

Катков Денис Рамилевич

аспирант

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ОТНОШЕНИЕ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ К НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается понятие психологической безопасности и её роль в формировании и развитии личности в условиях спортивной деятельности. Автор рассматривает место тренера в данном вопросе. В работе представлено исследование, оценивающее степень осведомлённости будущих тренеров с понятием психологической безопасности.

Ключевые слова: спорт, тренер, деятельность, психологическая безопасность, формирование.

Психологическая безопасность в наиболее распространённом варианте описывается в научном сообществе как рефлексивное и осознанное отношение личности к условиям жизнедеятельности, которое обеспечивает его благоприятное душевное состояние и развитие. Это может означать то, что человек готов справиться с трудностями, переменами, в том числе готов к тому, что всё вышеперечисленное может иметь непредвиденный, а зачастую, неблагоприятный характер.

В длительном и всестороннем процессе развития человека внимание к вопросам безопасности личности было активно и постоянно, ведь с течением времени количество факторов, провоцирующих опасные ситуации, только увеличивалось. На сегодняшний день попытки создания «абсолютной безопасности» полностью утратили свою силу. Сейчас общество склоняется к концепции «допустимого риска». Абсолютной безопасности в жизни, особенно в жизни такого сознательного и мыслящего существа, как человек, просто не может существовать, ведь всегда есть некоторый остаточный риск [2, с. 101].

Спортивная деятельность в основе своей предъявляет повышенные требования к психологическому состоянию и здоровью субъекта. Спорт, как правило, подразумевает повышенную эмоциональную напряжённость, которая обуславливается ответственностью, постоянной конкуренцией, нарастающей мотивацией спортсмена и нагрузкой (как физической, так и психологической).

Именно эти факты говорят нам о необходимости формирования и развития психологической безопасности в спортивной сфере. Это является важным компонентом развития личности спортсмена и стимулом к достижению определённых результатов. Следует отметить, что зачастую воспитание спортсменов строится в формате «авторитетного запугивания», что само собой, лишь в редких случаях подразумевает благоприятные взаимоотношения между тренером и спортсменами.

Данное исследование актуально, так как в современном мире интерес к проблеме психологического здоровья нарастает с каждым днём, что говорит о необходимости формирования ценностного восприятия психологической безопасности тренерами в спортивных командах.

Помимо этого, авторы современных научных исследований в области спорта и психологического здоровья (Л.П. Буева, А.Н. Лутошкин, Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов и др.) часто обращают внимание на психологическое состояние спортсменов, а также на необходимость формирования благоприятных взаимоотношений в спортивной группе. Следует подчеркнуть, что в кругах исследователей вопрос психологической безопасности в спортивной группе обсуждается гораздо реже, что является причиной необходимости углубления в данную проблему [4, с. 13–19].

Зачастую в сфере тренерской деятельности уделяется внимание лишь результатам и успехам подопечных, игнорируя вероятность появления не только физических, но и психологических травм. Перегрузки, неблагоприятный психологический климат в коллективе и авторитарные взаимоотношения с тренером не только снижают результативность спортсмена, но и могут привести к

подавленному психологическому состоянию или к психосоматическим расстройствам.

Существенным фактором, оказывающим негативное влияние на личность спортсмена, является постоянная угроза деструктивного воздействия: со стороны соперников, членов команды, тренеров, болельщиков и т. д. Субъект спортивной деятельности может стать реципиентом таких видов психологического воздействия, как психологическое давление, агрессия, неконструктивная критика, манипуляция, шантаж, ложь и др. Испытывая деструктивное психологическое воздействие, спортсмен часто испытывает негативные эмоционально-психологические последствия [1, с. 8].

Результатом подобных проявлений становится снижение эффективности спортсмена. Однако не менее значимы отсроченные последствия негативных эмоциональных переживаний, такие как: чувство дискомфорта и страха, повышение уровня ситуативной и личной тревожности, осложнение межличностных отношений, а главное – появление склонности к деструктивному реагированию на нежелательное влияние.

