

ПРОБЛЕМА МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СПОРТСМЕНАМ, НАХОДЯЩИМСЯ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Шихвердиев С.Н.

**Российская правовая академия Министерства Юстиции
России, г. Санкт-Петербург, Россия**

В настоящее время идея о том, что завершения спортивной карьеры носит характер кризиса в жизни спортсмена, является общепризнанным. Впервые в отечественной психологии спорта кризис завершения спортивной карьеры был выделен Н. Б. Стамбуловой (1999). В дальнейшем это положение было развито в работах И. Б. Иванова (2009), О.Ю. Сенаторовой (2005, 2006) и в наших исследованиях (Шихвердиев С. Н., 2005, 2006, 2007, 2008, 2009).

Проблема методов оказания психологической помощи спортсменам, завершающим свою спортивную карьеру, обладает ярко выраженной актуальностью, специалисты остро заинтересованы в их получении. Однако степень ее разработанности является низкой. Это неудивительно, поскольку во многих сферах деятельности эмоциональные последствия кризисов изучены гораздо лучше, чем способы их преодоления (Успенская Ю. М., 2003).

К числу методов, которые показывают большую эффективность в процессе преодоления различных кризисов спортивной карьеры Р. М. Загайнов (1992) относит:

- создание «групп психологической поддержки» спортсмена (близкие, тренер, психолог, другие значимые люди);
- ведение спортсменом «дневника значимых переживаний» (записи переживаний, различных аспектов деятельности, ошибках, самоанализ), с помощью которого он осуществляет самосекундирование;
- метод «опережающего сопереживания» (для «замкнувшихся» спортсменов, которым предлагается выступить в роли «советчика» психологу).

Один из приемов, который является эффективным в

процессе психологической помощи спортсменам, завершающим свою спортивную карьеру – это содействие их «переключению» на другие социально приемлемые формы активности (различные сферы деятельности – учеба, труд, общение), поиск других личностно значимых целей (Иванов И. Б., 2007; Сенаторова О. Ю., 2006).

Выше уже упоминалось о том, что в процессе психологического сопровождения спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру, необходимо в полной мере задействовать возможности *психодиагностики*. Знание личности спортсмена позволяет специалистам обоснованно выбирать педагогические и психологические методы воздействия на них и в полной мере реализовывать личностно-ориентированный подход при оказании психологической помощи (Гордон С. М., 2003). В целом, психологический контроль над состоянием спортсмена можно рассматривать как эффективный инструмент управления процессом его адаптации (Жбанков О. В., 2003).

И. Б. Ивановым (2008) был экспериментально апробирован такой метод помощи спортсменам, как психологическое консультирование. Основываясь на базовых принципах, методах и стратегиях данного метода психологической помощи, им был разработан авторский алгоритм психологического консультирования спортсменов, завершающих и уже завершивших свою спортивную карьеру. Она включает в себя следующие этапы:

- психодиагностика характеристик переживаний и адаптации (для отбора спортсменов, нуждающихся в психологической помощи);
- коррекция негативных переживаний спортсменов психологом (актуализация самоанализа, методы рациональной, позитивной психотерапии) и обучение их навыкам саморегуляции эмоций;
- помощь спортсменам в профессиональном и жизненном самоопределении, актуализация процесса целеобразования (логотерапия и профессиональное консультирование);
- подведение итогов психологического консультирования, закрепление выработанных навыков.

При этом автор рекомендует применять в работе со спортсменами, завершающими и уже завершившими свою спортивную карьеру, несколько разные модели коррекции эмоциональных состояний. Сравнительный анализ характеристик переживаний спортсменов до и после проведения с ними сеансов психологического консультирования подтвердил высокую эффективность данного метода психологической помощи.

Современный спорт широко заимствует самые разнообразные методики психологического воздействия. Среди них психотерапевтические приемы применяются крайне редко (Рапопорт О. А., 2004). Однако помощь в преодолении психологического кризиса, связанного с завершением спортивной карьеры, может потребовать применения некоторых из них. Кризис, дезорганизуя или делая невозможной обычную жизнедеятельность, требует от человека переосмысления своей жизни, ее целей, отношений с окружающими, образа жизни в целом. Критические ситуации требуют от человека серьезной внутренней работы. Более трудные ситуации могут потребовать от него пересмотра уровня своих жизненных притязаний и перестройки «образа Я» (Яковлев В. П., 2006). Современная психотерапия накопила большой арсенал психотехник, которые можно использовать при решении самых разнообразных психологических проблем (Техники консультирования и психотерапии, 2000), в том числе и проблемы кризиса завершения спортивной карьеры.

Особенно важная роль в процессе сопровождения спортсменов, находящихся на этапе завершения спортивной карьеры, должна отводиться такому разделу психологической помощи, как *планирование* будущей профессиональной карьеры. В ее результате спортсмен должен «переключиться» на новый вид деятельности, не менее привлекательный в субъективном отношении, чем спорт. Так как в современном обществе различным видам профессиональной деятельности соответствуют разные стили жизни, то выбор карьеры, по сути, превращается в выбор жизни в целом (Чернявская А. П., 2001; Эриксон Э., 1996). В связи с этим изменение структуры интересов, адекватных новой социальной реальности, является одним из критериев реадaptации спортсмена (Шихвердиев С. Н., 2007, 2008).

