

ЗАДАЧИ ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

TASKS OF THE PREVENTIVE MAINTENANCE OF PSYCHOLOGICAL PROBLEMS IN DIFFERENT STAGES OF THE SPORT CAREER

**Николаев**

Алексей Николаевич – д-р психол. наук, профессор кафедры прикладной медицины, клинической психологии и дефектологии Псковского государственного университета (ПсковГУ), Псков, Россия, nialo@mail.ru.

Nikolaev Alexey –

Doctor of Psychology, professor of the Department of Applied

Medicine, Clinical Psychology and Defectology, Pskov State University, Pskov, Russia. nialo@mail.ru.

Ключевые слова: этапы спортивной карьеры, спортивная специализация, первые успехи, кульминация и завершение спортивной карьеры, психологическое обеспечение, общее и специальное психологическое воздействие.

Аннотация. В статье приводятся результаты теоретического исследования проблем психологического обеспечения спортивной деятельности. Здесь отражены наиболее часто возникающие проблемы, которые представлены, как задачи для психолога, работающего с командой и которые направлены на профилактику этих проблем.

Keywords: the stages of sport career, sport specialization, the first successes, culmination and the completion of sport career, psychological guarantee, general and special psychological preparation.

Abstract. In the article the results of the theoretical case study of the psychological guarantee of sport activity are given. It is here shown that the elimination of the problems, which appear in different stages of sport career, is the basis of the activity of psychologists in the sport commands. Are here reflected the most frequently appearing problems, which are represented as tasks for the psychologist, who works with the command. However, are represented these tasks so that during their solution it appears the possibility not of the solution of the existing problems, but their preventive maintenance.

Актуальность исследования. Как известно, в психологии спорта усилиями ряда ученых [1, 2, 3, 5, 6, 7] сложилась относительно стройная система задач психологического обеспечения спортивной деятельности (ПОСД) [4]. Более того, в спортивной психологии, как известно, накоплено много средств устранения большей части этих проблем. Однако наблюдается дефицит средств профилактики возникновения этих психологических проблем.

Как перечень задач ПОСД, так и средства их решения, главным образом ориентированы на один этап спортивной карьеры – на этап ее кульминации. Специфика же задач и средств их решения при

психологическом обеспечении спортсменов на других этапах их карьеры практически не изучалась.

Эти два аргумента, а именно, – отсутствие списка задач по профилактике возможного возникновения психологических проблем у спортсменов и его отсутствие по отношению к спортсменам, находящимся на различных этапах спортивной карьеры делает данную проблему весьма актуальной. Проблема составления такого списка задач и их классификации является весьма важной, но малоизученной. Такое исследование может внести четкость и ясность в работу психологических служб и отдельно работающих психологов в командах и

Таблица – Задачи ПОСД профилактического характера, решаемые на различных этапах спортивной карьеры

Задачи профилактики проблем в психологическом обеспечении спортивной деятельности	Этапы спортивной карьеры			
	1	2	3	4
Задачи общего психологического воздействия, решаемы психодиагностикой				
1. Отбор спортсменов для занятий конкретным видом спорта по психологическим критериям	+			
2. Сбор информации об уровне общей психологической подготовленности спортсменов		+	+	+
3. Сбор информации об уровне специальной психологической подготовленности спортсменов		+	+	+
4. Подготовка рекомендаций тренеру для повышения эффективности занятий и выступлений	+	+	+	
5. Подготовка рекомендаций тренеру для дифференцированного подхода в его работе	+	+	+	
6. Подготовка рекомендаций тренеру для реализации индивидуального подхода	+	+	+	
7. Прогнозирование психологической совместимости в команде		+	+	+
8. Сбор информации о мобилизационной готовности к выступлению		+	+	+
9. Сбор информации о психологическом климате в команде		+	+	+
Задачи, средствами решения которых, является общепсихологическое воздействие				
10. Формирование, повышение и поддержание мотивов спортивной деятельности	+	+	+	
11. Формирование, развитие и коррекция жизненно и спортивно важных качеств	+	+	+	+
12. Профилактика развития «звездной болезни» у части спортсменов		+	+	
13. Помощь тренерам в обучении технике спортивных упражнений	+	+	+	
14. Подготовка рекомендаций тренеру о психологической совместимости спортсменов		+	+	
15. Формирование благоприятных межличностных отношений, сплоченности и психологического климата в команде	+	+	+	+
16. Обучение спортсменов средствам профилактики неблагоприятного состояния	+	+	+	
17. Обучение спортсменов средствам регуляции психического состояния	+	+	+	
18. Обучение психологической защите		+	+	
19. Обучение средствам быстрого восстановления работоспособности		+	+	
20. Подготовка к окончанию спортивной карьеры и их профессиональная ориентация			+	+
Задачи специального психологического воздействия (взаимодействия), средствами решения которых, является психодиагностика				
21. Психологический отбор спортсменов для выступления на конкретном соревновании		+	+	+
22. Выявление спортсменов, нуждающихся в регуляции предсоревновательных эмоций		+	+	+
Задачи, средствами решения которых, является специальное психологическое воздействие (взаимодействие)				
23. Психологическая подготовка к занятию, в случаях возникновения утомления или монотонии			+	+
24. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию		+	+	+
25. Психологическая подготовка к конкретным выступлениям и выходу в процессе соревнования		+	+	+
26. Регуляция психического состояния и поведения в процессе выступления спортсменов		+	+	+
27. Регуляция психического состояния и поведения на занятиях	+	+	+	+
28. Помощь в восстановлении работоспособности спортсменов психологическими средствами		+	+	+
29. Психологическая помощь спортсменам в переживании их успеха или неудачи	+	+	+	



