

- & H. Moxjiderman (Eds.), Ruimtemaken vmrverlies en rouwin therapie (pp. 111–116). Leuven: Acco.
21. Solomon Roger M. EMDR Treatment of Grief and Mourning. *Clinical Neuropsychiatry* (2018) 15, 3, 173–186
 22. Solomon Roger M., Rando Therese A. (2012) Treatment of grief and mourning through EMDR: Conceptual considerations and clinical guidelines. Elsevier Masson SAS. All rights reserved. 231–239
 23. Wenn J, O'Connor M, Breen LJ, et al. Efficacy of metacognitive therapy for prolonged grief disorder: protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open* 2015;5:e007221. doi:10.1136/bmjopen-2014-007221

УДК 159.9

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
PSYCHOLOGICAL SUPPORT
OF SPORTS ACTIVITIES**

Ливенкова Е. А., аспирант Института психологии
БГПУ (г. Минск, Беларусь),

Livenkova E. A., graduate student of the Institute of Psychology
BSPU (Minsk, Belrus)

В статье представлены основные направления психологического сопровождения спортивной деятельности, анализируется опыт психологической помощи спортсменам в нашей стране и за рубежом. Выделены особенности психологической работы с подростками-спортсменами и их родителями. Отмечается, что психологическое сопровождение спортивной деятельности должно иметь научно обоснованный, комплексный и систематический характер.

The article presents the main directions of psychological support for sports activities, analyzes the experience of psychological assistance to athletes in our country and abroad. The features of psychological work with teenage athletes and their parents are highlighted. It is noted that the psychological support of sports activity should be scientifically grounded, complex and systematic.

Ключевые слова: психологическое сопровождение спортивной деятельности, подростки-спортсмены, спортивная психология.

Keywords: psychological support of sports activities, sports psychology, teenage athletes.

В настоящее время одним из направлений спортивной психологии является разработка программ психологического сопровождения спортивной деятельности на различных её этапах, включая кризисы адаптации к спортивной деятельности и завершения спортивной карьеры. В странах с высоким уровнем развития спорта, организация и научно-методическое обеспечение психологической помощи спортсменам является приоритетным направлением.

Психологическое сопровождение спортсменов на разных этапах становления спортивной карьеры является важной составляющей деятельности спортивного психолога и включает следующие направления:

- первичная психологическая диагностика, направленная на выявление психоэмоциональных состояний, интеллектуальных, психических, мотивационных, психомоторных особенностей у спортсменов, определяющих его успешность в спорте;
- психодиагностический контроль психической сферы с целью выявления стабильности или отклонений от нормативных значений;
- психологическая коррекция с разработкой личностно ориентированной, индивидуальной программы сопровождения спортсмена;
- психологическое консультирование спортсменов и их родителей (при необходимости), тренеров [3, с. 9].

Выделим основные проблемы спортивной психологии, актуальные в настоящее время.

Для начинающих спортсменов актуальна проблема готовности к спортивной деятельности, которая включает не только физическую, но и морально-психологическую подготовку. В этом направлении эффективно использование диагностических проб, специальных тестов на готовность к спортивной деятельности, адаптации к спорту, изучение системы индивидуальной мотивации занятия спортом.

Следующей значимой проблемой психологии спорта является отношение начинающего спортсмена к нагрузкам во время тренировки. Адаптация к нагрузкам зависит от ряда генетических факторов и психодинамических свойств, от общей способности к адаптации к экстремальным условиям деятельности. Решение проблемы связано с постепенным вовлечением в спортивную деятельность [1]. Проблема готовности спортсмена к соревнованиям, где под готовностью понимается успешное выступление на соревнованиях, является актуальной не только для начинающих спортсменов. Её решение связано со своевременной оцен-

кой и корректировкой неправильных атрибуций спортсменов; оказание необходимой помощи для выполнения поставленной задачи.

