

УДК: 159

DOI: 10.25629/НС.2023.12.22

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Гайдамашко И.В., Бабичев И.В.

Сочинский государственный университет

АННОТАЦИЯ

Основная задача, решаемая в рамках настоящего исследования - определение особенностей психологического сопровождения спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Реализация данной задачи позволяет рассчитывать, с одной стороны, на повышение эффективности процесса подготовки паралимпийцев в нашей стране, с другой - на улучшение качества жизни людей, имеющих ограничения по здоровью, повышению возможностей с точки зрения их успешной социализации и самореализации наравне со здоровыми людьми. Исследование проводилось с помощью теоретического анализа существующих представлений современных ученых о проблеме психологического сопровождения в спорте, значения и развития паралимпийского спорта в Российской Федерации, а также, психологических особенностей людей, имеющих ограничения возможностей здоровья. В результате проведенного исследования определены основные особенности психологического сопровождения спортсменов с ограничениями возможностей здоровья, среди которых: более трудоемкий характер такого сопровождения по отношению к сопровождению здоровых спортсменов; повышенные требования к уровню профессионализма психолога, осуществляющего сопровождение; необходимость развития у паралимпийцев качеств, увеличивающих их адаптивный потенциал – как отдельная задача сопровождения; более обширная образовательная программа для тренеров, работающих в системе паралимпийского спорта. Полученные результаты позволяют уточнить необходимые условия для осуществления психологического сопровождения в паралимпийском спорте и во многом конкретизировать его содержание.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Психологическое сопровождение, спортсмены с ограниченными возможностями здоровья, психологическая подготовка спортсменов, Паралимпийский спорт.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время вопросы психологического сопровождения спортсменов приобретают все большую актуальность. Большинству специалистов спортивной отрасли становится очевидно, что психологическая подготовка является такой же неотъемлемой частью тренировочной деятельности спортсменов как и физическая, тактическая или техническая подготовка [2,7,10]. Современный спорт, прежде всего спорт высших достижений, предъявляет крайне серьезные требования к личностным качествам спортсменов, осуществляющих свою деятельность на пределе возможностей в условиях жесточайшей конкуренции и психологического давления.

Работы таких авторов, как А.В. Алексеев, Ю.П. Зинченко, Е.П. Ильин, А.В. Родионов [2,10,14,15] и многих других, в значительной степени формируют теоретический фундамент, позволяющий выстраивать эффективную работу по психологическому сопровождению спортсменов.

Вместе с тем, вопросы, связанные с психологическим сопровождением в паралимпийском спорте, набирающим все большую популярность, как у нас в стране, так и за рубежом, с нашей точки зрения, до настоящего времени не получили достаточного освещения в современной

науке. Несмотря на то, что в некоторых исследованиях затрагиваются вопросы психологического сопровождения паралимпийцев [5,12,13,17] необходим многосторонний и комплексный подход к решению этой задачи.

По нашему мнению, очевидно, что, с одной стороны, психологическое сопровождение для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) необходимо, как минимум, ничем не меньше, чем для здоровых спортсменов, с другой – это сопровождение имеет свои особенности, которые необходимо учитывать в практической деятельности психологов, осуществляющих эту работу. Это и обуславливает актуальность темы настоящего исследования.

Цель исследования состоит в определении основных особенностей психологического сопровождения спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, конкретизации задач такого сопровождения, специфике взаимодействия субъектов и объектов сопровождения и т. п.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В современном спорте такая категория как «спортсмены с ОВЗ» тесно связано понятием «Паралимпийский спорт». Необходимо отметить, что это явление относительно новое, в том числе, с точки зрения, как психологии спорта, так и психологии труда.

В нашей стране основополагающим этапом развития спорта людей с ограниченными возможностями стало создание Паралимпийского комитета России в 1996 г., а в Федеральном законе от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» впервые в современной России закреплены такие понятия, как «паралимпийское движение России», «Паралимпийский комитет России» [1]. В настоящее время в соревнованиях для спортсменов с ограниченными возможностями здоровья имеет право принять участие любой человек с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения или интеллекта.

