

УДК 159.9: 796.799 (075)

# Современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности

В.К. Сафонов

С легкой руки Пьера де Кубертена и его сподвижников в XX веке спорт стал социальным явлением. (С особым удовольствием каждый раз повторяю, что автором термина «психология спорта» является этот знаменитый психотерапевт и основоположник современного олимпийского движения.) Начиная с олимпиады 1936 года, спорт приобрел политическое значение в масштабе всей планеты. В прошлом веке это особенно ярко наблюдалось в 50-80 годы. Сегодня, в XXI веке, мы становимся свидетелями нового взлета социальной значимости достижений спортсменов. В спорт вкладываются огромные финансовые средства, постоянно ведутся научные исследования, все чаще говорится о психологии спорта и спортивных психологах, вновь поднимается вопрос о специализированной подготовке кадров, лицензировании практической деятельности специалистов (с 1982 по 1991 годы научное управление Спорткомитета СССР проводилась аттестация психологов для работы в сборных командах страны).

Находясь под впечатлением от участия в работе международного конгресса «Медицина спорту – 2011» и V съезда Российского психологического общест-

ва, считаю необходимым включиться в обсуждение актуальных вопросов науки и практики психологии спорта.

Научное обеспечение любой деятельности представляет собой совокупность научно обоснованных мероприятий по учету факторов, прямо или косвенно влияющих на деятельность человека. Спорт является объектом исследования многих научных дисциплин. В сферу интересов спортивной педагогики, например, входит рассмотрение фактов ряда научных дисциплин, обуславливающих конкретные основы спортивной деятельности – педагогические, физиологические, биомеханические, экологические, эргономические и психологические (За-циорский, 1982; Плахтиенко, Блудов,

1983). Названные основы условно делятся на внутренние и внешние по отношению к спортсмену. К числу первых относятся биохимические процессы (гомеостаз), физиологические (соматические) процессы и биомеханические процессы, включающие собственно выполнение движений. Внешние основы включают экологические (условия внешней среды) и эргономические особенности (экипировка и снаряжение спортсмена, особенности спортивного сооружения). Педагогические и психологические основы спортивной деятельности можно назвать внешне-внутренними, поскольку речь идет, с одной стороны, о воздействии тренера на спортсмена, а с другой – о том, насколько это воздействие продук-



**Владимир Константинович Сафонов** – кандидат психол. наук, доцент, руководитель специализации «спортивная психология» факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета, практикующий спортивный психолог

тивно, насколько оно воспринимается спортсменом.

Хочется вспомнить слова А.Ц. Пуни, который говорил, что объектом управления и регуляции у спортсмена является собственный организм. Между

Коль скоро спортивная деятельность представляет собой целостное явление в жизнедеятельности человека, выделяемые структурные элементы (основы) должны функционально объединяться системообразующим фактором, без которого вся структура теряет смысл, свою системность и целостность.

выделяемыми научными основами прослеживается лишь относительная связь. Такое положение вызвано, прежде всего, нечеткостью определения самих основ, их системной организацией (об этом говорилось на симпозиумах конгресса). В большей степени это касается именно психологических основ физкультурно-спортивного движения. Спорт, безусловно, – объект междисциплинарного изучения, но между разными науками должна быть определена функциональная взаимосвязь, вскрывающая

Необходимо сказать об отсутствии четкости не только в использовании психологической терминологии, но и в понимании сути психологических основ спортивной деятельности. Так, ставший модным в последнее время термин «психологическая подготовка» часто рассматривает все многообразие задач подготовки спортсменов.

суть механизмов исследуемого явления. Коль скоро спортивная деятельность представляет собой целостное явление в жизнедеятельности человека, выделяемые структурные элементы (основы) должны функционально объединяться системообразующим фактором, без которого вся структура теряет смысл, свою системность и целостность. Таким фактором могут быть только психологические основы (Ильин, Киселев, Сафонов, 1989). В отличие от всех названных научных основ спортивной деятельности только психологические и педагогические рассматривают человека с позиций субъекта. При этом эффективность педагогики полностью зависит от учета психологических факторов.