Спортивная деятельность наполнена борьбой, соперничеством, и потому конфликты в спорте могут приобретать характер открытого, иногда очень жесткого противостояния. Отсюда возникает острая проблема взаимоотношений в спортивной команде, между тренером и спортсменами, между отдельными спортсменами. Решение этой проблемы, на наш взгляд, связано с изучением мотивов конфликтного поведения, влияния личностных характеристик на выбор приёмов конфликтного противоборства, психических состояний спортсменов и тренеров и их регуляторной роли. Психологическая помощь в данном случае направлена на развитие способности к конструктивному взаимодействию в конфликтной ситуации, развитие эмпатии и рефлексии у субъектов спортивной деятельности [4].

На разных этапах занятия спортом актуальной является проблема потери мотивации, что часто служит причиной отказа от спортивной деятельности. Причинами демотивации являются перетренированность, психологическая усталость, травмы, потеря уверенности. В психологической работе со спортсменами, направленной на повышение мотивации спортивной деятельности, важно учитывать влияние личностных и ситуационных факторов на мотивацию достижения; оказывать помощь спортсменам в правильной постановке целей [1].

Мотивация достижения в спорте тесно связано с отношением к поражениям, так как проигрыш и поражение являются базовыми переживаниями для спортсменов. Психологическая работа со спортсменами в данном направлении должна быть направлена на отреагирование негативных эмоций, таких как фрустрация, гнев, апатия и др. Эмоциональное переживание поражений, анализ опыта поражений повышает силу личности спортсмена, его жизнестойкость, формирует волю к продолжению борьбы. Это направление психологической работы особенно важно развивать с начинающими, юными спортсменами, у которых недостаточно сформирована мотивация достижения успеха, и поражения, неудачи в спорте могут привести к отказу от спортивной карьеры. При работе с юными спортсменами необходимо делать акцент на их уверенности выполнить задание в соответствии со своими способностями. При неудаче необходимо найти в ней позитивный смысл, подчеркнуть необходимость приложить больше усилий и стараний для успеха.

Помимо совершенствования спортивно важных качеств, развития мотивации достижения успеха в спортивной психологии, большое внимание

уделяется подготовке спортсменов к завершению спортивной карьеры и уходу из спорта. Завершение спортивной карьеры может быть обусловлено травмами, возрастом, снижением результатов, отсутствием перспектив, конфликтными отношениями с тренером, с другими спортсменами. Психологическое сопровождение этапа завершения карьеры включает такие направления, как формирование мотивов профессиональной и личностно-семейной самореализации. К числу значимых задач психологической помощи спортсменам относятся: оптимизация самоотношения, жизнестойкости, удовлетворенности жизнью и жизненного благополучия. Важной на этом этапе является психологическая поддержка и помощь со стороны семьи, друзей, тренера, спортивного клуба; материальная поддержка со стороны отрасли «физическая культура и спорт». Можно использовать привлечение бывших спортсменов к соревнованиям ветеранов, участию в общественной жизни, выступлению перед молодежью; комплекс мероприятий для восстановления здоровья [1].

Для создания эффективной модели психологического сопровождения спортивной деятельности важно учитывать зарубежный опыт в данном направлении. Так, например, для спортсменов США, Канады, Великобритании и Японии обеспечен доступ к психологической помощи на всех этапах спортивной карьеры. Разработаны специфические программы психологической подготовки для всех видов спорта, включающие развитие спортивно важных качеств и овладение приемами психической саморегуляции. Большое внимание уделяется работе с родителями юных спортсменов и повышению психологической компетентности тренеров. Спортсменам предполагается содействие не только в достижении спортивных результатов, но и в развитии личности для успешной самореализации, как в спорте, так и вне его [2].

В России, также как и в нашей стране, психологическое сопровождение спортивной деятельности не является еще достаточно научно обоснованным, комплексным, и систематическим. Чаще всего психологическая помощь спортсменам реализуется по конкретному запросу, при наличии серьезных проблем (поражение на соревнованиях, страх повторной травмы и др.), или в ситуации подготовки к ответственному турниру. Как отмечает А. Е. Ловягина, чаще всего психологическая помощь направлена на решение текущих задач, включая оптимизацию психического состояния спортсмена, овладение навыками саморегуляции, разрешение конфликтных ситуаций [2]. Психологические воздействия в меньшей степени направлены на работу с переживаниями спортивных

травм, преодоление кризисов спортивной карьеры, решение проблем личностного роста и самореализации спортсменов вне спорта [2].

