

по команде спокойны и уверены (Рис. 2). Независимо от вида спорта в ситуациях выигрыша эмоциональное заражение вызывают позитивные эмоции партнеров: спокойствие, уверенность, хорошее настроение. Если партнеры злятся и раздражаются в ситуациях выигрыша, то заражение этими негативными эмоциями происходит реже у футболистов, чем у спортсменок синхронного фигурного катания.

Психическое состояние спортсменов ухудшается в ситуациях проигрыша, если тренер злится и раздражается (Таблица 1). При негативных эмоциях партнеров по команде состояние в ситуациях проигрыша у футболистов улучшается. А у фигуристок эмоции со стороны партнеров не вызывают статистически значимых изменений состояния при выигрыше и проигрыше. Вероятно, это связано со спецификой видов спорта. В процессе игры футболисты нередко обмениваются репликами, отдают команды и при этом «подзаводят» друг друга. В синхронном фигурном катании спортсменки на соревнованиях выполняют свою программу, не разговаривая друг с другом, а концентрируясь, прежде всего, на контроле за своими движениями. Поэтому их соревновательное состояние менее подвержено изменениям при эмоциях со стороны партнеров.

В настоящем исследовании результативность соревновательных действий оценивалась по удачным или ошибочным действиям во время выступления на соревнованиях: у футболистов — отбор мяча, ведение, передача и др., у фигуристок — ошибки в технике, потеря темпа, не синхронное исполнение и др. Установлено, что в ситуациях выигрыша при эмоциях со стороны тренера результативность фигуристок повышается более существенно, чем в аналогичных ситуациях у футболистов (Таблица 2). В ситуациях проигрыша результативность соревновательных действий при индуцировании эмоциями со стороны тренера

улучшается у представителей обоих видов спорта, но уровень результативности статистически значимо не различается у футболистов и фигуристок.

Заключение

У футболистов и у спортсменок синхронного фигурного катания в ситуациях проигрыша эмоциональное заражение возникает чаще и выражено более сильно, чем в ситуациях выигрыша. Уровень эмоционального заражения у футболистов выше как в ситуациях проигрыша, так и выигрыша, чем у спортсменок синхронного фигурного катания. Соревновательное состояние футболистов чаще улучшается при воздействиях эмоциями со стороны партнеров команды, а результативность их соревновательных действий чаще повышается при индуцировании эмоциями со стороны тренера. По сравнению с футболистами у спортсменок синхронного фигурного катания соревновательное состояние и результативность меньше изменяются при воздействиях эмоциями со стороны тренера и партнеров.

Литература

1. Кудряшов А. А. Феномен эмоционального заражения в психологии и психофизиологии / А. А. Кудряшов, Л. Г. Симонян // Психология. Психофизиология. — 2019. — Т. 12, № 4. — С. 12–23.
2. Симоненкова И. П. Исследование особенностей психологических навыков футболистов высокой квалификации с целью разработки методики их диагностики / И. П. Симоненкова, В. Ф. Солов // Спортивный психолог. — 2016. — № 2. — С. 10–13.
3. Tamminen K. A. «I control my own emotions for the sake of the team»: Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female highperformance curlers / K. A. Tamminen, P. R. E. Crocker // Psychology of Sport and Exercise. — 2013. — № 14. — P. 737–747.
4. Gilson T. A. Psychology of Training Football Players / T. A. Gilson // Strength and Conditioning Journal. — 2015 — V. 37 — № 6 — P. 102–108.

* * *

УДК 159.9.072.5

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-226

ДИАГНОСТИКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ ПО ОЦЕНКАМ СПОРТСМЕНОВ

Ловягина Александра Евгеньевна, Дегтярев Виктор Алексеевич

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты апробации анкеты «Оценка спортсменами психологической помощи при подготовке к соревнованиям» с участием квалифицированных спортсменов (n = 40). Обследование показало, что анкета может быть использована спортивными психологами для психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Ключевые слова: психологическая помощь спортсменам, соревнования, спортивный психолог.

