



Заместитель директора
Федерального научного центра
физического воспитания

Е.Ю. Хавкина
Е.Ю. Хавкина

« 9 » ноября 2012 г.

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СБОРНЫХ КОМАНД
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ШКОЛ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА,
СПОРТИВНЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ ШКОЛ**

(Методические рекомендации)

ВХОД No. 113
«31» 01 2013 г.

Москва—Сочи, 2012

Разработаны в Федеральном государственном бюджетном учреждении «Научно-исследовательский центр курортологии и реабилитации Федерального медико-биологического агентства» (ФГБУ «НИЦКиР» ФМБА России)

354024, Россия, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Дорога на Большой Ахун, 14.

Тел. 8-862-261-95-38, E-mail: sekretar-niz@mail.ru

Директор – д.м.н., профессор Остапишин В.Д.

Заместитель директора по науке – д.б.н., профессор Лубяко А.А.

Разработчики:

Остапишин В.Д., доктор медицинских наук, профессор;

Аллахвердов В.М., доктор психологических наук, профессор;

Волков Д.Н., кандидат психологических наук;

Медников С.В., кандидат психологических наук;

Скипина К.П., кандидат биологических наук;

Башлыкова А.Н., младший научный сотрудник;

Фомина К.А., младший научный сотрудник.

Рецензенты:

Корчажкина Н.Б., доктор медицинских наук, профессор, Ученый секретарь, заместитель Генерального директора ФГБУ «ФМБЦ им. А.И. Бурназяна» ФМБА России по науке и медицинским технологиям. Главный специалист ФМБА, Главный внештатный специалист Минздрава России по курортному делу.

123182, Москва, ул. Живописная, 46. Тел./факс 8(499)193-45-73. E-mail: fmcb-fmba@bk.ru

Черевашенко Л.А. – доктор медицинских наук, главный научный сотрудник Пятигорской клиники ФГБУ «Пятигорский ГНИИК ФМБА России»

357501, г. Пятигорск, пр. Кирова, 30, тел.: (8793) 39-18-40, факс: 8 (8793) 97-38-57, E-mail: gniik@fmbamail.ru

Степаненко Н.П., кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник ФГБУН «Томский НИИ курортологии и физиотерапии ФМБА России»

634050, г. Томск, ул. Розы Люксембург, 1, тел. 8(3822) 51-20-05, факс: 8 (3822) 51-21-15, E-mail: prim@niikf.tomsk.ru

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Аннотация	5
2.	Обозначения и сокращения	6
3.	Введение	7
4.	Теоретические и методические положения	8
4.1.	Психическое состояние как ситуативная характеристика проявления особенностей личности спортсменов	8
4.2.	Методы психодиагностики психического состояния	9
5.	Обоснование и разработка перспективных специальных медико-психологических методов повышения психофизиологических возможностей спортсмена при различных видах спортивной деятельности	13
5.1.	Мероприятия психологического сопровождения	13
5.2.	Организация психологического сопровождения	14
5.3.	Психологическое консультирование как вид психологической помощи спортсменам	15
5.4.	Принципы и организация работы психолога-консультанта	18
5.5.	Избранные теории, направления и подходы психологического консультирования	20
6.	Библиография	23

1. Аннотация

Авторским коллективом представлены методические рекомендации, посвященные особенностям психофизиологического сопровождения спортсменов спорта высоких достижений.

Использование методов регуляции психического состояния позволяет не только повышать психическую адаптацию к высоким физическим нагрузкам, присущим спортсменам, но и нейтрализовать отрицательные последствия спортивных неудач, повсеместно сопровождающих этот вид человеческой деятельности.

Разработчикам удалось не только предельно конкретизировать цели и задачи, которые призваны решать спортивные психологи, но и предложить на этом основании ряд эффективных мероприятий по организации психологического сопровождения.

В методических рекомендациях приводится четкое обоснование специальных медико-психологических методов, направленных на повышение психофизиологических возможностей спортсменов, занимающихся зимними видами спорта. Установлены регламент и система психологического сопровождения для правильной организации подготовки к соревновательному процессу и в период соревнований.

Данные методические рекомендации могут быть использованы в работе врачей спортивной медицины, врачей-реабилитологов и спортивных психологов, а также могут быть полезны для научных сотрудников и студентов старших курсов медицинских и биологических факультетов.

