

УДК 159.9.07

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СПОРТСМЕНАМ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Александра Евгеньевна Ловягина, кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация

В статье представлены результаты сравнительного анализа психологической помощи спортсменам в России и других странах с высоким уровнем развития спорта и спортивных наук. Выявлены различия требований к квалификации спортивного психолога в разных странах. Описаны особенности организации психологического сопровождения спортсменов в России и за рубежом. У отечественных и зарубежных спортивных психологов обнаружены общие задачи и различия в работе со спортсменами.

Ключевые слова: психологическая помощь спортсменам, спортивный психолог, психологические проблемы спортсмена.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.4.p495-501

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR ATHLETES IN RUSSIA AND ABROAD

Aleksandra Evgenievna Lovyagina, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, St. Petersburg State University

Abstract

The purpose of the study is a comparative analysis of psychological assistance to athletes in Russia and other countries with a high level of development of sports and sports sciences. The differences in the requirements for the qualifications of a sports psychologist in different countries have been revealed. The features of the organization are described psychological support of athletes in Russia and abroad. Domestic and foreign sports psychologists have found common tasks and differences in working with athletes.

Keywords: psychological assistance to athletes, sports psychologist, psychological problems of an athlete.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, подготовка спортсмена и успешность его спортивной карьеры зависят от решения многих психологических проблем: формирование и поддержание мотивации занятий спортом, кризисы этапов спортивной карьеры, оптимизация предстартового состояния и др. Поэтому, в странах, с достаточно высоким уровнем развития спорта, большое внимание уделяется организации и научно-методическому обеспечению психологической помощи спортсменам [1, 2, 17]. Эффективность психологической помощи определяется рядом факторов: развитие наук о человеке, уровень экономики, государственная поддержка спорта, менталитет, особенности культуры и др. [3, 18]. Изучение отечественных и зарубежных подходов к психологическому сопровождению спортсменов необходимо для объективизации представлений о психологических технологиях в спорте, более глубокого понимания проблем работы спортивного психолога, а также для повышения эффективности данной работы. Целью настоящего исследования является сравнительный анализ психологической помощи спортсменам в России и других странах.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучение особенностей психологической помощи спортсменам в разных странах предусматривало рассмотрение следующих вопросов: кто может оказывать психологическую помощь, и какие требования предъявляются к квалификации спортивного психолога, как организовано психологическое сопровождение спортсменов, а так же, как реали-

зуется психологическая помощь (с какими проблемами и в каких условиях работают специалисты). Теоретический анализ изучаемых аспектов психологической помощи проводился в странах с высоким уровнем развития спорта и спортивных наук: Россия, США, Германия, Китай, Великобритания, Австралия, Канада, Израиль, Япония и др.

Для решения задач исследования были проанализированы научные, методические и научно-практические публикации, а также Интернет-ресурсы, посвященные психологической помощи спортсменам и тренерам.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Кто может оказывать психологическую помощь спортсменам

В России при устройстве на работу в спортивную школу или спортивный клуб от психолога требуется диплом о высшем образовании, в котором указана квалификация «психолог-педагог», «психолог» или «психолог, преподаватель». Подготовленность специалиста именно по психологии спорта, документально не учитывается, т.к. в дипломе об образовании квалификация по психологии спорта не отражена. Дополнительные сертификаты, свидетельствующие о компетентности в вопросах психологической помощи спортсменам, на законодательном уровне не обязательны при приеме психолога на работу. Поэтому, принимая на работу спортивного психолога, российский работодатель обычно ориентируется на свои впечатления или рекомендации со стороны, так как не всегда имеет возможность по документам составить четкое представление о квалификации специалиста.

