

УДК 159.2

Ловягина А.Е.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНА

### **Понятие психологическое сопровождение спортсмена**

Впервые психологическая помощь спортсменам стала оказываться в форме психологической подготовки к соревнованиям в 1960-е годы. К этому времени развитие спорта привело к увеличению соревнований, регулярно стали проводится летние и зимние Олимпийские Игры, чемпионаты Мира и Европы по различным видам спорта, показательные турне и товарищеские встречи. Развитие СМИ и особенно телевидения способствовало популяризации спорта и пропаганде спортивных достижений, как отдельных спортсменов, так и государств. Пободам на спортивных аренах стало придаваться политическое и идеологическое значение. Неуклонный рост результатов потребовал не просто увеличения тренировочных нагрузок, но и усиления методического обеспечения подготовки спортсменов. Поэтому в эти годы, активно развиваются науки, изучающие человека в спортивной деятельности: теория и методика тренировки, спортивная медицина, биомеханика, а также психология спорта. Результаты психологических исследований начинают использоваться для помощи в подготовке спортсменов к соревнованиям.

В 1970-1980-е гг. оказание психологической помощи спортсменам не только при подготовке к соревнованиям, но и в тренировочном процессе, становится первостепенной задачей спортивных психологов. В психологии спорта утверждается понятие «психологическое обеспечение спортивной подготовки», вокруг которого концентрируется большинство теоретических исследований и прикладных разработок.

К концу 1990-х гг. термин «психологическое обеспечение» трансформируется в понятие «психологическое сопровождение», которое и в настоящее время занимает центральное место среди мероприятий психологической помощи спортсмену.

Психологическое сопровождение спортсмена может осуществляться в следующих формах: общая психологическая подготовка, подготовка к конкретному соревнованию и оперативное психологическое вмешательство. В зависимости от формы психологического сопровождения различаются задачи и способы психологической помощи (Табл. 1).

Задачи психологической помощи определяют её направленность на конкретные психические свойства и функции. Способы психологической помощи характеризуют специфику психологических воздействий, представляющих совокупность психодиагностических, психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий. И задачи, и способы реализации психологической помощи базируются на теоретических разработках, определяющих научные представления о предмете психологических воздействий. В соответствии с формой психологического сопровождения, воздействия психолога направлены на совершенствование спортивно важных качеств и индивидуального стиля спортивной деятельности, а также на контроль и управление психическим состоянием спортсмена (Табл. 1).

Таблица 1. Психологическая помощь при различных формах психологического сопровождения спортсмена

Формы психологического Сопровождения	Задачи психологической помощи	Способы психологической помощи
Общая психологическая подготовка	Совершенствование спортивно-важных качеств. Совершенствование индивидуального стиля деятельности.	Диагностика психических свойств. Рекомендации по индивидуализации спортивной подготовки. Обучение приёмам саморегуляции. Актуализация самопознания и самоуправления.
Психологическая подготовка к конкретному соревнованию	Оптимизация саморегуляции психического состояния.	Профилактика неблагоприятных факторов соревновательных ситуаций. Актуализация саморегуляции психического состояния.
Оперативное психологическое вмешательство	Оптимизация актуального психического состояния.	Диагностика актуального психического состояния. Профилактика и коррекция негативных психических состояний.

### Совершенствование спортивно важных качеств

Разработка вопросов совершенствования спортивно важных качеств началась с задач воспитания воли у спортсмена. Изучив волевые особенности нескольких тысяч спортсменов А.Ц. Пуни доказал, что проявления воли неоднородны и впервые ввёл понятие волевые качества [1]. Было установлено, что в зависимости от объективных условий вида спорта (по А.Ц. Пуни - препятствий) волевые качества развиваются как ведущие или второстепенные. (Например, для спортсмена, занимающегося марафонским бегом, ведущими качествами являются настойчивость и упорство, для горнолыжника – смелость и решительность, для стрелка – выдержка и самообладание.). Актуализация волевых качеств происходит только тогда, когда внешние препятствия переживаются человеком как внутренние трудности, для преодоления которых нужно проявить волевые усилия соответствующей направленности [1].