Задачи, косвенно относящиеся к спортивной деятельности				
30. Поддержание психологического благополучия вне спортивной жизни	+	+	+	+
31. Помощь в налаживании позитивных отношений с другими людьми	+	+	+	+
32. Помощь спортсменам в избавлении от пограничных состояний вне спорта			+	+
33. Формирование и закрепление полезных привычек	+	+	+	+
34. Помощь спортсменам в избавлении от вредных привычек, от различных зависимостей	+	+	+	+

Пояснения: этапы спортивной карьеры (1-4): 1 – спортивной специализации; 2 – первых успехов; 3 – спортивной кульминации; 4 – завершения спортивной карьеры.

даже тренеров, выполняющих психологические функции.

Цель исследования: осуществить отбор задач ПОСД, которые служат профилактике психологических проблем у спортсменов на различных этапах их спортивной карьеры.

Организация данного исследования сводилась к выявлению наиболее полного списка задач ПОСД по данным научной литературы, и к выявлению тех задач, решение которых служит профилактике проблем психологического характера у спортсменов в их спортивной карьере.

В качестве **метода исследования** задач ПОСД в профилактическом значении использовался метод контент-анализа текстов. В качестве единиц анализа использовались упоминания о том, что данная задача имеет значение для профилактики возникновения той или иной психологической проблемы. В качестве текстов выступали книги и статьи (всего 26) ученых и практиков, специализирующихся в психологии спорта. Причисление различных задач к этапам ПОСД решалось автором на основе богатого опыта работы в качестве практического психолога в спортивных командах высокого уровня.

Замечания **по методологическому подходу исследования.** В спортивной психологии существует несколько списков задач ПОСД. В данном исследовании используется авторский вариант такого списка, как достаточно полный и имеющий классификацию этих задач [3, 4]. Правда, следует признать, что из данного списка задач Г.В. Солдатовой [7] была удалена задача «формирования положительного отношения к спортивной деятельности», поскольку она реализуется в рамках задачи формирования спортивной мотивации. С ее мнением есть основания согласиться. Кроме того, задача «обучение спортсменов средствам профилактики и регуляции неблагоприятного психического состояния» разделена на две – «профилактики» и «регуляции».

В спортивной психологии существует несколько вариантов описания этапов спортивной карьеры. Наиболее полной и обоснованной выглядит их список, предложенный Н.Б. Стамбуловой [8]. Это этапы: спортивной специализации, первых спортивных успехов, кульминации; и этап завершения спортивной карьеры.

Результаты исследования. В процессе исследования были получены результаты, отраженные в таблице. В нее включены все задачи ПОСД, задачи профилактического характера отмечены знаками «+» в соответствующих графах. Номера задач, относящихся к профилактике психологических проблем, отмечены жирным шрифтом.

Итак, ПОСД включает в себя 34 задачи. Естественно, что и данный список задач не может быть абсолютно полным, однако он составляет основу обязанностей психолога, работающего в спортивной команде или тренера, выполняющего его функции. 23 задачи этого списка, или 67,6 % (2/3) можно отнести к числу задач по профилактике психологических проблем. Однако, по мнению Г.В. Солдатовой [7], задачи и средства их решения могут иметь как профилактическую, так и коррекционную направленность. С этим трудно не согласиться. Так, например, психологическая подготовка спортсменов к конкретному соревнованию подразумевает как профилактику возникновения нежелательных эмоциональных переживаний, так и их коррекцию. Именно поэтому в таблицу и включены не только задачи профилактического характера, но и коррекционные.

Задачи, решение которых «работает» на профилактику психологических проблем отмечены знаками «+» в тех или иных столбцах справа.

Таким образом, из 34-х приведенных в таблице задач ПОСД, на этапе спортивной специализации решаются, а скорее, должны решаться 16 задач, 30 – на этапе первых спортивных успехов, 33 – на этапе

спортивной кульминации и 21 задача – на этапе завершения спортивной карьеры.

