

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ*

*Е.В. МЕЛЬНИК, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии
Белорусского государственного университета физической культуры ©*

Статья посвящена анализу проблемы психологического здоровья спортсменов. Показаны возможные пути его формирования, базирующиеся на общепсихологических принципах: единства сознания личности и деятельности, развития и детерминизма, а также на основе развития самосознания личности спортсмена от низшего самочувствия, до высшего самоотношения. В спорте, кроме случайных травм опорно-двигательного аппарата, изменение психологического здоровья является очень серьезной причиной срывов спортсменов на соревнованиях. Немаловажное значение должно отводиться ранней диагностике, изучению причин возникновения и методов психопрофилактики неврозов спортсменов. Психологическое здоровье также рассматривается как важный фактор профессиональной деятельности тренера и психолога. Раскрыты особенности деятельности спортивного психолога по формированию психологического здоровья спортсменов. На сегодняшний день в спорте особую актуальность приобретает проблема профилактики нервно-психических перенапряжений у спортсменов, их своевременное выявление и оказание квалифицированной коррекционной помощи. Эти задачи являются основными в работе не только психолога, но и тренера, врача, родителей.

Ключевые слова: деятельность, психологическое здоровье, профессиональное здоровье, психолог спорта, психологическое сопровождение, самосознание, система, спорт, спортсмены, тренер.

В настоящее время рост спортивных достижений связывается с двумя факторами: интенсификацией тренировочных нагрузок и ускорением восстановления организма спортсмена. В современном спорте тренировочные нагрузки нередко проводятся на фоне хронического утомления и переутомления. Частые физические и психические перегрузки приводят к различным предпатологическим состояниям. Это имеет место в тех случаях, когда организация тренировочного процесса не соответствует возрасту и индивидуальным особенностям спортсмена. Не отрицая значимости самого тренировочного процесса, следует обратить внимание на то, что невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. Большое внимание следует уделять направленной психологической помощи, ориентированной на обеспечение психологического здоровья, особенно в предсоревновательный и соревновательный периоды. Все это позволяет рассматривать проблему психологического здоровья спортсменов как фактор его профессионального долголетия и личностного роста.

Насыщенный график соревнований требует обязательного участия при организации

процесса восстановления спортсмена квалифицированного специалиста – психолога. Во многих спортивных командах мира для проведения консультирования, диагностики, коррекции приглашаются психологи, знающие специфику вида спорта. Спортивные психологи есть и в Республике Беларусь, правда, известно об их деятельности очень немного. С 2002 года в Белорусском государственном университете физической культуры открыто направление специальности «спортивно-педагогическая деятельность» (спортивная психология). Многообразие профессиональных обязанностей спортивного психолога требует эффективного взаимодействия в системе «тренер-спортсмен-психолог», от которого во многом зависит не только успешность спортивной деятельности, но и гармоническое развитие личности спортсмена.

В психологии при рассмотрении проблем, касающихся здоровья, употребляются различные термины:

• «психическое здоровье» (Б.С. Братусь, 1988; О.В. Бойко, 2004; Ю.И. Мельник, 2000; А.В. Северин, 2006 и др.) – наиболее употребляемое понятие, анализу которого посвящены

* Статья поступила в редакцию 23 мая 2007 года.

многочисленные труды не только психологов, но и педагогов, медиков;

- «психологическое здоровье» (И.В. Дубровина, 1991 и др.);
- «профессиональное здоровье» (В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, 2001 и др.);
- «личностное здоровье» (Л.Н. Митина, 2002 и др.) и другие.

Несмотря на терминологические различия исследования проблем психологии здоровья составляют основу самостоятельной дисциплины – Health psychology (Психология здоровья), являющейся одним из приоритетных направлений как отечественной, так и зарубежной психологии.

Перед спортивным психологом встает задача психологического сопровождения спортивной деятельности, которое следует рассматривать не только как «систему общих и частных технологий психологической помощи спортсмену... на каждом из этапов спортивной карьеры, начиная от начала спортивной специализации и заканчивая уходом из спорта и переходом к другой карьере» [1, с. 218], но и как комплекс мероприятий, нацеленный на помощь тренеру в формировании благоприятных психических состояний, преодолении кризисов, самореализации, профессиональном и личностном самоопределении (рис.).