В качестве важной особенности Паралимпийского спорта необходимо отметить, что это не только спорт, как таковой, но и важный государственный проект, подразумевающий процесс социализации людей, имеющих ограничение по здоровью, их активное включение и интеграцию в определенную деятельность вместе со здоровыми людьми на равных началах. В этом состоит его инклюзивная сущность как инструмента объединения людей, вне зависимости от их физических возможностей, в чем и проявляется, в первую очередь, социальная функция спорта [17]. Иными словами, Паралимпийский спорт является той сферой деятельности, где человек с ограниченными возможностями здоровья может самореализовываться как полноценная личность.

Специальные исследования [12] показали, что, спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата имеют более высокие показатели психосоциальной адаптации и качества жизни, чем люди с теми же особенностями, не занимающиеся спортом. Существуют, также, значимые различия в структуре их личностных особенностей, так, инвалиды, активно занимающиеся спортом, преимущественно используют конструктивные копинг-стратегии, имеют более высокую самооценку и т. п. [12].

Вместе с тем, Паралимпийскому спорту присущи все основные признаки спорта высших достижений с его ориентацией на наивысший результат, высоким уровнем конкуренции, стрессогенностью и пр. В этом смысле необходимо, по нашему мнению, несколько разделить понятия «паралимпийский спорт» и «инклюзивный спорт». Последний, по своей сути, ближе к категории «массовый спорт», исходя из его определения как спорта, направленного на физическое воспитание и физическое развитие граждан в форме проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях [6]. Наряду с термином «инклюзивный спорт», также в психологии и педагогике используют понятие «адаптивный спорт».

Соответственно, проводя параллель между спортом высших достижений и паралимпийский спортом, мы можем говорить о том, что процесс психологической подготовки паралимпийцев, в рамках их психологического сопровождения, во многом аналогичен этому процессу для здоровых спортсменов, с поправкой на имеющиеся физические или другие ограничения.

В целом, психологическое сопровождение в спорте направлено на содействие спортсмену в достижении максимальных для него результатов и создании благоприятных условий для его профессионального и личностного развития, на разных этапах карьеры [16]. Оно может включать в себя [7]:

- образовательную функцию (психологическое просвещение), направленную на повышение психологической компетентности спортсменов и их тренеров в вопросах психологической подготовки;
- оценивающую функцию (психодиагностику), позволяющая определять индивидуальные особенности спортсменов и актуальный уровень их психологической подготовленности;
- помогающую функцию (психологическая помощь спортсменам и их тренерам);
- профилактическую функцию, направленную на обеспечение наиболее благоприятных условий спортивной деятельности;
- развивающую функцию, включающую активное развитие спортивно значимых качеств спортсменов и профессионально важных качеств их тренеров.

Соответственно, все эти функции должны реализовываться и в отношении спортсменов с ОВЗ, но иметь свою определенную специфику, в первую очередь, с точки зрения содержания программы психологического сопровождения и особенностей взаимодействия в системе психолог-тренер-спортсмен.

Специфика содержания психологического сопровождения паралимпийцев, по нашему мнению, во многом определяется их психологическими особенностями в сравнении со здоровыми спортсменами. Безусловно, что каждый человек имеет индивидуальные психологические особенности, что обуславливает необходимость выстраивания сугубо индивидуального подхода к каждому объекту сопровождения [3,4].

Вместе с тем, мы можем говорить о том, что существует некоторые общие психологические особенности, в той или иной степени характерные для спортсменов с ОВЗ. Выделение этих особенностей позволяет в определенной степени дополнить проблему психологического сопровождения паралимпийцев.

Исследование, направленное на определение индивидуально-психологических особенностей спортсменов с ОВЗ, показало, что, с одной стороны, они более замкнутые в общении, пессимистичны в восприятии действительности, недостаточно уверены в собственных силах, имеют повышенную чувствительность к угрозе, предпочитают находиться в тени, с другой – у них слабее развит самоконтроль и дисциплина, они более неорганизованны и эмоциональны. Автором исследования особо отмечаются низкие показатели по регуляторным свойствам личности паралимпийцев, что говорит о слабом умении планировать, а поведение в большей степени характеризуется проявлением сиюминутных желаний [13].