С 20-30-х годов XX столетия спорт стал объектом психологических исследований. В этой сфере накоплен большой практический опыт. Вместе с тем, необходимо сказать об отсутствии четкости не только в использовании психологической терминологии, но и в по-

нимании сути психологических основ спортивной деятельности. Так, ставший модным в последнее время термин «психологическая подготовка» часто рассматривает все многообразие задач подготовки спортсменов. Существу-

ет достаточное количество публикаций, в которых говорится, что по одному-трем показателям (чаще – психофизиологическим) можно делать заключение о готовности спортсмена к старту, о его функциональном и психическом состоянии. Все это свидетельствует об уровне компетентности тех, кто имеет отношение к подготовке спортсменов. Причинами такой ситуации следует признать недостаточность проработки научных основ психологии применительно к спорту, низкий уровень психологиче-

ского образования специалистов, занятых в подготовке спортсменов.

Современная спортивная деятельность (спорт высших достижений, массовые формы занятия спортом, детско-юношеский спорт как средство физического развития, как этап спортивного совершенствования, рекреационная физкультура) насчитывает немногим более ста лет. В современном мире спорт является одним из эффективных

Можно констатировать, что в XXI веке, как и 30 лет назад, имеет место пренебрежительное отношение к психологическому обеспечению подготовки спортсменов со стороны спортивных функционеров. Яркий пример тому - последние олимпиады нашего века, когда задача психологии в спорте формулировалась однозначно – настроить спортсмена на победу.

средств охраны общественного здоровья, хотя в XXI веке он стал еще и одним из самых выгодных в финансовом отношении видов бизнеса. Хотя сегодня постоянно увеличивается интенсивность тренировочных нагрузок, обновляются рекордные достижения, опровергая представления о пределах возмож-

ностей человека, практика подготовки спортсменов свидетельствует о низкой эффективности учебно-тренировочного процесса.

Данные, накопленные в лаборатории спортивной психологии факультета психологии СПбГУ, демонстрируют, что спортсмены от уровня кандидата в мастера спорта и выше часто нуждаются в психокоррекционной работе. Это проблема психологического травматизма в спорте.

Можно констатировать, что в XXI веке, как и 30 лет назад, имеет место пренебрежительное отношение к психологическому обеспечению подготовки спортсменов со стороны спортивных функционеров. Яркий пример тому – последние олимпиады нашего века, когда задача психологии в спорте формулировалась однозначно – настроить спортсмена на победу. При этом забывается, что психика осуществляет регуляцию соматики организма. Функциональный травматизм всегда сопряжен с проявлением неадекватных реакций психики на стрессовые ситуации спортивной деятельности. Спортивные нагрузки приводят к психологическому перенапряжению и, как следствие, снижению адаптивных (прежде всего мобилизационных) возможностей психики. В результате происходит увеличение функциональных затрат на выполнение деятельности, снижение функциональных возможностей спортсмена, возрастает вероятность функциональной травмы.

Длительное напряжение психики без психологического восстановления приводит к состоянию психологического пресыщения (потеря интереса, появление раздражения, даже отвраще-

ния к выполняемым заданиям), состоянию психического (эмоционального) выгорания (возникает чувство опустошенности, истощенности своих возможностей), невротическим состояниям (страх выполнения спортивного упражнения, повышенная раздражительность, мнительность). Приведем

некоторые результаты психологического обследования легкоатлетов кандидатов и членов сборной России (48 заслуженных мастеров спорта (ЗМС), 89 мастеров спорта (МС), 67 кандидатов в мастера спорта (КМС) – всего 204 спортсмена) (Сафонов, Шаболтас, 2004):

- 63 спортсмена с выраженным тоном состоянием компенсированной (контролируемой сознанием) психической напряженности (ситуативное проявление капризности, неустойчивости настроения, повышенной раздражительности, появления неприятных ощущений в мышцах, желудке, голове);
- 31 спортсмен в состоянии некомпенсированной психической напряженности (независимо от ситуации нарастающая и несдерживаемая раздражительность, агрессивные формы поведения в отношении близких, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, ожидание неприятностей);
- 21 спортсмен в состоянии общего депрессивного настроения (подавленность, угнетенность, заторможенность, пассивность, снижение общего тонуса, неверие в свои силы, обидчивость, уменьшение или отказ от тренировочной работы).

Это результаты 56 % от общего числа обследованных легкоатлетов. Причина такой малоутешительной ситуации не столько в величине тренировочных нагрузок, и, тем более, не в ущербности психики спортсменов, сколько в игнорировании их психологических особенностей, постоянном мобилизационном напряжении психики, приводящем к психическому истощению и, как следствие, к психическим расстройствам, срывам. Во всех перечисленных случаях необходимо внесение изменений в организацию тренировочных и восстановительных режимов работ, нужна организация индивидуальных психоконсультативных мероприятий для спортсменов.