Исследования А.Ц. Пуни позволили выявить, какие именно волевые качества нужно развивать у спортсменов определённого вида спорта и обосновать рекомендации по формированию этих качеств - стимулировать и подкреплять проявление волевого усилия соответствующей направленности. При многократных проявлениях волевого усилия оно закрепляется и превращается в качество – устойчивую особенность психики человека. Стимуляция волевого усилия может происходить в реальной или в моделируемой психологом (тренером, родителями) ситуации.

Несмотря на то, что психологи обладают знаниями о формировании волевых качеств, чаще всего они не имеют возможности реализовать эти знания на практике, так как не находятся рядом со спортсменом постоянно, в его детские и юношеские годы. Поэтому психологическая помощь по формированию волевых качеств, в основном сводится к их диагностике и разработке, предназначенных для родителей, тренеров и самих спортсменов, рекомендаций по развитию этих качеств с учётом индивидуальных особенностей и специфики вида спорта.

В 1980-е годы к задачам развития волевых качеств спортсмена, присоединились задачи формирования потребностей, мотивов, отношений и других личностных свойств, значимых для успешной спортивной деятельности. Психологическая помощь в воспитании воли преобразовалась в более широкое направление – формирование спортивно важных качеств.

Реализация данного направления, прежде всего, связана с разработками проблем социализации спортсмена и формирования его как личности. Из спортивно важных качеств наиболее изучены мотивы занятий спортом [2; 3 и др.]. Выделены и описаны отношения спортсмена к тренировочному процессу, к соревновательной деятельности и к образу жизни [4]. Затронута проблема формирования агрессивности как черты личности спортсмена [3; 5]. Необходимо признать, что личностные особенности спортсмена на сегодняшний день изучены недостаточно, практически отсутствуют исследования ценностных ориентаций, Я-концепции, смысловой сферы и др. Немногочисленные данные о глубинных личностных характеристиках (возможно, имеющих специфические регулятивные особенности у спортсменов) не позволяют в полной мере учитывать их в практике психологического сопровождения, тем самым ограничивая его эффективность.

При оказании психологической помощи в совершенствовании спортивно важных качеств необходимо не только выделить предмет психологических воздействий, но и определить способы этих воздействий. Без решения вопросов как можно улучшить проявление нужного качества - усилить мотивацию, изменить отношение,

скорректировать самооценку и т.п. - невозможно внедрение психологической помощи в практику.

В настоящее время, из способов психологической помощи в совершенствовании спортивно важных качеств лучше всего разработаны и освоены практикующими психологами методы психодиагностики. На основании психодиагностических обследований психологи дают рекомендации относительно выраженности спортивно важных качеств и обосновывают необходимость их оптимизации. При желании этой психологической помощью могут воспользоваться тренер или родители (если речь идёт о юном спортсмене), которые корректируют и формируют нужные качества, используя педагогические методы. В значительно меньшей степени для совершенствования важных для спортсмена качеств используются методы психологической коррекции.

Разработанные на сегодняшний день методы психорегуляции – беседы психотерапевтической направленности, тренинги личностного роста, психотехнические игры и др.- позволяют достаточно эффективно решать задачи совершенствования спортивно важных качеств. Однако, далеко не все спортивные психологи хорошо владеют данными методами, что очевидно связано с проблемами образования и профессиональной подготовки в данной области. С другой стороны, специалисты, имеющие соответствующее образование и хорошо владеющие методами коррекции (например, приёмами психотерапии), часто не разбираются в специфике спортивной деятельности и, поэтому, затрудняются оказать помощь в совершенствовании спортивно важных качеств.

### **Совершенствование индивидуального стиля спортивной деятельности**

Понятие индивидуальный стиль деятельности (ИСД) обычно используется при описании типологически обусловленных различий в выполнении соревновательного упражнения. Формирование ИСД реализуется посредством выбора и тренировки, наиболее соответствующих индивидуальным особенностям спортсмена действий, позволяющих эффективно выполнять двигательные задачи. Своеобразие стиля спортивной деятельности обусловлено индивидуальными особенностями спортсмена и объективными условиями вида спорта.