Опыт приспособления к жизненным трудностям и формирование психологической защиты, как правило, накапливается стихийно: в следствие периодического попадания в ситуации, носящие деструктивный характер. Наиболее значимой в данном вопросе является не столько характер данной ситуации, сколько анализ поведения спортсменов и поиск наиболее эффективных способов решения проблемы. Однако, далеко не каждый спортсмен способен грамотно и осознанно анализировать проживаемый им в случае деструктивного влияния опыт, а тем более сделать необходимы выводы. Кроме того, зачастую ущерб от подобных влияний становится гораздо значимее для человека, чем приобретаемый опыт психологической защиты.

Наиболее важными условиями образовательной среды, создающими и обеспечивающими психологическую безопасность, являются [5, с. 3]:

– доброжелательные взаимоотношения (доверие, забота, внимание, уважение, психологическую поддержку и заботу о безопасности каждого участника спортивной группы);

– дисциплина;

– мотивация спортсмена.

Рассмотрим структурные компоненты психологической безопасности в спортивном коллективе. Но вначале отметим, что психологическая безопасность может рассматриваться как защищенность от психологического насилия во взаимодействии ее участников по различным структурным компонентам (унижение, угрозы, недоброжелательное отношение, игнорирование, принуждение и другие).

Также важную роль в вопросе обеспечения и сохранения психологической безопасности играют позитивные взаимоотношения, защита от психологических травм и угроз личности, а также референтность группы, подразумевающая степень принятия группой норм и правил в коллективе, и позитивную оценку окружающих в целом.

Из всего вышеперечисленного следует вывод, что психологическая безопасность в группе является важнейшим компонентом формирования личности спортсмена, необходимым для всестороннего развития человека и достижений желаемых результатов. И, конечно, необходимо определить, как же всё-таки должен действовать тренер чтобы успешно формировать основы психологической безопасности в спортивной группе.

Существует несколько моделей формирования психологической безопасности в группе сверстников (в том числе и в спортивной). Так, например, технологическая модель, которая включает в себя: психологическую защищенность, удовлетворенность потребности в личностно-доверительном общении, референтную значимость среды (рис. 1).

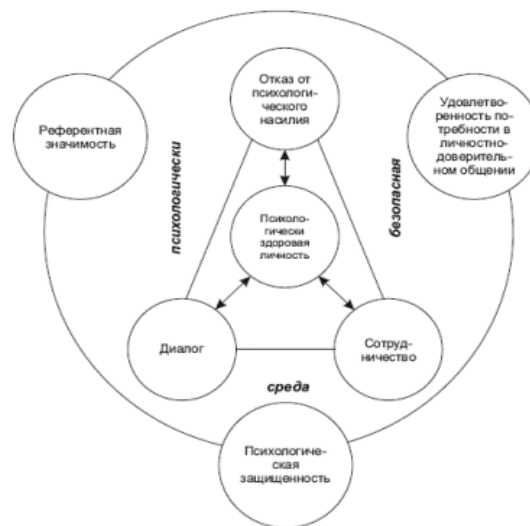


Рис. 1. Технологическая модель формирования психологической безопасности в коллективе

Исходя из данной модели, психологически безопасная социальная среда, имеющая референтную значимость, удовлетворяющая основные потребности в личностно-доверительном общении, обеспечивающая психологическую защищенность включенных в нее субъектов, создается через психологические технологии, построенные на диалогических основаниях, обучении сотрудничеству и отказу от психологического насилия во взаимодействии.

Результатом таких технологий является психологически защищённая и здоровая личность. Личность можно считать психологически здоровой только при создании определённых условий. Одно из наиболее важных так условий – это психологическая безопасность окружающей среды, в которой протекает социальное взаимодействие.

В итоге, проблемами нарушения психологической безопасности социальной и спортивной среды являются [6, с. 21]:

- отсутствие референтности среды любого уровня для ее участников;
- неудовлетворенность характеристиками межличностного общения в социальном взаимодействии;
- низкий уровень защищенности от психологического насилия в социальном взаимодействии;
- неадекватные авторитарные отношения «учитель-ученик»;

Способом решения данных проблем является обеспечение психологической безопасности внутри коллектива, которую возможно реализовать только через определённые технологии. К подобным технологиям создания и реализации психологически безопасной среды можно отнести внедрение и развитие технологий безопасного и грамотного социального взаимодействия, которыми, по нашему мнению, должен обладать каждый тренер в современном мире.