В целом, результаты данного исследования во многом подтверждаются нашими наблюдениями, полученными в рамках оказания психологической помощи спортсменам, участвующим в соревнованиях по теннису на колясках. Нами отмечается более низкий уровень самооценки, по сравнению со здоровыми спортсменами, повышенная эмоциональная чувствительность и восприимчивость, недостаточность развития коммуникативных качеств и навыков психической саморегуляции.

Некоторые сложности коммуникации с паралимпийцами, по нашему мнению, являются одной из наиболее значимых особенностей психологического сопровождения спортсменов с ОВЗ.

Мы выделяем следующие особенности коммуникации специалиста-психолога в процессе взаимодействия с паралимпийцами:

- более продолжительный период времени для налаживания эффективного общения между психологом и спортсменом и установления необходимого уровня доверия в отношениях;
- более строгие профессиональные требования к коммуникативным качествам психолога;
- особый такт и этика общения в сочетании с его непринужденностью и естественностью.

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что психологическое сопровождение спортсменов с ОВЗ, в целом, носит более трудоемкий характер по сравнению с сопровождением здоровых спортсменов, что, во многом, определяется и большим кругом задач, связанным, например, с такой функцией психологического сопровождения как психологическая профилактика. В том числе, профилактика тех или иных неблагоприятных состояний у спортсменов.

По мнению группы авторов, нередко у паралимпийцев проявляются психические расстройства, связанные с их ощущением собственной неполноценности, а именно: астенический синдром, характеризующийся повышенной раздражительностью, вспыльчивостью, утомляемостью от привычной деятельности; сенсорная депривация, связанная с невозможностью выполнения ряда двигательных действий и препятствующая поступлению информации в соответствующие отделы мозга; тревога и пассивность; антисоциальные установки, как правило, выраженные во враждебности к окружающим и обусловленные низкой самооценкой [5].

Соответственно, объем необходимой психологической помощи спортсменам с ОВЗ может носить значительно больший характер по сравнению со здоровыми спортсменами. Кроме того, эта помощь может предполагать и большую компетентность психолога, осуществляющего сопровождение, с точки зрения знаний, связанных с клинической психологией и психотерапией.

Важно отметить, что психологическое сопровождение спортсменов с ОВЗ, по сути, сочетает в себе две основные социальные миссии. С одной стороны, это сопровождение процесса подготовки паралимпийцев, т.е. людей, вовлеченных в профессиональную деятельность, экстремальный характер которой не вызывает сомнений (работа на пределе возможностей в условиях влияния различных стрессогенных факторов). С другой – это психологическое сопровождение людей с ограниченными возможностями, как отдельный вид психологического труда, направленный на достижение ими оптимального уровня функционирования, стимулирования их к использованию адаптивных форм поведения, а также формирование условий для развития позитивных аспектов личности сопровождаемого, минимизацию имеющиеся у него нарушений [9].

Авторы программы психологического сопровождения лиц, имеющих инвалидность [9], указывают, что основными задачами такого сопровождения могут быть:

- формирование позитивной «Я-концепции» у сопровождаемых;
- гармоничное развитие личности через раскрытие ее творческого потенциала, телесных и психических ресурсов;
- способствование сохранению физического, психологического и социального здоровья;
- формирование преимущественно позитивного мышления, приобретение конструктивного опыта взаимодействия с другими людьми в различных ситуациях;
- знакомство с методами, формирующими стрессоустойчивость, практическое освоение приемов и технологий снятия психоэмоционального напряжения и т.п.;
- актуализация поиска своего индивидуального стиля жизни и деятельности, стимуляция интереса к самопознанию и самосовершенствованию.

В целом, отмеченные задачи во многом схожи с задачами психологического сопровождения спортсменов, среди которых и личностное развитие (развитие спортивно важных качеств), и поддержание необходимого уровня психического здоровья, и пр.

По нашему мнению, основная особенность процесса личностного развития спортсменов с ОВЗ в рамках их психологического сопровождения будет заключаться в том, что помимо основных спортивно важных качеств (высокая самооценка, навыки психической саморегуляции и т.д.), которые необходимы всем спортсменам, паралимпийцам необходимо развивать и качества, связанные с их адаптационным потенциалом, уровень развития которых у них, в целом, ниже, чем у здоровых людей. Прежде всего, это касается уровня коммуникативных навыков.