Для того, чтобы работать со спортсменами и тренерами зарубежные спортивные психологи чаще всего должны иметь не только диплом бакалавра или магистра, но и соответствующие сертификаты. Перед тем, как приступить к оказанию психологической помощи спортсменам, дипломированные специалисты должны получить аккредитацию в Великобритании – от Британской ассоциации спорта и физической активности (British Association of Sport and Exercise Sciences) или Британского общества психологов (British Psychological Society), в Канаде – от Канадского общества развития психомоторики и психологии спорта (Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology) или Ассоциации психологии спорта Канады (Canadian Sport Psychology Association). В США при заключении контрактов об оказании услуг психологической помощи от спортивного психолога, помимо документально подтвержденной квалификации, требуется наличие лицензии и членство в одной из следующих организаций: Американская ассоциация психологии (American Psychology Association), Ассоциация прикладной психологии спорта (Association for Applied Sport Psychology) или Американская ассоциация консультантов (American Counseling Association). В Китае для работы в качестве практикующего психолога необходимо направление Главного государственного управления по спорту [6]. В Японии спортивный психолог допускается до работы в определенном виде спорта только при наличии собственного опыта занятий данным видом [17].

В некоторых странах психологическую помощь в сфере спорта и физической культуры оказывают спортивные психологи разных специальностей. В США и во Франции существуют специальности: клинический спортивный психолог, спортивный педагог-психолог, спортивный психолог-исследователь [9, 16]. В Италии в должности спортивного психолога имеют право работать только выпускники магистратуры, а окончившие курсы дополнительного образования по психологии спорта могут трудоустроиться в качестве ментальных тренеров [7]. Звание «психолог» строго охраняется законом в Германии, к работе со спортсменами допускаются только специалисты, окончившие магистерские программы по психологии спорта и физической активности и имеющие степень бакалавра по психологии [8]. При наличии магистерской степени по психологии спорта и отсутствии степени бакалавра по психологии, немецкие специалисты могут работать в качестве экспертов по психологии спорта, но не могут занимать должности спортивных

психологов и оказывать психологическую помощь спортсменам. А вот в Швеции допускается, что психологическую помощь помимо психологов, в некоторых вопросах могут оказывать тренеры, а также сами спортсмены, обратившись к специальной литературе [11].

Организация психологической помощи спортсменам

В России спортсмены могут обратиться к психологу, если он работает в их спортивном клубе или привлекается к подготовке национальной сборной по виду спорта. Но, спортивные психологи есть далеко не во всех клубах, и не всегда приглашаются для подготовки даже членов сборных России по видам спорта. В отечественных спортивных школах ставки спортивного психолога то вводятся, то ликвидируются и в настоящее время отсутствуют. Безусловно, при необходимости, спортсмены (или родители юных спортсменов) могут поискать специалиста по психологии спорта в интернете. Но, как правило, на сайтах российских спортивных организаций и образовательных учреждений спортивно-физкультурного профиля доступ к психологическим услугам для спортсменов не предусмотрен. Чаще всего информация о психологических услугах для спортсменов размещается на персональных сайтах психологов (или психотерапевтов) или на сайтах медицинских центров. Однако, высока вероятность того, что специалист, позиционирующий себя на сайте, как спортивный психолог, на самом деле не компетентен в вопросах психологии спорта, а является «неспортивным» психологом, психотерапевтом, врачом, педагогом и пр. Получение психологической помощи от недостаточно квалифицированного специалиста вряд ли принесёт желаемый результат, в итоге спортсмен может разочаровываться в работе психологов и вообще перестанет обращаться к ним.

Во многих странах организована психологическая помощь для спортсменов высокого уровня – членов и кандидатов национальных сборных по видам спорта. В Австралии спортсмены олимпийской сборной имеют возможность получать психологическую помощь в течении всего четырехлетнего цикла подготовки к Олимпийским Играм и во время самой Олимпиады. В процессе подготовки австралийские спортивные психологи работают со спортсменами на базах сборных по видам спорта, а во время Игр – в олимпийской деревне и за её пределами в Центре восстановления В Израиле психологическое сопровождение спортсменов начинается сразу же после отбора для участия в Олимпийских играх и продолжается до окончания восстановительного периода после их окончания [4]. Претендующие на участие в Олимпийских Играх израильские спортсмены имеют возможность получать психологическую помощь в течении четырех лет по специально разрабатываемым программам, включающим общие мероприятия психологической подготовки и индивидуальные консультации. Обеспечение психологической подготовки считается необходимым для спортсменов Швеции и Дании, входящих в национальные сборные по видам спорта, но психологическое сопровождение на уровне спортивных клубов развито в меньшей степени [10,11].