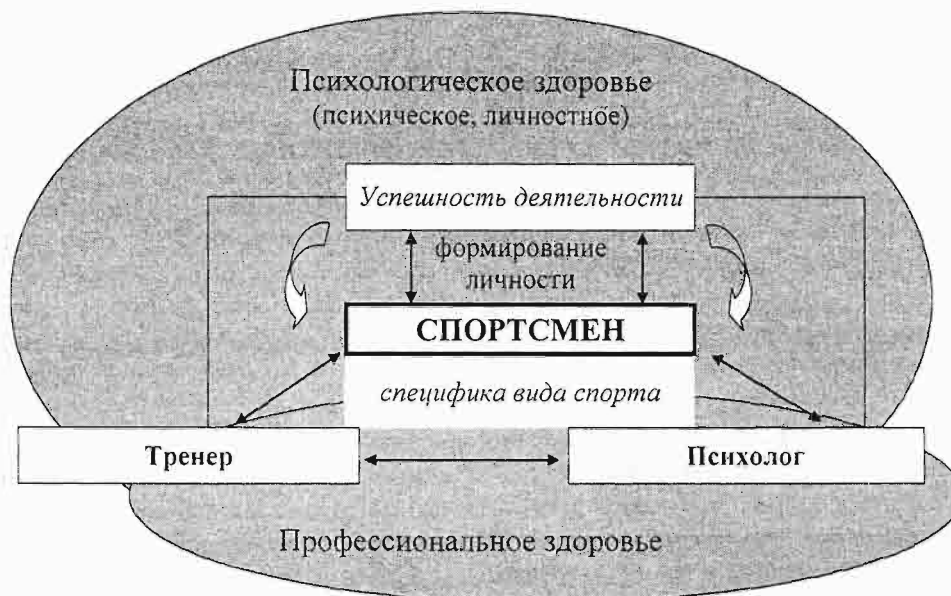


Рис. Обеспечение психологического здоровья в системе «тренер-спортсмен-психолог»

В представленной на рисунке системе ключевой фигурой является спортсмен, на подготовку которого и направляются совместные усилия тренера и психолога, при обязательном учете особенностей вида спорта. Положения системного подхода могут служить методологической основой решения проблемы формирования личности спортсменов в процессе их многолетней подготовки. В единстве взаимодействия всех участников спортивной деятельности рассматриваются ее свойства как системного объекта, так как все субъекты оказывают взаимное влияние, что влечет за собой качественные изменения их индивидуальности. В процессе становления личности спортсмена формирование мотивации к спортивной деятельности, которая выступает в роли системообразующего фактора, «доминирующего компонента, определяющего объединение остальных ком-

понентов в систему» [2, с. 133], выступает одной из важнейших задач и тренера, и психолога, так как на каждом из этапов спортивного достижения выстраивается своя иерархия мотивов. Только целенаправленное взаимодействие психолога и тренера может позволить продуктивно решать проблему формирования мотивации спортсмена, которая является важнейшей задачей его общей психологической подготовки. В рассматриваемой системе в роли механизма обратной связи может рассматриваться успешность спортивной деятельности и профессиональной, наиболее значимой для самореализации тренера и психолога.

Все это позволяет остановиться на употреблении понятия психологического здоровья, составной частью которого выступают психическое и личностное здоровье спортсмена и профессиональное здоровье тренера, психолога.

Появление термина «психологическое здоровье» относится к концу XX века и связывается с работами И.В. Дубровиной [3]. Психологическое здоровье рассматривается как более широкое понятие, которое характеризует личность в целом и находится в тесной взаимосвязи с высшими его проявлениями. В этой связи используются такие категории, как «культура здоровья», «потребность быть здоровым» и «отношение к здоровью».