Кроме того, стоит учитывать, что изначально уровень некоторых спортивно важных качеств, таких, например, как высокая и устойчивая самооценка, у паралимпийцев в целом ниже, чем у здоровых спортсменов [13], следовательно, и процесс их развития требует значительно больших усилий.

Здесь важно понимать, что ограниченные возможности здоровья человека могут выступать как затрудненные условия для его личностного развития. В этом смысле неоптимальное состояние биологических и (или) социальных предпосылок личностного развития, требует существенно больших усилий для решения задач развития и предъявляет в силу этого повышенные требования к личности [11].

Таким образом, дополнительной задачей психологического сопровождения паралимпийцев может быть развитие тех или иных личностных качеств, не связанных непосредственно со спортивной деятельностью, но имеющих важное значение с точки зрения увеличения их адаптивного потенциала и повышения эффективности взаимодействия с окружающими. Одновременно, задача по развитию спортивно важных качеств у спортсменов с ОВЗ носит более сложный и продолжительный характер, что должно найти отражение в программе психологического сопровождения (большее количество развивающих занятий и т.п.)

Как мы отмечали выше, одной из важных функций психологического сопровождения спортсменов, является психологическое просвещение тренеров, направленное на повышение их психологической компетентности [8]. Представляется, что такая деятельность в рамках сопровождения паралимпийцев, также, будет иметь свои особенности, так как, тренерам, работающим со спортсменами с ОВЗ необходим больший уровень психологической компетентности по отношению к коллегам, тренирующим здоровых спортсменов.

В первую очередь, это касается коммуникативных качеств тренеров – ранее мы определили имеющиеся особенности в общении с паралимпийцами, подразумевающие больший уровень подготовленности в вопросах эффективного общения с ними.

Кроме того, им необходимы дополнительные психологические знания, связанные со спецификой данной категории спортсменов. Соответственно, психологическое сопровождение тренеров в паралимпийском спорте, также, будет включать более широкую образовательную программу.

Проведенное нами теоретическое исследование позволило определить основные особенности психологического сопровождения спортсменов и тренеров в системе паралимпийского спорта, а именно:

- в целом, более трудоемкий характер психологического сопровождения спортсменов с ОВЗ по отношению к сопровождению здоровых спортсменов, связанный, прежде всего, с большим объемом психологической помощи и развивающих занятий;
- повышенные требования к уровню профессиональной подготовки специалиста-психолога, осуществляющего сопровождение паралимпийцев, в первую очередь, в аспекте его коммуникативных навыков;
- наличие дополнительной задачи психологического сопровождения, связанной с развитием у спортсменов с ОВЗ качеств, увеличивающих их адаптивный потенциал, возможности успешной социализации и повышающих уровень эффективности их взаимодействия с другими людьми;
- более обширная образовательная программа сопровождения тренеров, работающих с паралимпийцами, связанная с большими требованиями к уровню их психологической компетентности.

ВЫВОДЫ

В результате изучения различных источников по проблеме исследования мы пришли к выводу, что психологическое сопровождение спортсменов с ОВЗ имеет ряд существенных особенностей, которые необходимо учитывать при его практической реализации в системе паралимпийского спорта, что, в конечном итоге, может существенно повысить эффективность процесса подготовки паралимпийцев в целом.

В результате исследования нами выделен ряд особенностей, таких как, в целом более трудоемкий характер психологического сопровождения паралимпийцев, повышенные професси-

ональные требования к спортивному психологу, наличие отдельной задачи по развитию адаптивного потенциала сопровождаемых лиц, а также, более обширная образовательная программа для тренеров, работающих в системе паралимпийского спорта.

Полученные нами результаты позволяют, в первую очередь, определить ориентиры, связанные с профессиональной подготовкой психологов, работающих со спортсменами с ОВЗ и их тренерами, прежде всего, в аспекте их знаний и представлений в отношении особенностей паралимпийского спорта и развитых коммуникативных навыков, позволяющих эффективно взаимодействовать с объектами сопровождения.

Кроме того, полученные результаты могут учитываться при формировании конкретной программы психологического сопровождения как отдельных спортсменов, так и спортивных клубов и паралимпийских сборных.