Доступ к психологической помощи на всех этапах спортивной карьеры предусмотрен для спортсменов США, Канады, Великобритании и Японии [5, 14, 16, 17]. Разработаны специфические для видов спорта программы психологической подготовки, включающие развитие спортивно важных качеств и овладение приемами психической саморегуляции. Большое внимание уделяется работе с родителями юных спортсменов и повышению психологической компетентности тренеров.

В некоторых странах психологическая помощь спортсменам реализуется преимущественно в популярных для данных стран видах спорта. Например, в Италии и во Франции – признанных футбольных державах – спортивные психологи чаще работают с командами футболистов и реже в индивидуальных видах спорта [7].

Подробная информация о психологической помощи и спортивных психологах широко представлена на сайтах зарубежных спортивных организаций, ассоциаций и об-

ществ психологов, а иногда, и на сайтах образовательных учреждений по спортивным наукам (например, сайт университета спортивных наук в Кельне). В доступной форме спортсменов информируют о том, с какими проблемами стоит обратиться к психологу и как найти подходящего для данного случая специалиста. Также, нередко размещается информация о психологии спорта, адресованная тренерам и родителям юных спортсменов.

Олимпийский и Паралимпийский комитеты США на сайте Team USA ATHLETE SERVICES предлагают спортсменам сборной США доступ к реестру проверенных на образование и квалификацию спортивных психологов для решения широкого круга задач: тренировка внимания, повышение стрессоустойчивости, восстановление после нагрузок, психическое здоровье, командообразование и многое другое [17]. На сайте размещена информация об оформлении бесплатной и платной психологической помощи, скидках и получении возмещения расходов за оплату психологических услуг. Если спортсмен затрудняется найти подходящего специалиста в реестре, он может написать о своей проблеме и получить нужные контакты. С 2019 г. для англоязычных спортсменов функционирует сайт Sporting Bounce, на котором спортсмены США, Канады, Великобритании, Ирландии и Австралии могут быстро найти, ближайшего к своему месту жительства, спортивного психолога по интересующим их вопросам. Также, на данном сайте спортсмены могут связаться с консультантами по психологии спорта или поработать со спортивными психологами в онлайн режиме. Имеют возможность проконсультироваться и найти подходящего специалиста для длительной работы и тренеры, и родители юных спортсменов.

Реализация психологической помощи спортсменам

Российские спортсмены (либо их тренеры или родители) часто обращаются к психологу только в очень трудной ситуации: длительный спад результатов, глубокой кризис спортивной карьеры, затяжной стресс и т.п. [2]. Нередко спортсмены и тренеры (родители) отрицают наличие психологических проблем, надеются, что «все само собой рассосется», до последнего откладывают визит к психологу, рассчитывают, что увеличение тренировочных нагрузок поможет справиться с психологическими трудностями: мандражом, стрессом и др. Часто от психолога ждут быстрого решения всех проблем при минимальном участии самого спортсмена: психологу относятся, как к скорой помощи или, как к волшебнику, который что-то сделает и у спортсмена все будет хорошо. Многолетняя психологическая подготовка, как правило, не предусмотрена даже для членов национальных сборных по видам спорта. Психологическая помощь спортсменам реализуется по конкретному запросу – наличие серьезных проблем (провалы на соревнованиях, страх повторной травмы и др.), либо подготовка к очень ответственному турниру [3]. Очень редко, когда психологическая подготовка спортсмена (или команды) ведется «на перспективу» для формирования спортивно важных качеств, совершенствования умений управлять собой в спортивно значимых ситуациях, для более эффективного взаимодействия и др. Чаще психологическая помощь направлена на решение текущих задач: оптимизация психического состояния, овладение приемами настроя на соревнования, разрешение конфликтных ситуаций. Значительно реже психологические воздействия ориентированы на работу с переживаниями спортивных травм, выходы из кризисов спортивной карьеры, проблемы личностного роста спортсменов и самореализацию вне спорта. Не всегда психологу выделяется достаточно времени на работу со спортсменами. Владея необходимыми методами диагностики и коррекции, отечественные специалисты, часто не имеют возможности применить их из-за того, что не находятся рядом со спортсменами на сборах или соревнованиях.