Указанные аспекты психологического здоровья основываются на формировании самосознания личности, которое рассматривается «как одного из проявлений сознания, как выделение себя (Я) из объективного мира («не Я»); осознание, оценка человеком себя, своего места в мире, своих интересов, знаний, переживаний, поведения» [2]. Целенаправленное формирование компонентов психологического здоровья спортсменов может базироваться на иерархии проявления самосознания «от низшего самочувствия через самопознание до высшего – самоотношения, объективизирующегося в самоконтроле и саморегуляции» [2, с. 126].

И.Г. Малкина-Пых рассматривает психологическое здоровье как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты [4]. Указанные структурные элементы позволили выделить уровни психологического здоровья: креативный – высший, с устойчивой адаптацией к среде; адаптивный – средний, в целом адаптированный к социуму, но не имеющий запаса прочности здоровья и дезадаптивный – низший, наблюдаемый у людей с нарушением баланса в поведенческих стратегиях.

Под психическим здоровьем А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский понимают «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности» [5, с. 301].

Показатели психического здоровья: самоконтроль, способность к самоуправлению поведением, отсутствие депрессии, эмоциональная лабильность, пластичность, адекватность поведения; адаптивность в микросоциальных отношениях, низкий уровень тревожности, активность и оптимизм, экстраверсию и другие рассматривают в связи с успешностью деятельности (учебной, профессиональной) (В.А. Дюк [6]; Ф.Б. Березин, М.П. Мирошников, Р.В. Рожанец [7] и др.); (спортивной) (Л.Н. Собчик [8]; Т.Ф. Федорова [9] и др.).

В современном спорте велика вероятность возникновения отклонений от психологического здоровья спортсмена, так как работа на результат происходит на грани возможностей человека. В процессе спортивной деятельности особое место отводится возникновению невротических расстройств, связанных с недостаточностью физических и психических ресурсов для реализации мотивированного поведения в ситуации соревнований [1; 10; 11; 12]. Утомление спортсмена приводит к снижению физической и психической работоспособности, вызывает падение тренировочной и соревновательной результативности и рассматривается как один из основных факторов развития невротических реакций.

Понятие «невроз» появилось еще в конце XVIII века, его становление и развитие связывается с представителями глубинной психологии З. Фрейдом и К. Хорни [13; 14]. В психоаналитической концепции З. Фрейда термин «невроз» применялся к большинству пациентов, имеющих эмоциональные нарушения. Невротические болезни понимались как «патологическое функционирование ущемленных аффектов, сильных, но задержанных в бессознательной области переживаний» [13]. В исследованиях К. Хорни невроз описывался как психическое расстройство, вызываемое страхами и защитами от них. Она обратила внимание на такие аспекты жизнедеятельности каждого члена общества, как соперничество и конкуренцию, которые особенно ярко проявляются в соревновании. Необходимость сравнения себя с другими, конфликт между уровнем притязания и реальными возможностями вызывают страх перед возможной неудачей, тревожность и усиленную потребность в безопасности – все это способствует возникновению невроза.

В отечественной психологии проблема неврозов разрабатывалась невропатологом и психиатром, академиком В.М. Бехтеревым, который, исходя из рефлекторной теории, освещал генезис неврозов и психозов, применял метод внушающего воздействия при их лечении. В научной психиатрической школе В.М. Бехтерева психология нормального человека занимала почетное место. Изучение психики душевнобольных, по мнению ученого, «не может быть ключом к познанию внутреннего мира здоровых» [14]. При изучении истории развития отечественной патопсихологии Б.В. Зейгарник подчеркивает мысль В.М. Бехтерева «От нормы к патологии, чтобы вернуть больному нервно-психическое здоровье, – таким должен быть путь мыслей психиатра».

В соответствии с традициями школы В.М. Бехтерева продолжил изучение неврозов доктор медицинских наук, профессор В.Н. Мясищев [15], который относил его к расстройствам нервной системы. Среди причин, способствующих возникновению неврозов, выделялись тяжелые переживания, трудные условия жизни, конфликтные психотравмирующие ситуации. Концепция неврозов В.Н. Мясищева основана на понимании личности как системы отношений, нарушение которой влечет расстройство психических функций в зависимости от того, как личность перерабатывает или переживает действительность. При этом значимые отношения человека к различным обстоятельствам и явлениям рассматривались им и как способствующие профилактике.