2. Обозначения и сокращения

УОР	- училище олимпийского резерва
СДЮШОР	- спортивная детско-юношеская школа Олимпийского резерва
ЭЭГ	- электроэнцефалограмма
ВК	- вегетативный коэффициент
СО	- суммарное отклонение
МЦ	- место цвета в цветовом ряду
W	- двухвыборочный критерий Вилкоксона
КНГ	комплексная научная группа

3. Введение

Общими задачами современной спортивной медицины как отрасли научного знания, публично представляющей свои результаты национальной и мировой общественности, являются:

- повышение работоспособности спортсменов;
- совершенствование механики исполнения спортивных действий;
- ускорение восстановления функций организма спортсмена, нарушаемых вследствие физического и психологического утомления;
- ускорение и повышение уровня адаптации организма спортсменов к экстремальным условиям тренировочной и соревновательной деятельности;
- коррекция иммунитета;
- лечение механических и психологических травм и их последствий;
- лечение различного рода профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний;
- восстановления качества жизни после завершения спортивной карьеры.

В последние годы на этой почве даже возникла самостоятельная отрасль медицинского знания - спортивная фармакология. Насколько это оправдано, покажет будущее. Главные же задачи, которые сегодня заботят учёных и практических врачей, это: создание специальных программ психологической, соматической, физической и профессиональной реабилитации спортсменов для улучшения их спортивных результатов, сохранения здоровья на весь период спортивной деятельности и обеспечения качества их жизни после завершения карьеры в спорте высоких достижений.

Цель методических рекомендаций:

Разработка специальных программ психологической, соматической, физической и профессиональной реабилитации спортсменов при различных видах спортивной деятельности, реализующих комплекс методов, применяемых в психофизиологическом сопровождении спортсменов.

4. Теоретические и методические положения

4.1. Психическое состояние как ситуативная характеристика проявления особенностей личности спортсменов

По мнению ведущих отечественных исследователей проблемы психических состояний, можно дать следующие два определения данному понятию. Первое: состояние человека – это целостная системная реакция (на уровне организма и часто – личности) на внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания (то есть, реакция адаптации) (Е.П. Ильин, 2008). Второе: психическое состояние – есть результат приспособительной реакции организма и личности в ответ на изменение внешних и внутренних условий, направленный на достижение положительного результата деятельности и выражающийся в степени мобилизации функциональных возможностей и переживаниях человека (В.К. Сафонов, 2002).

В обоих определениях присутствуют характеристики, описывающие состояние и как физиологическое, и как психологическое явление. Таким образом, и в оценке, и в управлении состоянием человека могут (и должны) применяться физиологические и психологические методы, методики и процедуры.

Кроме того, следует постоянно учитывать особенность протекания психических состояний. Состояния не одномоментны, а продолжительны во времени. Также важно отметить наличие нескольких фаз протекания состояний человека, в том числе латентных фаз, скрытых от глаз наблюдателя, но, тем не менее, оказывающих влияние на поведение самого человека. Состояния обладают определенной инерцией: от десятых долей секунды до нескольких месяцев.

Единственной, но крайне важной функцией психического состояния является сохранение и поддержание жизнедеятельности человека. То есть любое состояние, которое продуцируется в организме человека, биологически целесообразно. Человеку при этом может казаться, что он находится в крайне неприятном и вредном состоянии (например, состояние, сопровождающее эмоцию страха), но это состояние необходимо для жизни.

Методы регуляции состояний разнообразны и разноэффективны. Но мы считаем, что понимание закономерностей и индивидуальных особенностей протекания психических состояний помогает наилучшим образом осуществлять мероприятия по управления психическими состояниями, в то время как работа по устранению «негативных

проявлений» может лишить человека части его личного опыта, а также здоровья и редких случаях, даже жизни.

Таким образом, использование методов регуляции психического состояния (психорегуляции или саморегуляции) позволяет:

- 1) повышать психическую адаптацию к высоким нагрузкам и монотонности работ поддерживать высокий уровень мотива, содействовать быстрому нервному восстановлению;
- 2) нейтрализовать отрицательные последствия воздействия на психику человек перенесшего травму или потерпевшего неудачу в достижении высокозначимой цели
- 3) снять тревожность, мобилизовать усилия, поднять эмоциональный тонус, настроить на выполнение программы деятельности.

4.2. Методы психодиагностики психического состояния

Диагностика состояния человека важна для многих сфер его жизни и деятельности. Знать, в каком состоянии находится человек, целесообразно по нескольким причинам. Во-первых, чтобы оценить уровень его активности, его самочувствие. Во-вторых, чтобы прогнозировать уровень его работоспособности и либо принять меры для ее повышения путем регуляции возникшего негативного состояния, либо принять решение о прекращении деятельности, чтобы сохранить здоровье человека или предупредить негативные последствия возникшего состояния.

Все методы изучения состояний можно разделить на следующие группы:

- 1) наблюдение за поведением и экспрессией человека;
- 2) опрос человека о его переживаниях в данный момент;
- 3) измерение физиологических показателей: частоты пульса и дыхания, газообмена, ЭЭГ и т. д.;
- 4) измерение психологических показателей (времени реакции, концентрации и переключения внимания и т. п.);
- 5) пролонгированная фиксация эффективности деятельности.