Зарубежные спортивные психологи так же, как и их российские коллеги, уделяют большое внимание психологическому сопровождению спортсменов, входящих в нацио-

нальные сборные при подготовке к соревнованиям самого высокого уровня (особенно к Олимпийским Играм).

При этом, в ряде стран, в качестве основных задач выдвигаются не только совершенствование приемов психической саморегуляции для успешного выступления на соревнованиях, но и психологическая подготовка к ситуациям отбора в основной состав, психологическая помощь не прошедшим отбор, а также формирование у спортсмена навыков адаптации к специфическим факторам окружающей среды, характерной для крупных турниров: обстановка в Олимпийской деревне, торжественное открытие соревнований, необходимость постоянно быть в центре внимания СМИ, давать интервью и др. [1, 4, 14]. Некоторые специалисты отмечают необходимость особой психологической помощи для того, чтобы выступлению спортсмена не помешал его статус фаворита соревнований. Во многих странах психологическое сопровождение включает работу с переживаниями спортсменов из-за травм и мероприятия по восстановлению после трудных тренировок или соревнований [4, 11, 12, 13].

За рубежом психологическая помощь спортсменам связана с более широким кругом проблем и трудностей. В США, Канаде, Великобритании психологической сопровождение спортсменов реализуется не только на уровне профессионального, но и на уровне любительского спорта [14]. Психологическая поддержка оказывается не только по запросу спортсменов, но может быть предложена и психологом, работающим в спортивном клубе. Присутствуя на тренировках и соревнованиях, психологи могут заметить негативные изменения в состоянии и поведении спортсменов, провести профилактические мероприятия, чтобы не допустить психического перенапряжения и эмоционального выгорания, заблаговременно начать работу по предотвращению конфликтов и др. В некоторых странах (Китай, Япония, Израиль) при подписании контракта с психологом четко фиксируются какое количество часов специалист должен провести на тренировках, на какие соревнования он должен выезжать, сколько раз в неделю психолог должен встречаться для индивидуальной работы со спортсменами [4, 6, 17]. Таким образом, психологическое сопровождение встраивается в график спортивной подготовки.

В ряде стран (США, Канада, Великобритания, Германия, Италия, Япония) психологическая помощь спортсменам предполагает содействие не только в достижении спортивных результатов, но и в развитии личности для успешной самореализации, как в спорте, так и вне его [5, 7, 8, 15, 16]. Помимо совершенствования спортивно важных качеств (мотивация, уверенность, настойчивость и др.), большое внимание уделяется подготовке спортсменов к завершению спортивной карьеры и уходу из спорта: формированию мотивов профессиональной и личностно-семейной самореализации. К числу значимых задач психологической помощи спортсменам относятся оптимизация самооотношения, жизнестойкости, удовлетворенности жизнью и жизненного благополучия.

Также во многих странах уделяется большое внимание вопросам психического здоровья спортсменов профессионалов. Из-за высоких физических и психических нагрузок у спортсменов повышается риск психических расстройств, возникает длительная депрессия, некоторые спортсмены начинают злоупотреблять алкоголем или наркотиками [12, 15]. Поэтому, Международное общество психологии спорта (International Society of Sport Psychology) поддерживает разработку и внедрение методов профилактики и коррекции психического здоровья спортсменов [13, 15].