По нашему мнению, необходимы дальнейшие исследования проблемы психологического сопровождения спортсменов с ОВЗ, например, в аспекте определения наиболее эффективных методов психологической подготовки с учетом особенностей конкретного паралимпийского вида спорта.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Абалян А.Г., Степыко Д.Г., Остащенко Ю.Г. Эволюция признания видов спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российской Федерации // Вестник спортивной науки. № 2, 2010. С. 60-63.
2. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005. – 120 с.,
3. Бабичев И.В., Жихарева О.И. Психологическая подготовка теннисистов: Учебно-методическое пособие. – Казань: ООО «Олитех», 2017. – 88 с.
4. Бабичев И.В., Жихарева О.И. Индивидуальный подход при подготовке теннисистов с учетом их психологических особенностей: Учебно-методическое пособие. – Казань: ООО «Олитех», 2017. – 60 с.
5. Банаян А.А., Киселева Е.А. Оптимизация процесса психологической подготовки спортсменов-паралимпийцев // Адаптивная физическая культура. №4 (72). 2017. С.14-15.
6. Болозин А.А. Массовый спорт и его значение для современной российской молодежи // Гуманитарий Юга России. – 2018. – Т. 7, № 2. – С. 54-60
7. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Модель психологического сопровождения подготовки юных спортсменов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. - 2022. - № 2 (94). - С. 203-209.
8. Гайдамашко И.В., Бабичев И.В. Содержание психологической компетентности тренера в детско-юношеском спорте в аспекте психологической подготовки спортсменов // Вестник Тверского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». № 4. - 2021. - С.33-41.
9. Зорина Е.А., Ползунова И.А. Комплексная программа психологического сопровождения людей с ограниченными возможностями здоровья в условиях реабилитационного центра. [Электронный ресурс]. URL: https://psy.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_2986.pdf.
10. Ильин Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - Москва [и др.] : Питер, 2008. - 351 с.
11. Леонтьев Д. А. Факторы и психологические механизмы развития личности в затрудненных условиях // Инклюзивное образование: методология, практика, технология. Материалы международной научно-практической конференции 20-22 июня 2011 г. – М.: 2011. – С. 69-70.
12. Марьясова Д.А. Психическая адаптация спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – Москва, 2013. – 27 с.
13. Поливаев А.Г. Индивидуально-психологические особенности личности спортсменов-инвалидов и их учет в процессе спортивной подготовки // Омский научный вестник № 4 (141), 2015. С. 224- 230.

14. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011 – 424 с.

15. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высш. учеб. заведений / под ред. А.В. Родионова. - М: Академия, 2010. - 368 с.

16. Смирнова В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10. – С. 89–90.

17. Стадник Е.Г., Тючкалов Р.К., Евсеева О.С., Сысоева Е.Ю. Проблемы развития инклюзивного спорта как фактора социальной адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья // Ученые записки университета Лесгафта. 2021.- №11 (201). - С. 426-432.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF ATHLETES WITH DISABILITIES

Gaidamashko I.V., Babichev I.V.

Sochi State University

ABSTRACT

The main task solved within the framework of this study is to determine the characteristics of psychological support for athletes with disabilities. The implementation of this task allows us to count, on the one hand, on increasing the efficiency of the process of training Paralympic athletes in our country, on the other hand, on improving the quality of life of people with health limitations, increasing opportunities in terms of their successful socialization and self-realization on an equal basis with healthy people. The study was carried out using a theoretical analysis of the existing ideas of modern scientists about the problem of psychological support in sports, the importance and development of Paralympic sports in the Russian Federation, as well as the psychological characteristics of people with disabilities. As a result of the study, the main features of psychological support for athletes with disabilities were identified, including: the more labor-intensive nature of such support in relation to support for healthy athletes; increased requirements for the level of professionalism of the psychologist providing support; the need to develop qualities in Paralympic athletes that increase their adaptive potential - as a separate task of support; a more extensive educational program for coaches working in the Paralympic sports system.

The results obtained make it possible to clarify the necessary conditions for the implementation of psychological support in Paralympic sports and largely specify its content.

KEYWORDS

Psychological support, athletes with disabilities, psychological training of athletes, Paralympic sports.