Индивидуальный стиль проявляется на разных иерархических уровнях: стратегия цели, стиль операций, стиль моторной активности [6]. На основании концепции В.С. Мерлина, индивидуальный стиль спортивной деятельности можно охарактеризовать, выделяя соответствующие каждому уровню показатели, детерминанты и функции (Табл. 2). Посредством индивидуального стиля формируются связи между

разноуровневыми свойствами индивидуальности [6], поэтому при его усвоении может сформироваться система саморегуляции, позволяющая компенсировать несоответствующие требованиям данного вида спорта, проявления свойств индивидуальности.

Таблица 2. Характеристики индивидуального стиля спортивной деятельности

Иерархические уровни стиля	Показатели	Детерминация	Системообразующая функция
Индивидуальная стратегия целей занятий спортом	Основные и промежуточные цели занятий спортом. Уровень и качественные особенности целей. Динамика целеобразования.	Основные и побочные результаты занятий спортом. Текущие спортивные достижения. Личностные свойства спортсмена.	Связи между свойствами индивидуальности и видом спортивной деятельности.
Индивидуальный стиль операций	Длительность и интенсивность разминки, подготовительных и основных действий, частота контрольных операций; соотношение атакующих и защитных действий.	Свойства нервной системы, свойства темперамента. Личностные свойства спортсмена.	Связи свойств личности со свойствами нервной системы и темперамента.
Индивидуальный стиль решения основной двигательной задачи	Скорость реагирования, темп движений; точность воспроизведения заданных параметров времени, амплитуды и интенсивности; стабильность быстроты, силы и точности, тремор, асимметрия, двигательные установки.	Объективные условия вида спортивной деятельности. Анатомофизиологические особенности, свойства нервной системы спортсмена.	Связи между свойствами нервной системы и свойствами темперамента.

К сожалению, наличие системообразующей функции ИСД практически не используется в психологической подготовке спортсмена. Очевидно, этому мешают отсутствие более конкретных - отражающих специфику вида спорта - данных о взаимообусловленности стиля и свойств индивидуальности, а также неглубокая осведомлённость психологов и их недостаточная ориентация на применение системного подхода. Правомерно предположить, что именно путём совершенствования ИСД можно повысить эффективность саморегуляции спортсмена и способствовать формированию системы спортивно-важных качеств.

Решение научно-исследовательских и практических задач совершенствования ИСД существенно осложняется крайне недостаточной разработанностью методик диагностики стиля на всех уровнях: стратегии цели, стиля операций, стиля решения двигательной задачи. В основном для диагностики стилевых характеристик используются методы наблюдения и экспертной оценки, которые каждый психолог реализует по-своему, из-за

отсутствия стандартизированных методик. Поэтому, часто характеристики ИСД попадают в поле зрения психолога, работающего со спортсменом, не в полном объёме.

Методические разработки по коррекции стиля спортивной деятельности тоже оставляют желать лучшего. Нередко, коррекция стилевых характеристик сводится к рекомендациям, в которых чаще говорится о том, что нужно изменить и реже, как это можно сделать. Вызывает большие трудности и принятие решения о необходимости совершенствования ИСД. Согласно теории, корректировать стиль необходимо тогда, когда он несоответствует индивидуальным особенностям спортсмена. Но, не всегда возможно чётко определить соответствуют или несоответствуют характеристики стиля особенностям индивидуальности. Недостаточно конкретизированы вопросы, каким именно свойствам, входящим в макрохарактеристику индивидуальности, и в какой степени должны соответствовать те или иные показатели уровневой характеристики стиля деятельности. Например, крайне затруднительной в этом плане представляется оценка соответствия стратегии цели личностным свойствам.

В целом наличие вышеперечисленных проблем приводит к тому, что совершенствование стиля спортивной деятельности на сегодняшний день является трудновыполнимой задачей психологической помощи. Поэтому, нередко психологи даже не касаются ИСД, осуществляя психологическое сопровождение спортсмена.