ВЫВОДЫ

По сравнению с Россией, за рубежом профессиональная деятельность спортивных психологов более регламентирована законодательством. К образованию и компетентности в вопросах психологии спорта к зарубежным специалистам предъявляются более жесткие требования. Информация о психологической помощи спортсменам широко представлена на сайтах зарубежных организаций спортивных психологов, сайтах спортивных клубов и

т.п. и редко встречается на российских официальных сайтах организаций спортивно-физкультурного профиля. Обратившись к электронным ресурсам официальных организаций, зарубежные спортсмены (а также тренеры и родители юных спортсменов) могут быстро найти подходящего специалиста, проверенного администраторами в плане квалификации. Услуги компетентного спортивного психолога менее доступны для российских спортсменов, чем для их зарубежных коллег.

Как российские, так и зарубежные спортивных психологи прежде всего направляют свои усилия на помощь спортсменам высокого класса. Особое внимание во всех странах уделяется подготовке национальных сборных к Олимпийским Играм. При работе со спортсменами профессионалами российские и китайские спортивные психологи, как правило, ограничиваются задачами совершенствования, необходимых для успешного выступления на соревнованиях, спортивно важных качеств и приемов оптимизации психического состояния. Тогда как, специалисты других стран (США, Канады, Великобритании, Германии, Италии, Японии) помимо этого, фокусируются на вопросах психического здоровья спортсменов, их подготовке к уходу из спорта и самореализации не только в спорте, но и в других сферах жизни. В ряде стран психологическая помощь спортсменам предполагает долговременную (1-4 года) работу, что не характерно для России.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горская Г.Б. Стратегии психологического сопровождения подготовки спортсменов-олимпийцев: зарубежный опыт / Г.Б. Горская, А.С. Самойлов // Спортивный психолог. Специальное приложение. – 2014. – № S. – С. 11–18.
2. Николаев, А.Н. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности и их классификация / А.Н. Николаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 200–205.
3. Сюнце, Л.С. Этап становления китайской психологии спорта (период 1991–2019 гг.) / Л. Сюнце // Спортивный психолог. – 2019. – № 3 (54) – С. 68–78.
4. Blumenstein, B. Psychological Skills Training: Application to Elite Sport Performance / B. Blumenstein, Y. Weinstein. – Grand Rapids, MI : Ultimate Athlete Concepts, 2013. – 128 p.
5. Canadian Psychological Association. Sport and exercise section: Sport psychology training. – URL: <https://cpa.ca/sections/sportandexercise/training/> (дата обращения: 01.03.2021).
6. Chi, L. Advances of Contemporary Sport and Exercise Psychology: Competitive Sports/ L. Z., Chi, L. W. Zhang // Journal of Beijing Sport University. – 2013. – No. 9 – P. 49–55.
7. Cosa fa uno psicologo dello sport // Unicusan [сайт]. – URL: <https://www.unicusano.it/blog/didattica/lavorare-come-psicologo-dello-sport/> (дата обращения: 01.03.2021).
8. Eberspacher, H. Mental Training. A manual for trainers and athletes / H. Eberspacher. – Munich : Copress Sport inform, 2019. – 120 S.
9. How to Become a Sports Psychologist // psychology.org : [сайт]. – URL: <https://www.psychology.org/careers/sports-psychologist/> (дата обращения: 01.03.2021).
10. Henriksen, K. Sport psychology at the Olympics: The case of a Danish sailing crew in a head wind / K. Henriksen // International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2015. – V. 13. – N. 1. – P. 43–55.
11. Johnson, U. On the Swedish Road to Becoming a Professional Practitioner in Sport and Exercise Psychology: Students' Views, Hopes, Dreams, and Worries / U. Johnson, M. Andersen // Human kinetic journal. – 2018. – V. 33 (1). – P. 1–29.
12. The mental health of elite athletes: A narrative systematic review./ S. M. Rice, R. Purcell, S. De Silva, D. Mawren, P. D. McGorry, A. G. Parker // Sports Medicine. – 2016. – V. 46. – P. 1333–1353.
13. Schinke, R. J. International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development / R. J. Schinke, N. B. Stambulova, G. Si, Z. Moore // International Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2018. – Vol. 16. – N. 6. – P. 622–639.
14. Athletes' careers across cultures / ed. by N.B. Stambulova, T.V. Ryba. – London : Routledge, 2013. – 288 p.
15. Stambulova, N.B. Career Development and Transitions of Athletes: The International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited / N.B. Stambulova, T.V. Ryba, K. Henriksen // Interna-

tional Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2020. – Mart. – URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2020.1737836> (дата обращения: 01.03.2021).