DIAGNOSTICS OF THE EFFICIENCY OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE BEFORE COMPETITIONS BY ASSESSMENT OF ATHLETES

Lovyagina Alexandra Evgenievna, Degtyarev Victor Alexeevich

Saint Petersburg State University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article presents the results of approbation of the questionnaire "Assessment of psychological assistance by athletes in preparation for competitions" with the participation of qualified athletes ($n = 40$). The survey showed that the questionnaire can be used by sports psychologists for the psychological preparation of athletes for competitions.

Keywords: psychological assistance to athletes, competitions, sports psychologist.

Введение

Умение оказать эффективную психологическую помощь спортсменам при подготовке к соревнованиям традиционно относится к числу важнейших задач спортивного психолога [2]. К настоящему времени разработано достаточно большое количество разнообразных подходов и методических рекомендаций по психодиагностике, психопрофилактике и психокоррекции при подготовке спортсменов к конкретному соревнованию [1, 3]. Однако, в связи с отсутствием методик для оценки эффективности психологической помощи, у специалистов нет возможности оценить ее продуктивность и при необходимости скорректировать те или иные мероприятия. Целью данного исследования является разработка и апробация анкеты «Оценка эффективности психологической помощи перед соревнованиями по оценкам спортсменов».

Материалы и методы исследования

В исследование приняли участие 40 легкоатлетов (23 мужчины и 17 женщин), в возрасте 18–34 лет, имеющих спортивную квалификацию: Кандидат в мастера спорта (28 чел.), Мастер спорта (8 чел.), Мастер спорта международного класса (3 чел.), Заслуженный мастер спорта (1 чел.). Все участники исследования ранее работали с психологом для повышения своей психологической подготовленности к соревнованиям.

Для обследования спортсменов авторами настоящего исследования была разработана анкета «Оценка спортсменами психологической помощи при подготовке к соревнованиям». На основании анализа литературы по проблемам психологической помощи

были выделены параметры, которые предлагалось оценить спортсменам: психологические трудности перед соревнованиями, организация психологической помощи, психологическая подготовленность к соревнованиям до и после работы с психологом и др.

Результаты исследования и их анализ

В начале анкеты спортсменам задавались вопросы о психологических трудностях, связанных соревнованиями и о том, хотели или нет они работать с психологом. В таблице 1 представлены ответы на один из вопросов данного блока анкеты. Многие легкоатлеты (40 %) указали, что им была нужна психологическая помощь, потому что на соревнованиях они не могли показать результат, соответствующий их тренированности (слишком волновались перед стартом, не могли справиться со страхом и допускали ошибки, что в итоге и не позволяло им показать те результаты, к которым они были готовы). Примечательно, что 25 % легкоатлетов не испытывали каких-либо психологических проблем, выступая на соревнованиях, а хотели поработать с психологом для улучшения своей подготовленности и дальнейшего прироста результатов, т.е. использовали психологическую помощь в качестве ресурса спортивной подготовки. Такой подход очень важен для прогресса достижений, потому что с ростом спортивного мастерства в легкой атлетике борьба за результат ужесточается и идет в доли секунды (или в сантиметры). В целом, распределение ответов показывает, что большинство спортсменов (65 %) хотели поработать с психологом, а треть (30 %) не испытывали такого желания по разным причинам.

Таблица 1

Ответы спортсменов о необходимости психологической помощи при подготовке к соревнованиям

До начала работы с психологом, вы считали, что вам нужна помощь психолога при подготовке к соревнованиям?	Ответы %
А) Да, я считал, что нужно улучшить свою психологическую подготовленность, потому что у меня были трудности на соревнованиях: не мог показать те результаты, к которым готов, волновался, допускал ошибки и др.	40
Б) У меня не было особых трудностей на соревнованиях, но я хотел поработать с психологом для будущего прогресса, «на перспективу».	25
В) Мне было все равно работать с психологом или нет.	5
Г) У меня были некоторые трудности на соревнованиях, но я не очень хотел работать с психологом, так как считал, что со своими проблемами на соревнованиях могу справиться сам.	12,5
Д) У меня были некоторые трудности на соревнованиях, но я не очень хотел работать с психологом, так как считал, что на соревнованиях мне поможет тренер.	5
Е) Я был против работы с психологом, потому что у меня не было проблем или трудностей на соревнованиях.	12,5

Больше половины (55,9 %) спортсменов обратились к психологу по собственному желанию, 17,6 % – по совету тренера, 2,9 % – по совету друзей, а 23,5% легкоатлетов работали с психологом, потому что занятия по психологической подготовке к соревнованиям были предусмотрены в их спортивной организации.