### **Оптимизация психического состояния спортсмена**

Формирование представлений о психическом состоянии спортсмена прошло путь от описания отдельных эмоциональных и психофизиологических характеристик до понимания целостной структурно-функциональной организации этого явления. В настоящее время состояние спортсмена определяется как функциональная система, в формировании которой роль системообразующего фактора выполняет цель - образ предполагаемого результата спортивной деятельности. Характеризуя психическое состояние, современные специалисты обычно выделяют: многоуровневость его компонентов, обусловленность внутренними и внешними факторами, интегральность, целостность [3; 7–10]. Психическое состояние спортсмена рассматривается как система выраженных в спортивно значимой ситуации психических свойств и функций, а также как интегральная динамическая характеристика индивидуальности (Табл. 3).

На сегодняшний день, общепризнанное определение психического состояния отсутствует. Существующие определения обычно включают в себя характеристики состояния, при этом одни специалисты соотносят их с целями и особенностями деятельности, а другие – с условиями ситуации. Встречающиеся в некоторых трактовках

состояния, отсутствие понятий «деятельность» и «ситуация» не позволяет достаточно объективно охарактеризовать это явление, а также делает проблематичной возможность психологической помощи по оптимизации состояния спортсмена. Ведь цель психологических воздействий - актуализация не какого-то «хорошего по показателям» состояния, а состояния наиболее соответствующего условиям деятельности и ситуации, поэтому невозможно рассматривать состояние вне рамок этих понятий. Соответствие

Таблица 3 Научные представления о психическом состоянии спортсмена

Характеристики	Представления о характеристиках психического состояния
<b>Понятие</b>	Система разноуровневых свойств индивидуальности в спортивно значимых ситуациях, формирующаяся при актуализации цели спортивной деятельности. Интегральная динамическая характеристика индивидуальности.
<b>Компоненты</b>	Индивид: физиологические, психофизиологические, эмоциональные. Субъект деятельности: сенсорно-перцептивные, когнитивные, психомоторные. Личность: мотивационные, волевые, отношения в спортивно значимых ситуациях.
<b>Структура</b>	Многоуровневая иерархическая система. Системообразующий фактор- цель деятельности. Уровни: индивид, субъект деятельности, личность. Внутриуровневые связи однозначные: одно-многозначные, много-однозначные, взаимно-однозначные. Межуровневые связи много-многозначные.
<b>Функции</b>	Общая функция: регуляция взаимодействия психики и сомы в конкретных ситуациях спортивной деятельности. Функции отдельных видов состояний: -формирование связей между психическими процессами и свойствами, актуализируемыми в конкретной ситуации; -интеграция условий конкретного вида спортивной деятельности с особенностями психики спортсмена; -регуляция развития процессов и свойств, значимых для спортивной деятельности.
<b>Детерминанты</b>	Внутренние: индивидуально-типологические свойства, сенсорно-перцептивные процессы и психомоторные функции, личностные свойства и предшествующее состояние спортсмена. Внешние: требования к реализации двигательных задач; условия спортивной деятельности; особенности спортивно значимой ситуации.

актуального психического состояния спортсмена условиям конкретной деятельности или ситуации отразилось во введённом А.Ц. Пуни, понятии состояние психической готовности [1]. Первоначально имелась в виду готовность спортсмена к соревновательной деятельности, а впоследствии стали выделять состояния готовности к тренировочной деятельности и другим, значимым для спортсмена, ситуациям.

Перечень изучаемых компонентов состояния спортсмена постоянно расширяется, при этом изменяется и направленность исследований. Так, например, в 1960-1970-е годы подавляющее большинство исследований было посвящено изучению вегетативных и двигательных показателей состояния, а в настоящее время, внимание психологов фокусируется на переживаниях спортсмена.

Психологическая помощь по оптимизации состояния не может быть эффективной без учёта обусловленности его компонентов особенностями индивидуальности спортсмена – внутренними детерминантами (Табл. 3). В спортивно значимой ситуации, имеющиеся у спортсмена свойства и процессы, проявляются в виде следующих компонентов состояния:

- свойства нервной системы и темперамента как эмоциональные компоненты (эмоциональное возбуждение, ситуативная тревожность, локус-контроль и др.).
- когнитивные процессы и психомоторные функции как когнитивно-моторные компоненты (специализированные ощущения и восприятия, двигательные установки, тактические действия и др.)
- личностные свойства как мотивационно-волевые компоненты (желание соревноваться, волевые усилия, уверенность в себе и др.)