Наилучших результатов можно добиться, применяя несколько эффективных методов в комплексе.

Цветовой тест М. Люшера

Тест заключается в выборе спортсменом цветowych карточек (картинок) по принципу наибольшей симпатии: выбирается картинка с цветом, наиболее симпатичным в момент тестирования. Нами применялась компьютерная версия полного теста М. Люшера.

Интерпретируется цветовой ряд предпочтений в выборе спортсменом цветов (всего – 8 цветов, от 0 до 7, табл. 3). Пример записи цветового ряда: 3 2 4 5 1 7 6 0.

По цветовому ряду предпочтений производится расчет показателей: СО – суммарное отклонение от аутогенной нормы, ВК – вегетативный коэффициент, МЦ – место цвета в цветом ряду.

Суммарное отклонение

В исследованиях коллег М. Люшера при работе с людьми, страдающими невротическими расстройствами, был обнаружен интересный феномен. Люди, становящиеся клиентами клиники неврозов М. Люшера, в зависимости от уровня непродуктивного напряжения демонстрировали различные варианты цветовых выборов.

После определенного времени лечения, основным элементом которой была аутогенная тренировка Й. Шульца, пациенты практически всегда демонстрировали один цветовой ряд предпочтений цветов: 3 4 2 5 1 6 0 7 – названный впоследствии аутогенной нормой.

Интерпретируется данный ряд следующим образом: отсутствие у человека непродуктивной нервно-психической напряженности; активное стремление жить, действовать, менять окружающий мир; наличие баланса принципиальности, твердости и стремления к развитию и изменениям; переживание собственной силы и уверенности в себе; стеничные, положительные эмоции; согласованность потребностей и способностей. Отклонение от данной аутогенной нормы фиксируется как показатель нервно-психической напряженности (табл. 1).

Таблица 1 – Показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы для городского жителя России

Балл суммарного отклонения	Тестовый балл	Интерпретация
1	0-5	Состояние покоя и спокойствия
2	6-12	Состояние мобилизации
3	13-20	Состояние продуктивной напряженности
4	21-25	Состояние непродуктивной напряженности
5	26-32	Состояние дистресса, показатель нервно-психической неустойчивости

Уменьшение показателя суммарного отклонения в условиях стресса говорит о достаточно высоком уровне резерва работоспособности и высокой помехоустойчивости. Увеличение – о низкой стрессоустойчивости, беспомощности перед трудностями и низком уровне резервов организма.

Вегетативный коэффициент

Исследования К. Шипоша предпочтений выбора основных цветов (1, 2, 3, 4) позволили выявить закономерности между выбором так называемых «теплых» (красного и желтого) цветов и установкой человека на активность при обязательном наличии достаточного количества энергоресурсов (преимущественная работа симпатической нервной системы), а также между выбором «холодных» (синий и зеленый) цветов и установкой на покой, отдых и минимизацию усилий (работа парасимпатической нервной системы). Ключ к расчету параметра вегетативного коэффициента – в табл. 2.

Таблица 2 – Показатель вегетативного коэффициента для городского жителя

Балл вегетативного коэффициента	Тестовый балл	Интерпретация
1	0,20-0,47	Период сильной усталости и начала восстановления организма
2	0,48-0,99	Период завершения восстановления и начала активной работы
3	1,00-1,50	Период оптимальной работоспособности
4	1,51-5,00	Период перевозбуждения

Для спортсменов период оптимального функционирования выше: 1,40-1,80. Кроме того, при расчетах параметра вегетативного коэффициента должна учитываться доля индивидуальных особенностей настроения спортсмена на соревновательные выступления, а также доля особенностей вида спорта.

Место цвета в цветовом ряду предпочтений

Данный подход позволяет оценить причины тревоги у спортсмена и возможный механизм ее компенсации. Показателем тревоги является расположение одного из основных цветов (1, 2, 3, 4) в конце цветового ряда. При этом цвет, расположенный на первом месте ряда позволяет судить о компенсаторном механизме.

Анкетирование и опрос

Оценка субъективного компонента психического состояния осуществлялась методом интервальной шкальной оценки Ю.Я. Киселева, модифицированной нами и адаптированной для спортсменов-горнолыжников.

Спортсменам предлагалось внимательно ознакомиться с 9 утверждениями и оценить каждое по 100-бальной шкале в зависимости от того, как спортсмен себя чувствует в актуальный момент тестирования. Шкала возрастающая: «0» означает минимально

возможный уровень выраженности состояния, «100» означает максимально возможный уровень выраженности состояния.