Как видно из таблицы 2, при подготовке к соревнованиям психологическая помощь чаще всего была направлена на уменьшение тревоги и повышение уверенности в себе, что требовало от спортсмена овладения умениями отключаться от негативных мыслей перед стартом и концентрировать внимание на двигательных задачах. Большое внимание уделялось формированию умений сохранять работоспособность и собранность в трудных соревновательных ситуациях (усталость, неудачи). Меньше всего психологическая помощь была направлена на улучшение взаимодействия спортсменов друг с другом, что объясняется тем, что легкая атлетика является индивидуальным видом спорта. Для решения командных задач (эстафеты) спортсменам, очевидно, достаточно уже сформированных навыков сотрудничества с партнерами по команде.

Ответы спортсменов на вопросы анкеты блока «После работы с психологом» показали, что у подавляющего большинства спортсменов улучшились психологическая подготовленность к соревнованиям, соревновательное состояние и реализация на соревнованиях уровня подготовленности, достигнутого на тренировках (Таблица 3).

Оценивая свою удовлетворенность психологической помощью при подготовке к соревнованиям, треть спортсменов (30 %) отметили, что они очень довольны и почти половина (47,5 %) – скорее довольны, чем не довольны. В конце спортсменам задавался вопрос: «Планируете ли Вы в будущем обращаться к психологу, чтобы улучшать свою психологическую подготовленность к соревнованиям?» Большинство легкоатлетов (52,9 %) выбрали ответ «да, я точно буду обращаться к психологу, потому что не все проблемы моей психологической подготовки еще решены», что свидетельствует о том, что спортсмены ориентируются в задачах своей спортивной подготовки и понимают в чем им может помочь психолог. По мнению 26,5 % опрошенных на данный момент у них нет проблем с психологической подготовкой к соревнованиям,

Таблица 2

Ответы спортсменов о направленности психологической помощи перед соревнованиями (n=40)

Как Вы считаете, на что была направлена адресованная вам психологическая помощь перед соревнованиями?	Ответы в баллах*
В) Уменьшение тревоги и страхов перед стартом, повышение уверенности в себе.	4,3
Б) Овладение навыками управления собой во время соревнований – поддерживать работоспособность и собранность (когда устал или в случае неудач), не отвлекаться на промежуточные результаты (свои и соперников).	4,25
А) Овладение навыками управления собой перед стартом – уметь отключиться от мешающих подготовке мыслей, собраться, мобилизоваться.	4,23
Д) Обучение приемам расслабления и активизации.	4,03
Г) Обучение приемам концентрации и переключения внимания.	4
Ж) Улучшение общения с тренером: лучше понимать тренера, не обижаться, не конфликтовать и т.п.	3,98
З) Перед соревнованиями и во время них думать только о своих двигательных задачах, не думать о результате.	3,98
И) Выбрать правильную соревновательную стратегию: действовать надежно или рисковать и т. п.	3,83
Е) Улучшение взаимодействия с партнерами по команде: не спорить, не ругаться и т. п., а вместе решать общую задачу.	3,5

* От 1 балла – за ответ «абсолютно не верно» до 5 баллов – за ответ «абсолютно верно».

Таблица 3

Результаты психологической помощи по оценкам спортсменов (n = 40), %

Ответы	После психологической помощи		
	Улучшилась моя психологическая подготовленность к соревнованиям	Мое состояние во время соревнований стало лучше	Я смог чаще показывать на соревнованиях те результаты, которые соответствуют моей тренированности
Абсолютно, верно,	52,5	47,5	40
Пожалуй, верно,	32,5	31,25	35
Затрудняюсь ответить	10	16,25	15
Пожалуй, не верно	0	0	0
Абсолютно не верно	5	5	5

но, если они будут, то они обратятся к психологу. Следовательно, спортсмены не опасаются обращаться к психологу и готовы тратить время на свою психологическую подготовку при возникновении проблем.