Другой аспект проблемы травматизма – мотивационная сфера спортсмена. По статистике всего 0,004% физически одаренных детей и подростков доходят до уровня мастера спорта международного класса. 70% спортсменов, прекративших занятия спортом на уровне до

КМС, основной причиной завершения спортивной карьеры называют потерю интереса к занятиям и осложнение отношений с тренером. Кроме этого, все подчеркивают свое негативное отношение к спорту высших достижений. Исследования мотивационной сферы спортсменов юношеского возраста показывают, что главная причина развития непростых отношений с тренером заключается в расхождении целей деятельности тренера и спортсмена. Тренера постоянно интересует одно – результат (мотив «достижение успеха»), у спортсменов же наблюдается динамика мотивов. Если на начальных стадиях тренировок цели совпадают, то спустя 3-4 года начинают расходиться. Спортсмен задумывается над тем, как осуществляется тренировочный процесс (социально-познавательный мотив). У него формируется личный смысл (осознание личной значимости) занятия спортом, где ведущими становятся мотивы самоутверждения (Шаболтас, 1998).

Кто же должен под кого подстраиваться: спортсмен под тренера или тренер под спортсмена? Период спортивного совершенствования – это период развития, формирования личности спортсмена. При всей значимости высоких спортивных результатов для него, весьма актуальным становится стремление к социальному самоутверждению. Чем старше спортсмен, чем выше он поднялся в спортивной иерархии, тем значимее для него потребность самоутверждения не только в спорте, но и в других сферах жизнедеятельности. Непонимание этого тренером, спортивным руководством порождает у спортсмена чувство неудовлетворенности, провоцирует психическую напряженность, снижает его стремление к самореализации в спорте. До 90% спортсменов МС и МСМК (мастер спорта международного класса) отмечают неудовлетворенность не только своими спортивными достижениями, но и самим фактом многолетнего занятия спортом. Затем, по степени значимости соответственно называются: размытость или отсутствие личных перспектив, как в спорте, так и после завершения занятий спортом; неудовлетворительные взаимоотношения в спортивных коллективах. И толь-

ко на третьем месте – условия и организация занятий спортом.

Особенно острая проблема, ведущая к психологическому травматизму, – окончание спортивной карьеры. Спортсмены отмечают трудности личностной адаптации к новым условиям жизни. Назовем только психологические факторы: неадекватность оценки себя, своих возможностей в новых условиях; низкий темп профессионального становления по сравнению со сверстниками; чувство одиночества, отсутствие поддержки в решении жизненных проблем и, как уже отмечалось выше, неудовлетворенность своими спортивными достижениями.

Другой негативный аспект спорта – его непопулярность в детском, юношеском возрасте, среди молодежи. В обществе плохо развита физическая культура как культура тела, культура здорового образа жизни. Проводимые нами опросы показывают, что только 20% занимающихся в группах здоровья регулярно посещают занятия на протяжении многих лет, остальные занимаются лишь от 3 до 8 месяцев. Причины прекращения занятий: обострение хронических заболеваний, функциональный травматизм, возникновение чувства усталости, потеря интереса. В тоже время, организация психологического обеспечения в группах инвалидов, занимающихся рекреационной физкультурой, свидетельствует об обратном – возникает заинтересованность в занятиях; повышаются функциональные возможности; формируется положительная мотивация на занятия; появляется желание участвовать в соревнованиях.

Организация психологической службы на всех уровнях занятия спортом – одно из условий предупреждения функционального и психического травматизма при подготовке спортсменов. Необходимо отметить, что решение конкретных вопросов научного обеспечения подготовки спортсменов обязательно включает, в большей или меньшей степени, проработку абсолютно всех проблем психологии спорта. Этого требует их системная взаимосвязь, поскольку объектом изучения и воздействия в спорте является организм и личность спортсмена. Научно-практический опыт (Сафонов, 1995) позволяет выделить ряд направлений психологического обеспе-

чения подготовки спортсменов с учетом современных тенденций профессионализации спорта высших достижений.

Особое место в психологическом обеспечении тренировок занимают работы по психологическому контролю переносимости спортсменом тренировочных нагрузок, готовности к соревнованию. Зная индивидуальные особенности психического состояния спортсмена и осуществляя диагностику оперативных компонентов его состояния непосредственно перед тренировкой и даже в ходе нее (это относится к нагрузочным и предсоревновательным циклам), возможно оперативно готовить заключения: о функциональной работоспособности спортсмена «здесь и сейчас»; о степени соответствия особенностей психофизиологической регуляции (в данный момент) характеру выполняемой тренировочной работы; о проявлениях регуляторных тенденций к максимализации или экономизации трат энергетических ресурсов организма (Сафонов, 1995, 1998).

