной поддержки, развитие карьеры и повышение производительности, неадекватные способы коммуникации (Sarkar, Fletcher, 2014, 7).

Следовательно, осознание негативных последствий влияния различных стрессоров и эмоциональных переживаний становится актуальным для спортивных специалистов, тренеров и спортивных психологов, чтобы помочь спортсменам сохранять мотивацию, обучать стратегиям преодоления дисфункциональных состояний. Кроме того, находить новые эффективные способы возвращения спортсменов к соревнованиям.

На сегодняшний день тренеру необходимо стать не только авторитетным педагогом, но и повышать свои знания в области спортивной психологии, понимая, что каждому спортсмену необходим индивидуальный подход.

Для осуществления этого тренерам может помочь прохождение различных психологических курсов, повышение квалификации по спортивной психологии,

обучение навыкам эмоциональной регуляции и повышение эмоционального интеллекта, а также привлечение в команду подготовки спортсменов квалифицированных спортивных психологов, которые будут работать не только со спортсменами, но и с тренерами, предотвращая риск эмоционального выгорания.

Спортивные психологи в данном ключе могли бы играть роль медиатора, улучшающего коммуникацию между тренерами и спортсменами.

Список литературы

1. Кривсун С. Н., Тациян А. А. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям //физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. – 2018. – С. 226-230.
2. Майдокина Л. Г. Готовность будущего тренера к психологическому сопровождению спортивной деятельности //Гуманитарные науки и образование. – 2014. – №. 2. – С. 37-40.
3. Юров И. А. Психологическая компетентность тренеров //Теория и практика физической культуры. – 2011. – №. 10. – С. 76-76.
4. Carnevale Pellino V. et al. Effects of the lockdown period on the mental health of elite athletes during the COVID-19 pandemic: A narrative review //Sport Sciences for Health. – 2022. – Т. 18. – №. 4. – С. 1187-1199.
5. Costa S. et al. Athletes and adversities: athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19 //Sport sciences for health. – 2020. – Т. 16. – С. 609-618.
6. Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. Journal of Sports Sciences, 23, 1129–1141.
7. Rubio V. J. et al. Athletes' psychological adaptation to confinement due to COVID-19: a longitudinal study //Frontiers in psychology. – 2021. – Т. 11. – С. 613495.

8. Sarkar M., Fletcher D. Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors //Journal of sports sciences. – 2014. – Т. 32. – №. 15. – С. 1419-1434.