Все компоненты состояния проявляются взаимосвязано, как система свойств индивидуальности в конкретной ситуации и, таким образом, регулируют актуализацию психического состояния и развитие психических процессов и свойств спортсмена.

В настоящее время наиболее исследована зависимость характеристик состояния спортсмена от индивидуально-типологических свойств. Установлено, что свойства нервной системы и темперамента обуславливают предрасположенность к определённому состоянию [11; 3]. Детерминация состояния личностными свойствами изучена в меньшей степени, хотя такие данные могли бы помочь компенсировать, неблагоприятные для спортивной деятельности, проявления типологических свойств.

Влияние предшествующего состояния спортсмена на актуальное, практически не изучено. Существующие исследования посвящены или преддеятельным состояниям (чаще предсоревновательным) или деятельностным (соревновательным и тренировочным). Характерно, что сравнительный анализ показателей преддеятельного и деятельностного состояний спортсмена обычно не проводится, а показатели этих состояний сопоставляются с эффективностью деятельности: результативностью, успешностью и др. Недостаточная изученность зависимости соревновательного состояния от предсоревновательного, тренировочного состояния от фонового, затрудняет оптимизацию состояния, так как психолог не может объективно прогнозировать сдвиги при переходе от одного состояния к другому.

Далеко не в полном объёме исследованы и внешние детерминанты состояния спортсмена, в качестве которых рассматриваются особенности окружающей среды, условия вида спортивной деятельности, социальные и экономические факторы спортивно значимых ситуаций. Немногочисленные данные по этим вопросам разрознены и

нуждаются в обобщении, поэтому трудно оценить и скорректировать влияние на состояние спортсмена факторов чужого поля, неудобного соперника, материального вознаграждения, поведения болельщиков и др.

При целенаправленном формировании оптимальных состояний важно учитывать взаимовлияние различных компонентов состояния, обуславливающее его динамику. В 1970-е годы в исследованиях А.В. Алексеева, Г.Д. Горбунова, Ю.Я. Киселёва и др. были выявлены взаимосвязи между когнитивно-моторными и эмоционально-волевыми компонентами психического состояния, что впоследствии послужило основой для разработки методов коррекции состояния [1; 13; 14]. В то же время, многие вопросы взаимовлияния компонентов состояния остаются открытыми, в частности: влияние переживаний на отношение к ситуациям спортивной жизни, соотношение мотивов и волевых усилий в регуляции спортивной деятельности и др. Конкретизация вопросов о том, каким образом компоненты состояния усиливают или ослабляют проявление друг друга, имеет огромное значение для решения проблем саморегуляции. Необходимо учитывать, что для спортсмена важно не только войти в оптимальное состояние, но и сохранить его нужное время, не позволяя сформироваться негативному состоянию. Психологическая помощь в данном вопросе зависит от решения проблемы устойчивости структурной организации компонентов состояния.

Оптимизация психического состояния спортсмена включает в себя следующие этапы:

- диагностика актуального состояния;
- оценка оптимально или негативно это состояние в данной ситуации;
- выбор и реализация психологических воздействий с целью профилактики или коррекции состояния.

С каждым из этих этапов связан ряд проблем, решение которых позволило бы сделать оптимизацию психического состояния более эффективной.

В настоящее время диагностика актуального состояния спортсмена производится с помощью разработанных ещё в 1970-80-е годы методик, которые в основном предназначены для оценки преддеятельностных и последдеятельностных состояний, т.е. состояний до и после тренировочной и соревновательной деятельности. Существующие аппаратные и бланковые методики невозможно использовать для оценки деятельностных состояний спортсмена на тренировках и соревнованиях, так как это нарушает выполнение тренировочных и соревновательных упражнений. Повысить объективность диагностики непосредственно в ситуациях тренировок и соревнований могли бы позволить научно обоснованные методики наблюдений за состоянием, в том числе с использованием компьютерной и видео техники.