На наш взгляд, важным направлением психологического сопровождения спортивной деятельности является психологическая работа с подростками-спортсменами и их родителями. Подростковый возраст характеризуется значимыми преобразованиями в сфере социальной идентичности. В этот период активно формируется мировоззрение личности, система индивидуальных ценностей, волевые черты характера, идет активное освоение навыков социального поведения. Занятие спортом способствует преобразованию агрессивной энергии подростков в социально-приемлемое русло. С этой точки зрения спортивная деятельность является составной частью профилактики отклоняющегося поведения подростков.

При доминировании положительных мотивов занятия спортом (приобретение силы и уверенности, развитие выносливости, волевых качеств) подростки могут руководствоваться мотивами негативного самоутверждения через демонстрацию своего превосходства над другими людьми. Для подростков характерна высокая склонность к риску, поиску острых ощущений, которые могут проявляться в экстремальном и саморазрушительном поведении. Занятие спортом может направить склонность к риску у подростков в конструктивное русло. Развивая и совершенствуя готовность подростков к конструктивному риску, можно развивать и совершенствовать у них жизненно важную характеристику – «мужество быть вопреки», обеспечивающую личностный рост и стабильность в любых жизненных ситуациях [5].

Психологическая работа с подростками-спортсменами должна включать формирование зрелой мотивации занятия спортом, профилактику агрессии и конфликтов, развитие сотрудничества, духа коллективизма, мотивации совместной деятельности на достижение общего успеха. Очень важно сформировать готовность преодолевать трудности, адекватно реагировать на поражения и справляться с негативными эмоциональными состояниями.

Составной частью психологической работы с подростками-спортсменами, является работа с их родителями. От семьи во многом зависит эмоциональное состояние подростков перед выходом на старт. Конфликты в семье, неадекватное родительское отношение могут влиять не только на спортивный результат, но и на травматизм в процессе соревнования. Здесь можно выделить следующие направления

работы с родителями: консультирование родителей о влиянии спорта на развитие личности подростка, по вопросам возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, развития позитивной мотивации занятий спортом. При необходимости целесообразна коррекция негативных родительских установок и переживаний, психологическая поддержка родителей в случае поражения ребенка на соревнованиях. Отдельным направлением психологической работы с родителями является помощь в организации конструктивного взаимодействия с тренером, другими субъектами учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, психологическое сопровождение спортивной деятельности является основной целью спортивной психологии. Эта деятельность должна носить научно-обоснованный, комплексный и систематический характер. Каждый этап спортивной карьеры имеет свои специфические трудности, и в связи с этим специфические методы и средства оказания психологической помощи.

К основным направлениям психологического сопровождения спортивной деятельности относятся: обеспечение психологической готовности к спортивной деятельности, формирование положительной мотивации занятия спортом, организация конструктивного взаимодействия в спортивной команде, психологическая работа со спортсменами в ситуации поражения, травмирования, в период завершения спортивной карьеры.

Литература

1. Заочинский, М. С. Актуальные проблемы психологии спорта / М. С. Заочинский // Скиф. 2021. № 7 (59). – С. 12–16.
2. Ловягина, А. Е. особенности психологической помощи спортсменам в России и за рубежом / М. С. Заочинский // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – № 4 – (194). – С. 495–501.
3. Набойченко, Е. С. Психологическое сопровождение превосходства в спорте высших достижений как компонент успеха спортсмена / Е. С. Набойченко, М. В. Носкова // Образовательный вестник «Сознание». 2021. № 4. – С. 4–9.
4. Петров, С. И. Конфликты в спорте и социально-психологический тренинг как средство их разрешения : дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / С. И. Петров. – СПб., 2004. – 218 с.
5. Пузыревич, Н. Л. Переживание ценности жизни у современных подростков с рискованным поведением / Н. Л. Пузыревич // Психология и жизнь: актуальные проблемы кризисной психологии. – 2019. – С. 128–134.