Список утверждений:

- Я чувствую себя бодрым
- Я высыпаюсь
- Я получаю удовольствие
- Я чувствую себя уставшим
- Я обеспокоен
- Я желаю тренироваться
- Я доволен
- Я управляю своим телом

Утверждение	0	100
Я чувствую себя бодрым		
Я высыпаюсь		
Я получаю удовольствие		
Я чувствую себя уставшим		
Я обеспокоен		
Я желаю тренироваться		
Я доволен		
Я управляю своим телом		

5. Обоснование и разработка перспективных специальных медико-психологических методов повышения психофизиологических возможностей спортсмена при различных видах спортивной деятельности

5.1. Мероприятия психологического сопровождения

Традиционно мероприятия психологического сопровождения принято подразделять на четыре направления: психологическая диагностика, психологическая профилактика, психологическое обучение и психологическая помощь (табл. 3).

Таблица 3 – Рекомендуемые мероприятия психологического сопровождения.

№	Мероприятия	Процедуры	Режим сотрудничества	Время работы	Дополнения
А	Диагностические мероприятия	Психологическое и психофизиологическое тестирование	Психолог в спортивной организации (на постоянной основе)	Согласно расписанию	Работа КНГ
Б	Психологическая профилактика	Создание условий оптимальной работы для спортсменов	Психолог в спортивной организации (на постоянной основе)	Согласно расписанию	Работа КНГ
В	Психологическое обучение	Психологический тренинг, обучение методам саморегуляции и др.	Психолог в спортивной организации (на постоянной основе)	Согласно расписанию	
Г	Психологическая помощь	Психологическое консультирование	Психолог из внешней организации (срочный договор)	Свободное время спортсмена	Индивидуально

При этом каждое мероприятие обладает рядом специфических особенностей: собственным набором процедур, режимом сотрудничества с участниками индустрии спорта, сроками и временем работы. Особое место в данной системе занимает мероприятие психологической помощи. Причем цель и задачи каждого мероприятия психологического сопровождения могут быть сведены к двум: сохранение здоровья спортсмена и достижение максимально возможного для конкретного спортсмена спортивного результата. Отличия же, прежде всего, заключаются в форме сотрудничества психолога, спортсмена, тренера, управляющего и других участников процесса спортивной подготовки.

5.2. Организация психологического сопровождения

Традиционная форма сотрудничества спортивного психолога с другими участниками индустрии спорта – работа на постоянной основе в штате спортивной организации. Такой вид работы позволяет решать часть задач, но далеко не все.

В таблице 4 работа спортивного психолога на штатной должности представлена на 1 и 2 уровнях сотрудничества. Данный вид работы позволяет психологу заниматься сбором информации, мониторингом и контролем работы спортсменов, составлением рекомендаций спортсменам и тренерам, составлением отчетов для управляющего, в лучшем случае координацией действий разных специалистов (в том числе спортивных врачей, психотерапевтов, массажистов и др.). При этом группа спортсменов (особенно в детских спортивных школах) может быть достаточно большой: от 10 человек и более. В таком случае любые возникающие у спортсменов трудности, требующие оказания психологической помощи, штатному психологу уже осуществить не под силу – он просто физически не успевает делать все.

Таблица 4. Уровни организации работы и задачи спортивного психолога.

1 уровень	Психолог в УОР, СДЮШОР и др.	Задача: сбор информации и координация действий	А + (Б и В)
2 уровень	Психолог в национальных командах	Задача: мониторинг и контроль работы спортсмена	А + (Б и В)
3 уровень	Психолог в психологическом центре или личный психолог	Задача: психологическая помощь	В + Г + (А и Б)

Таким образом, для действительно эффективной работы мероприятий психологического сопровождения необходимо каждое мероприятие обеспечивать необходимыми ресурсами, в том числе ресурсами человеческими. Психолог ежедневно эффективно и без угрозы своему здоровью может индивидуально работать с трудностями 5-6 спортсменов. Если спортсменов в команде больше – нужно либо приглашать больше психологов, либо отказываться от заявленной идеи оказания психологического сопровождения.

В итоге, систему психологического обеспечения можно представить в виде таблицы 5. В идеальном случае каждую задачу выполняет отдельный специалист. Иначе может наступить дефицит временных ресурсов и ресурсов здоровья самого психолога или сопровождение будет осуществляться неэффективно, или отдельные задачи могут не выполняться вовсе.

Таблица 5. Система психологического сопровождения спортсмена

№	Задача психолога	Мероприятия психологического сопровождения	Форма работы	Сроки и время работы	Центральное звено
1.	исследование	Разработка новых теорий повышения работоспособности и безошибочности действий спортсменов и их проверка.	Индивидуально и в группе	От нескольких часов до нескольких лет	Исследователь
2.	диагностика	Фиксация актуальных особенностей спортсмена и подготовка на основе этих знаний рекомендаций	Индивидуально и в группе	5 - 60 минут в день	Заказчик диагностики спортсмена
3.	тренинг	Обучение спортсменов технологиям повышения работоспособности (например, управление вниманием), саморегуляции и др.	Индивидуально и в группе	0,5 - 6 часов в день	Группа спортсменов
4.	организация	Организация оптимальных условий жизни и работы спортсменов на основе научно-практических знаний.	Без контакта со спортсменами	Постоянно	Спортивная команда
5.	консультация	Психологическая помощь спортсмену по решению трудностей, мешающих спортивной карьере, и др.	Индивидуально добровольно по желанию спортсмена	1 час в день	Личность, обратившаяся за помощью

В заключение необходимо отметить, что реальную, достаточно быструю, эффективную и долгосрочную помощь спортсмену может оказать только психолог-консультант при условии добровольного к нему обращения человека, желающего преодолеть свои трудности.