Ключевой задачей управления состоянием является достоверное определение его оптимальности, так как на основании этой оценки принимается решение о необходимости психологического вмешательства. Долгое время, оптимальным на соревнованиях для всех спортсменов считалось состояние боевой готовности, с чётко заданными показателями [1; 4; 7]. Впоследствии было обнаружено, что некоторые спортсмены добиваются успеха на соревнованиях, находясь не в состоянии боевой готовности, а в состоянии: стресса, агрессии, тревожности, транса и др. Стал утверждаться индивидуальный подход к характеристикам оптимального состояния спортсмена [3, 10] и разрабатываться индивидуальные критерии психического состояния готовности к соревнованиям [15].

Главным показателем состояния готовности, по общему признанию спортивных специалистов, является способность спортсмена к эффективной саморегуляции [7]. Несмотря на общеупотребительность этого понятия, психологи трактуют его по-разному и нередко расплывчато. Поэтому, с понятием саморегуляция связан довольно широкий круг теоретических и практических вопросов. Не всегда ясно, по каким показателям следует оценивать саморегуляцию спортсмена, а главное - какую саморегуляцию считать эффективной, а какую нет, так как чётко не определены критерии эффективности саморегуляции. Да, и прогноз о том, является ли актуальное состояние спортсмена состоянием готовности или неготовности, делается не на основании оценки саморегуляции, а при диагностике показателей состояния (психофизиологических, эмоциональных и др.). Т.е. оценивая выраженность компонентов состояния, психологи пытаются предвидеть, возможна ли эффективная саморегуляция при данных показателях.

Для оптимизации состояния спортсмена разработаны разнообразные методы коррекции, применяя которые психолог, прежде всего, ориентируется на задачи спортивной подготовки, а также свои предпочтения и умения, нередко в меньшей степени, учитывая индивидуальные особенности спортсмена. Выбирая методы психорегуляции, психологи не всегда принимают во внимание особенности волевой сферы, отношение спортсменов к предлагаемым методам и др. Проблематичными являются и вопросы о том, какие изменения в состоянии могут произойти в результате применения тех или иных приёмов оптимизации и возможны ли при этом побочные эффекты.

Несмотря на наличие ряда теоретических и методических трудностей, разработанные в современной психологии спорта, методы диагностики и коррекции, позволяют оптимизировать состояние спортсмена, и многие специалисты умеют добиваться успеха на этом поприще. Решение вышеперечисленных проблем, позволило бы сделать психологическую помощь в этом вопросе более качественной.

## Заключение

Проблемы психологического сопровождения спортсмена связаны с научными представлениями о свойствах, стиле деятельности и состоянии. Независимо от предмета психологических воздействий, среди проблем психологического сопровождения спортсмена можно выделить теоретические, методические и организационные (Табл. 4).

Таблица 4. Проблемы психологического сопровождения спортсмена

Предмет психологических воздействий	Проблемы психологического сопровождения		
	Теоретические	Методические	Организационные
Спортивно важные качества	Недостаточная изученность свойств личности спортсмена	Недостаточная модификация методик диагностики и коррекции с учётом специфики спорта.	Психологи недостаточно владеют методами коррекции. Невозможность реализации длительных воздействий.
Индивидуальный стиль спортивной деятельности	Недостаточная изученность уровневых характеристик стиля. Критерии соответствия уровневых характеристик стиля индивидуальным особенностям.	Недостаточная разработанность методик диагностики и коррекции.	Невысокая компетентность психологов.
Психическое состояние	Взаимовлияние компонентов состояния и устойчивость их структуры. Детерминация состояния личностными свойствами и условиями ситуации. Влияние предшествующего состояния на актуальное. Критерии оптимального состояния. Неопределённость понятия саморегуляция.	Качество диагностики деятельностных состояний. Недостаточная разработанность методик диагностики саморегуляции.	Недостаточное внедрение в практику разработанных методов психорегуляции.

Достаточно широкий круг теоретических проблем связан с неопределённостью понятий саморегуляция и индивидуальный стиль деятельности. Эти феномены достаточно активно изучались до 1980-х годов, что очевидно, объясняется необходимостью научных представлений о данных понятиях для психологии труда, развитию которой в те годы придавалось большое значение. Затем, по мере изменения востребованности такого рода психологических знаний, внимание исследователей переключилось на другие психические явления. Таким образом, общетеоретические разработки понятий саморегуляция и стиль деятельности, остались незавершёнными, а методы психологической помощи в данной сфере оказались далеки от совершенства.