Изучив все вышеперечисленные факты, нами был сделан вывод о необходимости проведения исследования с будущими тренерами. Целью данного исследования стало изучение отношения тренеров к важности психологического здоровья спортсменов и изучение уровня осведомлённости будущих тренеров с проблемами психологической безопасности в коллективе. Базой исследования был выбран ТГПУ им. Льва Николаевича Толстого. Выборку составили 13 студентов спортивного факультета, будущие тренеры.

Для изучения отношения студентов к психологической безопасности в спортивной деятельности нами был выбран метод анкетирования. Анкета состояла из 12 вопросов, описывающих отношения спортсменов к психологической составляющей в спортивной группе (в том числе и к психологической безопасности).

В результате проведения анкетирования мы определили, что большая часть студентов слабо понимают понятие психологической безопасности. Так, например, на вопрос «Знакомы ли вы с понятием психологической безопасности?» группа дала следующие ответы (рис. 2).

2. Знакомы ли вы с понятием психологической безопасности?

13 ответов

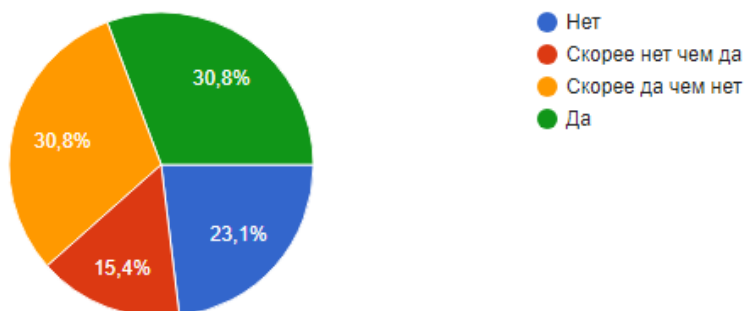


Рис. 2. Степень осведомлённости будущих тренеров с понятием психологической безопасности

Следует сделать вывод о том, что будущим тренерам необходимо углубиться в понятие психологической безопасности для того, чтобы наиболее эффективно выстраивать спортивную деятельность в дальнейшем.

Также стоит обратить внимание на то, что большинство студентов всё-таки осознают роль психологической составляющей в условиях организации тренерской деятельности. На вопрос «Как вы думаете, должен ли тренер поддерживать психологическую составляющую в группе спортсменов?» нами были получены следующие ответы (рис. 3).

7. Как вы думаете, должен ли тренер поддерживать психологическую составляющую в группе спортсменов?

13 ответов

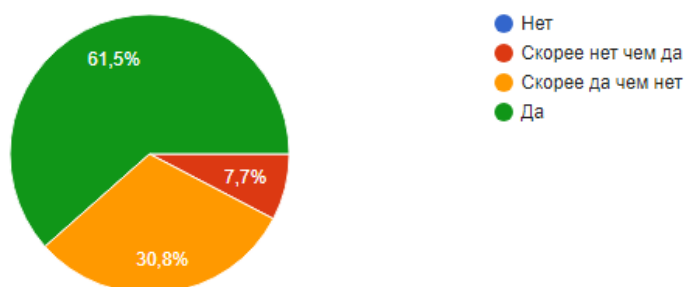


Рис. 3. Уровень осознания студентами психологической составляющей в тренерской группе

Как можно заметить, большинство опрошенных так или иначе осознаёт необходимость создания психологических условий формирования личности спортсмена. Но, следует обратить внимание на то, что на вопрос «Вы знакомы с психологическими методами, средствами и приёмами формирования психологической безопасности в коллективе?» были получены следующие ответы (рис. 4).

11. Вы знакомы с психологическими методами, средствами и приёмами формирования психологической безопасности в коллективе?