Работы представителей ленинградской школы психологов не теряют своей актуальности, как по содержанию, так и по возможностям использования разработанных методик в различных научных областях, в том числе и в спорте. В спортивной деятельности изучению невротических расстройств были посвящены работы П.И. Готовцева, Л.Д. Гиссена, Т.П. Фанагорской и другие. Рассматривается проявление трех «классических» форм невроза: неврастении, истерии и психастении [10; 12].

К основным причинам возникновения невротических реакций Л.Д. Гиссен [10] относит влияние различных факторов: тренировки в условиях среднегорья, смена часовых поясов, простудные заболевания, расстройство сна в течение нескольких дней, что особенно остро проявляется при накоплении утомления. Все это ослабляет организм и ведет к возникновению невротических реакций, которые могут содержать астенический, неврастенический и депрессивный компоненты.

Спортивная деятельность связана с повторением многих условий: ежедневные напряженные тренировки, встреча с противниками, регулярные участия в соревнованиях, ожидание старта и другое. Одержанная победа сопоставляется с теми условиями, которые, скорее всего, случайно сложились в день его успеха. Спортсмен стремится победить и когда ему это удается, он хочет сохранить все те же условия, которые случайно при этом сочетались. Различные невротические реакции начинают проявляться с различных ритуалов, примет, талисманов и других атрибутов, которые подкрепляются в очередных соревнованиях и отражают стремления спортсмена к фиксации.

Таким образом, на спортивных психологов возложена очень ответственная работа по формированию психологического здоровья спортсменов, что будет способствовать реализации программы самосохранения, самоорганизации, саморазвития юного спортсмена, формированию жизненных позиций, способности регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей организма. Все это требует создания в детско-юношеских спортивных школах, и в первую очередь для работы с юными спортсменами, практической психологической службы, интегрирующей работу различных специалистов в этой области.

Показатели психологического здоровья особенно актуальны для тренера и самого психолога, так как их профессиональная деятельность связана с воспитанием подрастающего поколения, а воспитать гармоничную личность, устойчивую к неблагоприятным воздействиям, могут только психологически здоровые люди. В связи с этим целесообразно рассматривать понятие «профессиональное здоровье», под которым понимается «процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, физического, психического и социального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессионального долголетия и максимальной продолжительности жизни» [11, с. 9].

Психологическое здоровье обеспечивает адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и является предопределяющим фактором профессиональной деятельности. Поэтому залогом становления личности психолога является соответствие требований профессии личностным особенностям. Так, работа в сфере физической культуры и спорта и является той профессией, к которой предъявлены повышенные требования. Это высокий уровень развития психомоторной и волевой сферы, творческая и интеллектуальная активность. Также умение работать с людьми, владение спортивными навыками, умение не только научить выполнять разнообразные упражнения, а через сферу физической культуры сформировать социально зрелую, морально устойчивую, уверенную в своих возможностях личность.

Деятельность спортивных психологов в этой области может быть сведена к выполнению следующих функций: первичное выявление детей группы риска среди учащихся ДЮСШ; сбор доступной диагностической информации; предварительная оценка характера выявленных особенностей психического разви-

тия ребенка; использование полученных данных во врачебно-оздоровительной и коррекционно-педагогической работе.

В сложный комплекс восстановительных мероприятий входят разнообразные методы и средства: психической регуляции, психофизиологической регуляции, физиолого-гигиенические и фармакологические. Комплексное применение этих методов помогает управлять психофизиологическими состояниями спортсмена, способствует адаптации организма спортсмена к условиям тренировочной и соревновательной деятельности. В спортивной психологии это входит в сферу психопрофилактики и психогигиены.