Задачи ПОСД 2-го этапа спортивной карьеры почти идентичны задачам ее 3-го этапа. Задачи 1-го и 4-го этапов спортивной карьеры отличаются высокой специфичностью. Однако в основном задачи психопрофилактики имеют различную направленность: если на этапе спортивной специализации относительно высок удельный вес задач направленных на спортивную деятельность, то на этапе завершения спортивной карьеры – на жизнь и деятельность вне сферы спорта, поскольку процесс адаптации спортсменов к другой деятельности, как правило, происходит стихийно. При завершении спортивной карьеры спортсмены выпадают из поля зрения специалистов. По данным С. Н. Шихвердиева завершение спортивной карьеры находят кризисным более 70 % спортсменов, а большинство из них ответили, что нуждаются в психологической помощи [9].

В отношении задач профилактического назначения из 22-х приведенных в таблице задач ПОСД, на этапе спортивной специализации должны решаться 8 задач, 19 – на этапе первых спортивных успехов, 21 – на этапе спортивной кульминации, и 13 задач – на этапе завершения спортивной карьеры. То есть, соотношение такое же, как и по списку всех задач. И так же, как в отношении всех задач 1-й и последний этапы спортивной карьеры имеют выраженную специфику, а 2-й и 3-й – идентичны.

Литература:

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Со-ветский спорт, 2007. – 296 с.
2. Николаев, А. Н. Конспект лекций: социальная и спортивная психология / А. Н. Николаев. – СПб.: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 33 с.
3. Николаев, А. Н. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности и их классификация / А. Н. Николаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, № 7 (125), 2015. – С. 200-206.
4. Николаев, А. Н. Классификация задач психологического обеспечения в спорте / А. Н. Николаев // Теория и практика физической культуры. – М., 2016, № 1. – С. 4.
5. Попов, А. Л. Спортивная психология: учебное пособие для спортивных вузов / А. Л. Попов. – М.: МПСИ, Флинта, 1998. – 152 с.
6. Савицкий, В. Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В. Г. Савицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 40-43.
7. Солдатова, Г. В. Система психологического сопровождения спортсменов как пара-дигма в подготовке психологов спорта / Г. В. Солдатова // Вестник БПА. Вып. 1144. СПб.: БПА, 2013. – С. 54-57.
8. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие / Н. Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.
9. Шихвердиев, С. Н. Психологическая адаптация спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры: Монография / С. Н. Шихвердиев. – СПб., 2010. – 179 с.

Обсуждение результатов исследования.

Выделение задач ПОСД про-филактического характера оказалось сложным. По сути, здесь представлены результаты, полученные с помощью одного эксперта. Разделение этих задач на профилактические и не профилактические требует специального исследования, поскольку такая информация помогает более квалифицированно распределить профилактические задачи по этапам спортивной карьеры, что, в свою очередь, поможет более грамотно планировать работу психолога, составить список должностных его обязанностей при заключении с ним трудового договора.

Заключение. Таким образом, создана система задач ПОСД, задачи классифицированы как по направленности, так и по этапам спортивной карьеры. Данная система может явиться руководством «к действию» в деятельности психологических служб в спорте, а также в деятельности тренеров.

Практические рекомендации проведенного исследования сводятся к тому, что средства решения приведенных здесь задач должны лечь в основу психологического образования тренеров; отбор задач для профилактики психологических проблем на каждом из четырех этапов спортивной карьеры может определяться с использованием приведенной здесь таблицы.

References:

1. Gorbunov G. D. Psycho-pedagogy of sport. M.: Sovetskiy sport, 2007. 296 p.
2. Nikolayev A. N. Summary of lectures: social and sport psychology. Sankt-Peterburg: GAFK, 2001. 33 p.
3. Nikolaev A. N. Tasks of the psychological guarantee of sport activity and their classification // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta, № 7 (125), 2015. P. 200-206.
4. Nikolaev A. N. Classification of the tasks of psychological guarantee in the sport // Teoriy i praktika fizicheskoy kul'tury. M., 2016, № 1. p. 4.
5. Popov A. L. Sport psychology: teaching aid for sport VUZ (Institute of Higher Education). M.: MPSI, Flintf, 1998. 152 p.
6. Savitskiy V. G. System of the psychological tracking of sport activity // Teoriy i praktika fizicheskoy kul'tury. 2006. № 6. P. 40-43.
7. Soldatova G. V. System of the psychological tracking of athletes as paradigm in training of the psychologists of sport // Vestnik BPA. Vyp. 1144. – Sankt-Peterburg: BPA, 2013. P. 54-57.
8. Stambulova N. B. Psychology of the sport career: Teaching aid. Sankt-Peterburg: Centr kar'ery, 1999. 368 p.
9. Shihverdiev S. N. Psychological adaptation of athletes in the stage of the completion of the sport career: Monograph. Sankt-Peterburg, 2010. 179 p.