13 ответов

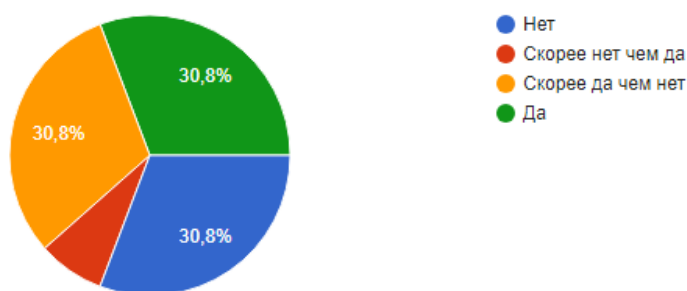


Рис. 4. Степень осведомленности будущих тренеров с различными психологическими методами, средствами и приёмами формирования психологической безопасности

Исходя из вышеперечисленного следует сделать вывод о том, что будущие тренеры в изучаемой выборке имеют достаточную теоретическую осведомлённость в вопросах психологической составляющей спортивной деятельности, при довольно низких практических знаниях и умениях в данной сфере.

Изучив полученные данные, можно сделать вывод о том, что в группе спортсменов было замечено позитивное отношение к психологической составляющей процесса спортивной деятельности. Большинство студентов осознают важность и фундаментальность данного вопроса. Но стоит отметить, что это лишь поверхностное знание базовых психологических составляющих. Из этого следует вывод о том, что будущих тренеров необходимо обучать основам психологической безопасности в спортивном коллективе. И, что самое важное, способствовать изучению не только теоретической информации, но и формированию практических навыков и умений.

Таким образом, психологическая безопасность играет важнейшую роль в спортивной деятельности, оказывая существенное влияние на физическую подготовку и спортивные результаты спортсменов. Эффективное управление психологическими аспектами в спорте является неотъемлемой частью обеспечения успеха и благополучия спортсменов.

Психологическая поддержка, тренинги по управлению стрессом, развитие навыков коммуникации и ментальной подготовки становятся все более неотъемлемой частью тренировочного процесса. Спортсмены, осознающие роль психологической безопасности, обладают преимуществом в управлении своими эмоциями, уровнем мотивации и стрессом, что в итоге способствует их успеху и долгосрочной карьере.

В целом, психологическая безопасность в спортивной деятельности играет существенную роль в формировании психологически здоровых, мотивированных и успешных спортсменов. Развитие этой области спортивной науки и практики остается актуальным направлением, способствующим улучшению качества жизни спортсменов и достижению выдающихся спортивных результатов.

Список литературы

1. Варданян Ю.В. Субъект психологической безопасности в образовании и спорте: отечественный и зарубежный опыт экспериментального исследования: монография / Ю.В. Варданян. – Саранск: Мордов. гос. пед. ин-т им. М.Е. Евсевьева, 2014. – 128 с. – EDN XEZNPJ

2. Еремеев Б.А. Психология безопасности, психологическая безопасность и уровни развития человека // Психологическая безопасность, устойчивость, психотравма: сб. науч. статей по мат-лам I Международного форума. – СПб., 2006. – С. 101–103.

3. Кокурин А.В. Проблема развития психологической компетентности в системе подготовки спортсменов разных квалификаций / А.В. Кокурин, Л.Г. Майдокина // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №8. – С. 12–15. – EDN SFQCAH

4. Краснянская Т.М. Безопасность человека: психологический аспект: учебное пособие / Т.М. Краснянская; под ред. А.В. Непомнящего. – Ставрополь: Пресса, 2005. – 216 с. – EDN QXLMCP

5. Куфтяк Е.В. Психологическое здоровье и защитные механизмы (психологические защиты и совладание) в детском возрасте / Е.В. Куфтяк // Психол. исслед. – 2016. – Т. 9. №49. – С. 4. EDN YHNOJN

6. Майдокина Л.Г. Развитие саморегуляции спортсмена в системе его психологической подготовки / Л.Г. Майдокина, О.В. Кудашкина // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №8. – С. 18–21. – EDN SFQCBR

7. Руськина Е.Н. Исследование возможностей подготовки студента – будущего тренера к развитию психологической безопасности субъекта спортивной деятельности / Е.Н. Руськина // Интеграция образования. – 2013. – № 1 (70). – С. 53–55. – EDN PZSTDJ