

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД КРУПНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

*Уральский федеральный университет им. Б. Н. Ельцина*

*Вичужанин Р.А.*

*Аннотация:* В статье рассматриваются роль международных соревнований у спортсменов, а именно их психологическое состояние и умение в период подготовки, во время и после соревнований справляться со стрессом.

*Ключевые слова:* психологическое сопровождение, международные спортивные организации, качественные методы исследований, инвестиции.

Современный этап развития спорта в России и за рубежом характеризуется проведением крупнейших международных спортивных мероприятий. В 2013 г. в г.Казани состоялась XXVII Всемирная летняя Универсиада, в 2015 г. – XVI Чемпионат мира по водным видам спорта, в 2018 г. в России прошел Чемпионата мира по футболу.

Согласно спортивным психологам активное участие российских спортсменов в крупных международных соревнованиях позволяет с одной стороны проанализировать роль психологической работы проводимые со спортсменами, а с другой постановить новые задачи психологического сопровождения спортсменов в период подготовки, во время и после участия в международных соревнованиях.

Прежде всего рассмотрим зарубежный опыт.

Во-первых, по данным зарубежных исследований все больше стран понимает необходимость увеличения в составе команд количества спортивных психологов, которые в свою очередь осуществляют психологическое сопровождение спортсменов как до соревнований, так и вовремя и после соревнований [1, 3, 4]. При этом и тренерам, и спортсменам, и самими психологам все более кажется очевидным тот факт, что

психологическая подготовка чрезвычайно важна и должна проводиться систематически и так же профессионально, как другие виды спортивной подготовки.

Во-вторых, указывается о преимуществе долговременного сотрудничества психолога, тренера и спортивного психолога [3, 4, 7].

В-третьих, отечественные и зарубежные психологи выделяют новые личностные ресурсы детерминирующие успешность спортсменов, в связи с чем очевидна необходимость проведения научных исследований в данном направлении, причем не количественных, а качественных, так как спортсмены высокого уровня достаточно уникальны по своим психологическим характеристикам [5, 6].

В качестве примера дается исследование D. Fletcher, M. Sarkar [5], целью которого было доказать какие личностные характеристики наиболее значимы в преодолении трудностей спортивной деятельности.

Прежде всего D. Fletcher, M. Sarkar выявили те стрессоры, которые с позиции спортсменов являются наиболее значимыми. Среди них главными были: соревновательные стрессоры, далее организационные стрессоры и личные и семейные стрессоры, которые не связаны со спортом.

Далее D. Fletcher, M. Sarkar обосновали понятие resilience (психологическую стойкость), как способность адаптироваться к преодолению стрессов, которая согласно им обеспечивает положительную адаптацию к неблагоприятным внешним и внутренним факторам.

Данное понятие было введено потому, что согласно исследователям спортсмены экстра класса способны к конструктивному решению сложных жизненных ситуаций, причем как к успешным, так и неуспешным. Ядром этого конструктивного отношения является восприятие трудностей, как источника получения нового опыта, который является источником их развития а потому способствующего их профессионализму и в конечном счете достижению успеха. В качестве детерминантов конструктивного

преодоления стрессовых ситуаций выделяют позитивную личностную позицию, внутреннюю мотивацию, концентрацию, социальную поддержку.

Позитивная личностная позиция включает в себя: открытость новому опыту, осознанность, способность к рефлексии, эмоциональный интеллект, оптимизм, стремление к превосходству или ориентация на будущее.

Наряду с конструктивной оценкой трудностей D. Fletcher, M. Sarkar рассматривают, как ресурс достижения высоких результатов способность спортсменов к конструктивному осмыслению собственного опыта, к осознанной постановке целей.

В связи с проводимыми исследованиями становится очевидным необходимость переосмысления психологической подготовки спортсменов с позиции позитивной психологии, в рамках которой доказывается, что уверенность в себе, надежда на успех, оптимизм в спорте необходимое условие преодоления высоких физических нагрузок, стресс-соревновательных факторов и главное восприятие конкурентной борьбы как фактора саморазвития.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Горская, Г. Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2012. - № 4. - С. 74-76
2. Горская Г.Б. Психологические аспекты подготовки зарубежных спортсменов-олимпийцев: практика и исследования // Физическая культура, спорт – наука и практика.– №3.– 2014.– С. 60-65.
3. Birrer D., Wetzel J., Schmid J., Morgan G. Analysis of sport consultancy at three Olympic Games: facts and figures // Psychology of sport and exercise, 2012, v.13, p.702-710.
4. Hodge K., Hermansson G. Psychological preparation of athletes for Olympic context: the New Zealand summer and winter Olympic teams. //Athletic Insight, 2007, v.9, № 4.The online journal of sport psychology. <http://www.athleticinsight.com/Vol.9, Iss.4.Feature htm>
5. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. //Psychology of sport and exercise, 2012, v.13, 669-678.

6. Gould D., Dieffenbach K., Moffett A. Psychological Characteristics and their development in Olympic champions // Journal of sport and exercise psychology, 2002, v.14, issue 2, 172-204.
7. Woodman T., Hardy L. A case study of organizational stress in elite sport. // Journal of applied sport psychology. 2001. V.13. 207-238.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF ATHLETES DURING MAJOR  
INTERNATIONAL COMPETITIONS.

*Ural Federal University named after B. N. Yeltsin*

*Vichuzhanin R. A.*

*Abstract:* the article deals with the role of international competitions in athletes, namely their psychological state and ability to cope with stress during preparation, during and after the competition.

*Keywords:* psychological support, international sports organizations, qualitative research methods, investments.