5.3. Психологическое консультирование как вид психологической помощи спортсменам

Психологическое консультирование в своей основе содержит два основных теоретических подхода: консультативный и оказание помощи человеку, обратившемуся за ней. Причем помощь оказывается людям, которые не имеют клинических нарушений, но сталкиваются с различными личностными, социальными и профессиональными трудностями. Чаще всего специалисты по психологическому консультированию помогают людям, испытывающим трудности в повседневной жизни, деятельности, общении и т.д.

Таким образом, психологическое консультирование отличается от психотерапии. В психотерапии акцент делается на изменении в личности, в то время как в психологическом консультировании – на использовании имеющихся у спортсменов ресурсов. В психологическом консультировании, как правило, большее, чем в психотерапии, значение придается информированию и объяснению. Психотерапевты, как правило, имеют дело с более тяжёлыми расстройствами, требующими зачастую медицинского вмешательства. Спортсменов, нуждающихся в психологическом консультировании, отличает обычно подчеркивание ими негативной роли других людей в возникновении их собственных жизненных сложностей, в то время как клиентов,

нуждающихся в психотерапевтической помощи, отличают, как правило, жалобы на неспособность контролировать и регулировать свои внутренние состояния, потребности и желания. То есть, если в первом случае спортсмены готовы меняться, выполнять для этого определенные действия, то во втором случае спортсмены хотят, чтобы их просто вылечили. Кроме того, спортсмены, нуждающиеся в психологическом консультировании, уже проделали часть работы по анализу собственных проблем и неудач и решили, что им нужна помощь. Спортсмены же, нуждающиеся в психотерапевтической помощи, нередко проявляют себя менее осмысленными и активными по отношению к своим проблемам, зачастую принимают на себя, в некоторой степени, подчиненную роль «пациента», а не равноправную роль «собеседника» или «клиента».

Кроме того, отмечается, что различна длительность психологической помощи: психологическое консультирование, как правило, является краткосрочным (редко превышает 5-6 встреч), в то время, как процесс психотерапии может длиться значительно дольше (десятки, а то и сотни встреч в течение ряда лет).

Новые теории, методологические принципы и методические подходы психологического консультирования появляются в соответствии с социально-историческими и культурными факторами. Многие в организации процесса консультирования зависят от особенностей общественной организации, социальных проблем текущего времени, в которых живёт создатель теории, изменений в обществе, а также от различий в культурах, в которых создаются теории. Авторы теорий нередко создают их, решая свои собственные проблемы, при этом выражая или отражая собственную индивидуальность, имея сильную личную заинтересованность.

Цель психологического консультирования – помочь спортсмену в решении его проблемы. Зачастую трудность, мучающая спортсмена, преодолевается благодаря осознанию и изменению малоэффективной модели поведения, вследствие чего оптимизируются процессы принятия важных решений, достижения поставленных целей, жизни в гармонии с собой и окружающим миром.

Очень часто цели психологического консультирования специфицируются в зависимости от конкретной психологической школы, в рамках которой работает психолог-консультант. Например, бихевиорально-ориентированное направление ставит перед собой цель по изменению поведения человека. Для экзистенциального направления цель психологического консультирования состоит в поиске спортсменом собственного направления в жизни с использованием инсайтов. Данный процесс подразумевает осмысление целей и намерений человека, а также его общего отношения к жизни.

Цели психологического консультирования разделяют по направленности на цели, связанные с исправлением (коррекцией), и цели, связанные с обеспечением роста и развития.

В целом, в психологическом консультировании большое внимание уделяется достижению состояния психологического комфорта и сохранению психического здоровья. Особенно большое значение придается повышению личной ответственности спортсмена, выступающего в роли клиента психолога-консультанта, за ход его собственной жизни, и, в конечном счёте, возможности вести полноценную, счастливую жизнь без чьей-либо помощи.

Как уже было указано выше, основная цель психологического консультирования – это оказание психологической помощи. Вместе с тем, дальнейшая конкретизация этой цели – достаточно сложное занятие. Даже ответ на вопрос, «что такое психологическая помощь?», будет разным, в зависимости от теоретической позиции, которую занимает консультант, а точнее – от её ценностной основы, которой и определяется, что же является ценным, важным, существенным и значимым, а что таким не является.