Заключение

Исследование показало, что спортсмены хорошо понимают вопросы анкеты «Оценка спортсменами психологической помощи при подготовке к соревнованиям», и ее заполнение не занимает много времени. Используя анкету, психолог может узнать довольны или нет спортсмены мероприятиями и длительностью психологической помощи, как они оценивают продуктивность психологических воздействий и др. Опираясь на полученную информацию, он может скорректировать свои действия при подготовке спортсменов к старту. Результаты опроса показывают, насколько значима для того или иного спортсмена работа с психологом, какие задачи необходимо решить для улучшения психологической подготовленности, удовлетворен или нет спортсмен работой с психологом и др. Поэтому использование разработанной ан-

кеты может быть полезным не только для психологов, но и для тренеров и администрации спортивных клубов. Например, некоторые тренеры могут считать, что работа с психологом не так важна для их подопечных, а анкетирование может показать, что у спортсменов есть проблемы с психологической подготовленностью и они хотят поработать со специалистом.

Литература

1. Бочавер К. А. Психология спорта: наука, искусство, профессия / К. А. Бочавер, Л. М. Довжик. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 270 с.
2. Соколовская С. В. Система психологической помощи в самореализации личности спортсмена: отечественный и зарубежный подход / С. В. Соколовская, Л. Г. Уляева, Г. Г. Уляева, Е. А. Орлова // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 8. — С. 54–56.
3. Stambulova N. B. Career Development and Transitions of Athletes: The International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited [Электронный ресурс] / N. B. Stambulova, T. V. Ryba, K. Henriksen // International Journal of Sport and Exercise Psychology. — 2020. — DOI:10.1080/1612197X.2020.1737836.

* * *

УДК 159.91

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-227

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ В СТРУКТУРЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ С ТРАВМАМИ КОНЕЧНОСТЕЙ

Маликова Любовь Андреевна, Байковский Юрий Викторович

РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аннотация. В статье рассматривается отношение к здоровью, отражающее систему личности, как один из критериев психического здоровья спортсменов в ситуации травмы. Выявлено, что отношение к здоровью является одним из важнейших факторов, обуславливающих поведение спортсмена в ситуации травмы и способствующих более успешному прохождению процесса реабилитации.

Ключевые слова: отношение к здоровью, психическое здоровье, спорт высших достижений, спортивная травма.

ATTITUDE TO HEALTH IN THE STRUCTURE OF MENTAL HEALTH OF ATHLETES WITH LIMB INJURIES

Malikova Liubov Andreevna, Baikovskiy Yuri Victorovich

Russian University of Sport (SCOLIPE), Moscow, Russia

Abstract. The article analysis the attitude to health, reflecting the personality system, as one of the criteria for the mental health of athletes with limb injury. It is revealed that the attitude to health is one of the most important factors that determine the behavior of athletes with injury and contribute to a more successful rehabilitation process.

Key words: attitude to health, mental health, elite sports, sports injury.

Введение

В ситуации снижения здоровья важнейшую роль играет отношение человека к своему заболеванию. В качестве теоретической основы выступает концепция В. Н. Мясищева, где система отношений является главной характеристикой личности [1]. В отечественной литературе одной из первых и наиболее популярных теорий является концепция Р. А. Березовской. Отношение к здоровью рассматривается в трех смысловых ракурсах: когнитивный, эмоциональный,

поведенческий. Когнитивный компонент отношения к здоровью отражает информационную составляющую, куда включаются знания о здоровье, критериях оптимального самочувствия, а также осознание и понимание роли здоровья в жизнедеятельности. Эмоциональная составляющая включает в себя эмоции и чувства, испытываемые субъектом, обусловленные его состоянием здоровья. Поведенческий компонент представляет включает выработку стратегии поведения для сохранения и поддержания здоровья [2].