Исследователи отмечают, что если спортсмен заранее определился с новой профессией, то на завершающем этапе спортивной карьеры происходит не разрушение, а реконструкция мотивационной сферы личности, что проходит гораздо менее болезненно. Новые интересы, ценности, цели помогают спортсмену поддерживать оптимизм и положительную самооценку. Таким образом, оптимально, если кризис завершения спортивной карьеры сольется с кризисом начала новой профессиональной карьеры спортсмена (Самбулова Н. Б., 1999).

Есть основания согласиться с тем, что проблема профессионального самоопределения является «ключевой» для спортсменов, завершающих спортивную карьеру (Ильин Е.П., 2008). Как отмечает Д. К. Давлеткалиев (2002), абсолютное их большинство не обладает информацией о возможностях получения новой профессии или применении своих умений и навыков в новом виде деятельности в конкретном регионе проживания. В практике отечественного спорта профессиональное консультирование спортсменов практически не ведется. Исследований этой проблемы также не обнаружено. Выявлена только работа, посвященная профессиональной ориентации юных спортсменов на этапе спортивного совершенствования (Акрам Хадифи, 1999). Таким образом, данная проблема нуждается в дальнейшей разработке.

В процессе планирования будущей профессиональной карьеры спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру, большое значение имеет два момента. Это психодиагностика профессиональных интересов и способностей, а также собственно психологическое профессиональное консультирование. Необходимость психодиагностики не вызывает сомнения, поскольку, как отмечает Э. Эриксон (1996), для того, чтобы принять решение о выборе профессии, человек должен определить, что он собой представляет. Он должен выбрать ту профессию, требования которой максимально соответствуют его представлениям о себе и которая предоставляет наибольшие возможности для его самореализации (Super D. E., 1957).

Обычно в целях планирования профессиональной карьеры

производится психодиагностика интересов, способностей, ценностных ориентаций, профессиональной направленности, мотивов выбора профессии, свойств нервной системы, черт характера, некоторых психофизиологических характеристик, имеющих отношение к профессиональной деятельности (Борисова Е. М., 1991; Коганов А. Б., 1996; Пенкрат Л. В., 1986).

За этим этапом следует собственно профконсультация, которая представляет собой помощь человеку в его профессиональном самоопределении (Калугин Н. Н., 1998; Пряжников Н. С., 2002). Н. С. Пряжников (2002) отмечает, что в процессе профессиональной консультации психологу необходимо помочь клиенту «уравновесить» следующие аспекты профессионального выбора: «хочу» (склонности), «могу» (способности) и «надо» (спрос на профессию на рынке труда). Схема проведения профконсультации в отечественной психологии была разработана Е. А. Климовым (1970, 1983) и далее усовершенствована его последователями. На данный момент существует множество техник активизации профессионального самоопределения (Пряжников Н. С., 2002). Данный вид психологической помощи является многоаспектным и предъявляет высокие требования к квалификации специалиста (Орлов А. Б., 1989).

Еще один метод оказания психологической помощи спортсменам, завершающим спортивную карьеру – это социально-психологический тренинг. Это средство, к сожалению, используется довольно редко в процессе психологического сопровождения в спорте (Цзен Н. В., 1985). Немногочисленные исследования доказывают, что тренинговые занятия являются достаточно эффективным методом решения различных психологических проблем спортсменов. Исследователи фиксируют повышение у спортсменов по их завершению уверенности в себе, полноты осознания своей личности, позитивного самоотношения, готовности к принятию ответственности, компетентности в общении, мотивации достижения (Бойко И. И., 2006; [Зернова Т. И., 2003](#); [Ольшанская С. А., 2003](#)).

В зарубежной психологии спорта элементы тренинга активно используются при оказании психологической помощи

спортсменам, завершающим свою спортивную карьеру (Blind E. M., 1992; Parker K. B., 1994; Scanlan, T., 1989; Thompson A. S., 1977). При проведении подобных занятий используется «проигрывание» ситуации завершения спортивной карьеры, что способствует снижению психической напряженности спортсменов, а также элементы тренинга коммуникативных умений, устройства на работу, повышения уверенности в себе и личностного роста.

Перечисленные методы психологической помощи были адаптированы нами для решения проблем спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру. В результате была создана технология психологического сопровождения спортсменов на заключительном этапе спортивной карьеры. Она включает в себя этапы психодиагностики, психокоррекции и оценки эффективности. Основные методы, которые используются в рамках данной технологии:

- психологическое просвещение (спортсменам читается курс лекций о психологических проблемах этапа завершения спортивной карьеры и способах их преодоления);
- психологическое консультирование (в ходе которого применяются специально подобранные психотерапевтические упражнения);
- социально-психологический тренинг (разработаны тренинги: «Позитивное самоотношение», «Целеобразование», «Коммуникативный тренинг» и «Тренинг профессионального самоопределения»).

Программа реализации технологии психологического сопровождения рассчитана на десять месяцев. Повторное тестирование, в ходе которого изучалась динамика характеристик психологической адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру, показало положительное влияние разработанной технологии на спортсменов.