Цель консультирования зачастую может быть не ясна и консультанту, и спортсмену в самом начале процесса консультирования. Спортсмена могут беспокоить некоторые события, происходящие в его жизни, но объяснить, что это такое и как управлять этими событиями, спортсмен сам еще не может. В данном случае сотрудничество спортсмена и консультанта будет направлено на проявление этой цели, на осознание трудностей, которые беспокоят спортсмена.

В качестве цели психологического консультирования, практически вне зависимости от подхода, который использует консультант, может рассматриваться выслушивание и понимание клиента, которое уже само по себе зачастую приводит к положительным изменениям. Другими словами, предвосхищаемым результатом консультирования для клиента является возможность высказаться, поговорить откровенно, рассказать о том, что его беспокоит и тревожит.

Выделяется несколько критериев, свидетельствующих о том, что цели психологического консультирования достигнуты. Прежде всего, таковыми являются удовлетворенность спортсмена по итогам консультирования и принятие спортсменом ответственности за все происходящее с ним в жизни на себя. При этом удовлетворенность спортсмена не всегда может означать простое улучшение его самочувствия. Многие будут определяться той трудностью, для решения которой спортсмен обратился к консультанту. Например, если спортсмен переживает горе, то он может продолжать

рассчитывать на то, что после консультации ему станет хоть немного легче, а консультант будет стараться облегчить его горе. В иной ситуации основной целью консультанта может быть не облегчение эмоционального состояния, а, более того, переживание клиентом своей проблемы острее и болезненней, поскольку в некоторых случаях ощущение собственной ответственности, приходящей вместе с пониманием ситуации, может являться отнюдь не лёгким или приятным переживанием. Кроме того, именно сильное эмоциональное переживание, контролируемое консультантом в процессе консультирования, зачастую приводит спортсмена к преодолению тех трудностей, которые ему долгое время не давали покоя. Принятие спортсменом (клиентом) ответственности за все, что происходит с ним в его жизни, необходимо, прежде всего, для того, чтобы спортсмен приобрел или усилил уверенность в себе и своих силах. Оно дает человеку чувство контроля над своей жизнью, возможность самому менять ее, когда ему этого хочется, а не ждать благоприятных обстоятельств или чужих решений. Данный критерий просто необходим для завершения эффективного процесса консультирования.

5.4. Принципы и организация работы психолога-консультанта

В деятельности психолога-консультанта существуют некоторые принципы и требования, реализация которых является обязательной. Эти принципы необходимы для того, чтобы оказание психологической помощи было не просто более эффективным и осмысленным занятием, но также социально приемлемым. Среди наиболее важных этических принципов психологического консультирования традиционно выделяют следующие:

1. Доброжелательное и безоценочное отношение к спортсмену. Консультанту необходимо уметь внимательно слушать спортсмена, стараясь понять его, не осуждая при этом, а также оказывать психологическую поддержку и помощь.
2. Ориентация психолога на нормы и ценности спортсмена. Психолог ориентируется на нормы и ценности спортсмена, а не на социально принятые нормы и правила, что может позволить спортсмену быть искренним и открытым. Если консультант не может принять ценностей консультируемого им человека, более эффективным будет завершить процесс консультирования, чтобы не принести человеку еще больших проблем.
3. Запрет давать советы. Психолог, даже несмотря на свой профессиональный и жизненный опыт и знания, не может дать гарантированный совет человеку. Психолог не является экспертом в жизни консультируемого им спортсмена, он обычно выступает как

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
КУРОРТОЛОГИИ И РЕВМАТОЛОГИИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО АГЕНТСТВА
- 17 - 354024, г. Сочи, ул. Дорога на Большой Ахун, 14
ИНН 2319024874

эксперт в других областях, в частности, в способах выстраивания отношений, а также в теории психологической помощи. Кроме того, дать совет – значит принять ответственность за жизнь спортсмена. И в случае, если он им воспользуется, это не будет способствовать развитию его личности, возникновению чувства контроля над своей жизнью, о чем речь шла выше. Давая совет, психолог может изменить профессиональную позицию, а, принимая совет, консультируемый может изменить свою позицию в сторону большей пассивности и поверхностного отношения к происходящему. Нередко при этом любые неудачи в реализации совета спортсменом могут приписываться психологу как давшему совет авторитету, что мешает пониманию человеком своей активной и ответственной роли в происходящих с ним событиях.

4. Анонимность. Никакая информация, сообщённая спортсменом психологу, не может быть передана без его согласия ни в какие организации и другим лицам, в том числе родственникам или друзьям. Вместе с тем, существуют исключения, о которых психолог должен заранее предупреждать консультируемого им человека, специально отмеченные в законодательстве страны, в соответствии с законами которой осуществляется профессиональная деятельность психолога.