Ряд проблем и теоретического и методического характера обусловлен недостаточностью изученностью психических явлений в специфических условиях спорта. Например, разработанные в общей психологии и психологии личности представления о закономерностях формирования личностных свойств мало конкретизированы в плане влияния особенностей спортивной деятельности - тренировок, соревнований, образа

жизни спортсмена-профессионала. Проведённые к настоящему времени исследования, позволяют только в общих чертах определять критерии оптимального состояния и критерии соответствия стиля деятельности индивидуальным особенностям спортсмена. Всё это затрудняет разработку новых и модификацию существующих методик диагностики, а также серьёзно осложняет проведение профилактических и коррекционных мероприятий психологической помощи.

В числе организационных проблем психологического сопровождения спортсмена можно выделить, те которые определяются социальными факторами - невозможностью оказывать помощь в течении многих лет и те, которые возникают в связи с невысокой профессиональной подготовкой психолога (табл. 4). В отличие от прошлых лет, сегодня к работе со спортсменами уже меньше допускаются лица не имеющие психологического образования, но профессиональная компетентность у дипломированных психологов существенно различается. ( Так как не все специализируются именно в психологии спорта, а у обучающихся, по данной специальности, образовательные программы существенно различаются).

Решение организационных проблем зависит не только от подготовленности психологов, но и от представлений руководителей спортивных коллективов о возможностях психологической помощи. В отличие от других стран, для России характерно, что многие руководители признают необходимость психологической помощи спортсмену и тренеру, но не находят возможности оплачивать эту работу.

В настоящее время психологическая помощь спортсменам, безусловно, оказывается, но нередко не в полном объёме и не соответствующего качества. Правомерно надеяться, что комплексное решение представленных в настоящей статье теоретических, методических и организационных проблем позволило бы повысить эффективность психологического сопровождения спортсмена. Однако, достаточно широкий круг проблем, малочисленность штата спортивных психологов и ограниченность их научно-исследовательских возможностей обуславливают необходимость формулирования приоритетных направлений, интегрирующих ряд организационных и теоретико-методических проблем. Представляется, что к числу таких направлений относятся исследования отношения спортсменов и тренеров к психологической помощи и саморегуляции в спортивно-значимых ситуациях. Изучение этих вопросов могло бы позволить решить одну из основных проблем психологической помощи – проблему индивидуализации.

#### **Указатель литературы**

1. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. - М.: Физкультура и Спорт, 1969. 82с.
2. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры. СПб.: Изд. «Центр карьеры», 1999. 368с.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008 с.52-105, 117-137.
4. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и Спорт, 2006. 294с.
5. Сафонов В. К. Агрессия в спорте. СПб.: Изд. СПбГУ, 2003. 145с.
6. В.С. Мерлин Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986. – 253с.
7. Киселёв Ю.Я. Теоретические и прикладные проблемы психических состояний в спорте. / Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов //Сб. науч. тр. под ред. П.В.Бундзена, Ю.Я.Киселёва. Л.: Изд. ЛНИИФК, 1989 с. 3-24
8. Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний / Психические состояния. Хрестоматия под ред. Л.В. Куликова. СПб: Питер, 2000 с.11-43
9. Прохоров А.О. Системный анализ психических состояний / Психология состояний. Хрестоматия / под ред. проф. А.О. Прохорова. М.: ПЕР СЭ, 2004. с.141-153
10. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М.: Академический проект, 2005. 117с.
11. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и Спорт, 1981. 112с.
12. Алексеев А.В. Преодолей себя ! М.: Физкультура и Спорт, 2003. 278с.
13. Некрасов В.П. с соавт. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 1985. – 176с.
14. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: Игры и упражнения. М.: Физкультура и Спорт, 2000. 160 с.
15. Ловягина А.Е. Индивидуализация управления психическим состоянием спортсмена / Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 12 / под ред. Л.А. Коростылёвой. - СПб.: Изд. СПбГУ, 2008. с. 95-113