16. Athlete services // Team USA : [the site] / United States Olympic & Paralympic Committee. – 2021. – URL: <https://www.teamusa.org/team-usa-athlete-services/high-performance/psychology> (дата обращения: 01.03.2021).

17. Yonemaru, K. A review of practical research on psychological support for athletes in Japan – focusing on "research through practice" / K. Yonemaru, M. Suzuki // Japanese Journal of Sport Psychology. – 2017. – Vol. 44. – N. 1 – P. 19–32.

REFERENCES

1. Gorskaya, G.B. Samojlov, A.S. (2014), "Strategies of psychological support for training Olympic athletes: foreign experience", *Sports psychologist. Special app*, No. 5, pp. 11–18.
2. Nikolaev, A.N. (2015), "The tasks of psychological support of sports activity and their classification", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (125), pp. 200–205.
3. Xiongce, L. (2019), "The formation of chinese sports psychology (period 1991–2019 ears)", *Sports psychologist*, No. 3 (54), pp. 68–78.
4. Blumenstein, B. and Weinstein, Y. (2013), *Psychological Skills Training: Application to Elite Sport Performance*, Grand Rapids, Ultimate Athlete Concepts, MI, USA.
5. Canadian Psychological Association. Sport and exercise section: Sport psychology training, available at: <https://cpa.ca/sections/sportandexercise/training/> (data accessed: 01.03.2021).
6. Chi, L.Z. and Zhang, L.W. (2013), "Advances of Contemporary Sport and Exercise Psychology: Competitive Sports", *Journal of Beijing Sport University*, No. 9, pp. 49–55.
7. Cosa fa uno psicologo dello sport, available at: <https://www.unicusano.it/blog/didattica/lavorare-come-psicologo-dello-sport/> (data accessed: 01.03.2021).
8. Eberspacher, H. (2019), *Mental Training. A manual for trainers and athletes*, Copress Sport inform, Munich.
9. How to Become a Sports Psychologist, available at: <https://www.psychology.org/careers/sports-psychologist/> (data accessed: 01.03.2021).
10. Henriksen, K. (2015), "Sport psychology at the Olympics: The case of a Danish sailing crew in a head wind", *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 13, No. 1, pp. 43–55.
11. Johnson, U. and Andersen, M. (2018), "On the Swedish Road to Becoming a Professional Practitioner in Sport and Exercise Psychology: Students' Views, Hopes, Dreams, and Worries", *The Sport Psychologist*, Vol. 33 (1), pp. 1–29.
12. Rice, S. M., Purcell, De Silva S. and et al. (2016), "The mental health of elite athletes: A narrative systematic review", *Sports Medicine*, Vol. 46, pp. 1333–1353.
13. Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., Moore, Z. (2018), "International society of sport psychology position stand: Athletes' mental health, performance, and development", *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 16, No. 6, pp. 622–639.
14. Stambulova, N.B. and Ryba, T.V. (2013), *Athletes' careers across cultures*, Routledge, London.
15. Stambulova, N.B., Ryba, T. V., Henriksen, K. (2020), "Career Development and Transitions of Athletes: The International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited", *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, Mart, available at: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2020.1737836> (data accessed: 01.03.2021).
16. Team USA ATHLETE SERVICES, available at: <https://www.teamusa.org/team-usa-athlete-services/high-performance/psychology> (data accessed: 01.03.2021).
17. Yonemaru, K. and Suzuki M. (2017), "A review of practical research on psychological support for athletes in Japan – focusing on "research through practice"", *Japanese Journal of Sport Psychology*, Vol. 44, No.1, pp.19–32.

Контактная информация: lovagina2@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.04.2021