5. Разграничение личных и профессиональных отношений. Это принцип-требование к консультанту, связанный с рядом психологических феноменов, влияющий на процесс психологической помощи. Например, известно, что на профессиональные отношения могут иметь сильное влияние отношения личные, в частности, личные потребности и желания психолога влияют как на процесс психологической помощи, так и на самого спортсмена, а, следовательно, могут препятствовать эффективному осуществлению психологической помощи. Дружеские, родственные, сексуальные и другие виды близких личных отношений зачастую неблагоприятно отражаются на процессе психологической помощи в форме консультирования. Если такие или подобные им отношения появляются, то необходимо стараться действовать в интересах спортсмена и как можно скорее прервать процесс психологической помощи.

Психологическое консультирование может проходить в различных пространственных и временных условиях, но для повышения его эффективности необходимо обращать пристальное внимание к организации этого процесса.

В качестве наиболее подходящего места для проведения психологического консультирования указывают специально оборудованный кабинет, позволяющий обеспечить уединённость, удобство и комфорт, в котором должны отсутствовать элементы, которые могут привлечь излишнее внимание спортсмена и отвлечь его от

процесса консультирования. Вместе с тем, консультирование может быть успешным и без наличия специально оборудованного кабинета.

Эффективным вариантом расположения консультанта и консультируемого, считается положение друг напротив друга под углом 110-150°, которое позволяет с лёгкостью видеть лицо собеседника и вместе с тем даёт возможность отвести глаза в сторону без особого труда. Расстояние между консультантом и консультируемым не должно быть слишком маленьким, то есть они не должны сидеть слишком близко друг к другу и должны иметь достаточное пространство для ног, позволяющее встать или сесть на свое место. Иногда полезно, когда между ними находится что-то вроде небольшого столика, куда можно что-либо положить или при необходимости вести запись. Вместе с тем, стол не должен быть большим, так как может стать помехой и восприниматься как барьер.

Время, как и пространство, имеет большое значение для эффективности и успешности психологического консультирования. Во-первых, у консультанта и консультируемого должно быть достаточно времени, и выбор этого времени должен быть сделан правильно, то есть, должны быть обеспечены возможности спокойно участвовать в консультативном сеансе у обоих. Во-вторых, время самой консультации должно быть правильно организовано, под этим подразумевается чёткое обозначение начала и конца консультативного сеанса, а также наличие этапов консультативного сеанса. Часы на стене или на столе, как важный атрибут кабинета консультанта, позволят напомнить всем участникам психологического консультирования о том, что время идёт, и им обоим необходимо работать активно и динамично. Кроме того, для удобства как консультанта, так и консультируемого следует, по возможности, ограничивать время одного сеанса одним астрономическим часом.

5.5. Избранные теории, направления и подходы психологического консультирования

Любое психологическое консультирование, будучи видом психологической практики, опирается на теоретическое понимание этой практики. Любые теории необходимы для понимания и осмысления того, что происходит в жизни любого человека, и в частности, в процессе психологического консультирования. Эти теории опосредуют сам процесс психологического консультирования, и соответственно, его результаты.

Кроме психологических теорий в планировании, организации и проведении психологического консультирования выделяют и другие значимые элементы: психолог-

консультант (его знания, навыки, способности и многое другое), консультируемый человек (со своим набором индивидуально-психологических особенностей), используемые методы психологического консультирования, а также дополнительные контекстные переменные, проявляющиеся в конкретном случае консультирования.

В психологическом консультировании наиболее устойчиво выделяемыми как в отечественной, так и в зарубежной психологии, подходами к его осуществлению называют следующие:

1. Поведенческое (бихевиоральное) направление, в том числе: рационально-эмоциональная поведенческая терапия А. Эллиса, клиническая поведенческая терапия (Марвина Р. Голдфрида и Герольда Дэвисона). Целью данного направления является, прежде всего, изменение поведенческих неэффективных паттернов, стремление решить психологические проблемы посредством обучения спортсменов эффективным способам поведения.

2. Психодинамическое (психоаналитическое) направление, в том числе: психоанализ З. Фрейда, индивидуальная психология А. Адлера, аналитическая психология К. Г. Юнга, самоанализ К. Хорни. Целью данного направления является описание консультантом психологических проблем и объяснение их причин консультируемому.

3. Когнитивное направление, в том числе: социально-когнитивное консультирование А. Бандуры, когнитивное консультирование А. Бека, краткосрочная терапия Ирвинга Джайниса. Представители данного подхода ставят своей целью работу с когнитивными процессами человека: помощь человеку в управлении своей познавательной сферой приводит к самостоятельному решению возникающих у человека психологических трудностей.