К началу спортивной специализации важно выявить детей, у которых достаточно высокая вероятность возникновения нервно-психических расстройств. Как правило, выраженные признаки нарушения психологического здоровья у ребенка обращают на себя внимание родителей и специалистов уже на ранних этапах онтогенеза. Однако малозаметные нарушения довольно быстро проявляются чаще всего к началу первых спортивных стартов, первоначально как показатели дезадаптации, под которой подразумевается совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии юного спортсмена стрессогенным условиям спортивной деятельности. Среди них выделяется плохая успеваемость, дисциплинарные нарушения, органическая патология центральной нервной системы и наличие неблагоприятных социокультурных условий воспитания.

Задачи охраны и укрепления психологического здоровья спортсмена меняются вместе с возрастом. Наиболее ответственными в этом отношении периодами являются детский и переходный, во время которых происходят наибольшие изменения в психической и психомоторной сферах человека, а также в различных отделах нервной системы и всего организма. Современные спортивные соревнования, особенно международные, предъявляют высокие требования к личности спортсмена, поэтому ее целенаправленное формирование выступает одной из ключевых задач подготовки спортивного резерва.

В спортивной деятельности предполагается проведение комплексного диагностического процесса, опирающегося на профессиональное сотрудничество родителей, врача, психолога и спортивного педагога. Точность информации, полученной каждым специалистом в границах его профессиональной компетентности, отражающих характер и структуру индивидуальных

особенностей конкретного ребенка, специфику его проблем и затруднений, может служить основой для эффективной коррекционной помощи спортсмену.

Формирование представлений о механизмах проявлений, сохранения и укрепления психологического здоровья спортсменов, овладение основами просветительской деятельности; количественной диагностики степени здоровья и функциональных резервов организма с прогнозированием на ближайшую и отдаленную перспективу; коррекцией здоровья – все это является областью деятельности спортивного психолога.

Анализ факторов психологического здоровья приводит к необходимости комплексного подхода в оценке здоровья и профессиональной деятельности спортсмена. Это связано с тем, что не только физические аспекты здоровья, но и психологические во многом способствуют позитивному влиянию спорта на личность спортсмена, особенно если речь идет о спорте высших достижений. Таким образом, проблема формирования психологического здоровья спортсменов является сложной и многоаспектной и для ее решения необходимы совместные усилия тренеров, врачей и психологов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. 368 с.
2. Платонов, К.К. Краткий словарь психологических понятий: учеб. пособие для учеб. заведений профтехобразования. 2-е изд., перераб. и доп. / К.К. Платонов. М.: Высшая школа, 1984.
3. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики / И.В. Дубровина. М.: Педагогика, 1991. 232 с.
4. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. М.: Эксмо, 2005. С. 109–113.
5. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М.: Политиздат, 1990.
6. Дюк, В.А. Компьютерная психодиагностика / В.А. Дюк. СПб.: Братство, 1994. 364 с.
7. Березин, Ф.Б. Методика многостороннего исследования личности в клинической медицине и психогигиене / Ф.Б. Березин, М.П. Мирошников, Р.В. Рожанец. М.: Медицина, 1976. 186 с.
8. Собчик, Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности: Методическое руководство / Моск. кадр. центр при главном управлении по труду и социальным вопросам Мосгорисполкома. Консультационная фирма. (Сер. Методы психологической диагностики, Вып. 1) / Л.Н. Собчик. М., 1990. 74 с.

9. Федорова, Т.Ф. Индивидуально-психологические особенности личности спортсменов-гимнастов / Т.Ф. Федорова // Теория и практика физической культуры. 1981. № 12. С. 13–16.
10. Гиссен, Л.Д. Время стрессов / Л.Д. Гиссен. М.: Физкультура и спорт, 1990. 192 с.
11. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. 260 с.
12. Проблемы психологии спорта. Вып. 1 / под общ. ред. В.А. Алаторцева. М.: ВНИИФК, 1971. 179 с.
13. Ждан, А.Н. История психологии: учебник / А.Н. Ждан. М.: Изд-во МГУ. 1990. 367 с.
14. Зейгарник, Б.В. Теории личности в зарубежной психологии: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Психология» / Б.В. Зейгарник. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. 128 с.
15. Мясищев, В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. Л.: Изд-во ЛГУ, 1960. 426 с.