В совокупности с данными первого направления это позволяет вносить изменения в характер тренировочной работы, а в ходе тренировки в дозировку нагрузки по объему, интенсивности и содержанию. Достаточно продолжительный (до одного сезона) опыт работы с конкретным спортсменом позволяет устанавливать индивидуальные психологические и психофизиологические корреляты соревновательной успешности, определять параметры оптимального психического состояния для тренировочной работы, параметры состояния боевой готовности, предстартовой лихорадки и апатии в соревновательной деятельности. Индивидуализация подготовки спортсмена

и контроль переносимости тренировочных нагрузок являются условиями оптимизации внешних и внутренних факторов спортивной деятельности с целью повышения продуктивности тренировочной работы.

Немаловажным в подготовке спортсмена являются психологические приемы восстановления психической свежести и функциональной работоспособности, настройки на предстоящую, особенно соревновательную, деятельность. Это комплекс мероприятий, в котором существенную роль играют формализованные и неформализованные методы воздействия на психическое состояние спортсмена со стороны тренера и психолога, приемы психической саморегуляции его состояния. Весьма перспективными являются способы, основанные на глубинном мышечном расслаблении, сосредоточении (концентрации) внимания, использовании психотехнических приемов. Опыт обучения спортсменов указанным приемам показывает определенную избирательность в овладении ими. Это постоянно ставит перед психологом задачу поиска индивидуальных форм ведения такой работы со спортсменами. Важно подчеркнуть, что повышение продуктивности использования психологических приемов восстановления функциональной и психической работоспособности предполагает формирование уже у начинающих спортсменов навыков самоконтроля и психорегуляции своего состояния (воспитание культуры управления своими эмоциями).

Оптимизация социально-психологического климата спортивной деятельности. Психологический климат в спортивном коллективе одинаково ва-

жен как в командных, так и индивидуальных видах спорта. Взаимоотношения в коллективе имеют особую значимость в связи со спецификой цели спортивной деятельности, подразумевающей максимальную реализацию возможностей спортсмена/ов. Взаимоотношения в спортивном коллективе могут быть мобилизующим фактором, а могут оказаться демобилизующим. Эти вопросы органически включены в спортивную деятельность.

Психологическое консультирование спортсменов. Как уже было отмечено, практика работы в сфере спорта высших достижений свидетельствует о наличии достаточно высокого процента спортсменов, имеющих устойчивые психогенные нарушения, вызванные особенностями спортивной деятельности. Часто это обусловлено влиянием чрезмерных тренировочных нагрузок, при которых развивается состояние психического пресыщения; чрезвычайной значимостью для спортсмена участия в конкретном соревновании; достигнутым результатом – как высоким, так и провальным; неудовлетворенностью какой-либо из сфер жизнедеятельности – спортивной, учебной, трудовой, семейной и т.д.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности предполагает учет психологических факторов в многогранной подготовке спортсмена. Все направления психологического обеспечения в конечном итоге нацелены на психическое состояние спортсмена. На основе собственного профессионального опыта я сделал заключение: практическая работа психолога начинается с психического состояния спортсмена и заканчивается его психическим состоянием!

#### Литература:

1. Зацiorsкий В.М. **Основы спортивной психологии**. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
2. Ильин Е.П., Киселев Ю.Я., Сафонов В.К. **Психология спорта: Актуальные направления психологической науки**. // Л.: изд-во ЛГУ, 1989.
3. Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. **Надежность в спорте**. // М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Сафонов В.К. **Актуальные проблемы психологического обеспечения спорта** // Актуальные проблемы психологической теории и практики ; под ред. А.А.Крылова. – СПб, 1995.
5. Сафонов В.К. **Диалектическая функция психического состояния: теоретико-методологический аспект** // Вестник СПбГУ. Сер. 6. – 1998. – Вып.4. – № 27.
6. Сафонов В.К., Шаболтас А.В. **Проблема психологического травматизма в спорте** // Материалы науч. конференции «Ананьевские чтения». – СПбГУ, 2004.
7. Шаболтас А.В. **Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте** // автореферат дисс. канд. псих. наук. – СПбГУ, 1998.