4. Экзистенциальное (экзистенциально-гуманистическое) направление, в том числе: экзистенциальное консультирование И.Д. Ялома и Р. Мэя, личностно-центрированное консультирование К. Роджерса, транзактный анализ Э. Берна, логотерапия В. Франкла, консультирование реальностью У. Глассера. Приверженцы указанного подхода работают со сферой жизненных смыслов консультируемого человека, с процессом осмысления его целей и намерений.

5. Другие подходы: гештальттерапевтическое направление Ф. Перлза, психодраматическое направление Я.Л. Морено, конструктивистские направления, эклектические и интегративные направления.

Среди всех задач, решаемых с помощью психологического консультирования, в спортивной деятельности наиболее часто и эффективно решаются следующие:

- работа по управлению психическим состоянием спортсмена: снижение предстартового волнения, управление страхами и фобиями, управление эмоциями после побед и поражений;

- работа по проведению спортсменом анализа своей тренировочной и соревновательной деятельности, исправлению ошибок и изменению стратегий;

- работа по планированию и организации своей предсоревновательной подготовки;

- работа по решению личностных проблем и межличностных конфликтов, преодолению трудностей межличностного общения;

- работа по повышению сплоченности спортивных команд;

и другие.

В итоге можно сказать, что рассмотренные выше методы психологической помощи спортсмену, включающие в себя, прежде всего, мероприятия психологического консультирования, позволяют значительно снизить уровень эмоционального напряжения спортсмена как в соревновательный период, так и в тренировочный, и восстановительный периоды. То есть психологическое консультирование позволяет снизить энергетические траты спортсменов в период ответственных мероприятий, что благотворно сказывается на спортивном потенциале в деле достижения высокого результата.

Психологическое консультирование может применяться в комплексе с другими методами психологического сопровождения спортсмена, рассмотренными нами на первом этапе текущей научно-исследовательской работы: обучением принципам психопрофилактики в общем и навыкам саморегуляции в частности, психодиагностическими методами и тренинговыми технологиями.

Комплекс вышеперечисленных методов, применяемый специалистом - спортивным психологом, сотрудничающим со спортсменами на постоянной основе, без значительных перерывов во времени, объединяется в единую систему психологического сопровождения, входящую, в свою очередь, в систему спортивной подготовки наряду с проводимой тренером подготовкой спортсменов, их медицинским обеспечением и физиологическим сопровождением.

6. Библиография

- [1] Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте – Изд. 5-е, перераб. и доп. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2006
- [2] Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – М.: Физкультура и спорт, 1990
- [3] Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: Советский спорт, 2007
- [4] Ильин Е.П. Методические указания к практикуму по психофизиологии. Экспресс-методы при изучении свойств нервной системы. Л., 1981
- [5] Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010
- [6] Киселев Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта М.: Спортакадемпред, 2002
- [7] Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 1999
- [8] Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. The Theory and Practice of Counselling. – СПб.: Питер, 2001
- [9] Остапишин В.Д., Гончаров С.В., Лядов К.В., Преображенский В.Н. Восстановительная медицина и медицинская реабилитация лиц опасных профессий: Руководство для врачей в 2-х томах. – Майкоп. Изд-во ОАО «Полиграф», 2009.
- [10] Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер, 2002
- [11] Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П.Некрасов, Н.А. Худатов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер; под ред. В.П. Некрасова. – М.: Физкультура и спорт, 1985
- [12] Рьжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации. СПб., 1997
- [13] Сафонов В.К. Агрессия в спорте. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003
- [14] Сафонов В.К., Суворов Г.Б., Чесноков В.Б. Диагностика нейродинамических особенностей: Учебное пособие. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского университета, 1997
- [15] Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И. П. Волкова; — СПб.:Питер, 2002.
- [16] Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. – СПб, 1999
- [17] Тихвинская Е. О. Психология переживания в спорте. СПб., 2007
- [18] Филимоненко Ю.И. Цветовой тест Люшера. Модификация «Попарные сравнения»: Методическое руководство. – СПб., 1993

- [19] Фрумкин А.А. Психологический отбор в профессиональной и образовательной деятельности. – СПб.: Издательство «Речь», 2004.
- [20] Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. — Изд. 2-е, доп. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
- [21] Garfield, C. A., & Bennett, H. Z. (1984). Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes. - Los Angeles: Tarcher.
- [22] Gould, D., & Damarjian, N. (1998). Mental skills training in sport. // In B.Elliot (Ed.), Training in sport: Applying sport science (pp. 69–116). - Chichester, West Sussex, England: Wiley.
- [23] Hanin, Y. L. (2000a). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationships in sport. // In Y. L.Hanin (Ed.), Emotions in sport (pp. 65–89). - Champaign, IL: Human Kinetics.
- [24] Robert J. Harmison. Peak Performance in Sport: Identifying Ideal Performance States and Developing Athletes' Psychological Skills. - Professional Psychology: Research and Practice Volume 37, Issue 3, June 2006, Pages 233-243