

Баранова Анастасия Валентиновна

аспирант, методист

ГУО «Академия последипломного образования»

г. Минск, Республика Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ В ТРАДИЦИОННО МУЖСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотация: работа психолога в сфере психологии спорта может стать целостной и эффективной только при умении совместить достижение высоких спортивных показателей с формированием умения самореализоваться в других сферах жизни. Возникает потребность работы со спортсменками по вопросу согласования спортивной и гендерной ролей. В практическом плане такие знания необходимы для осуществления психологического сопровождения спортсменок для достижения их спортивного и личного благополучия.

Ключевые слова: гендер, саматотип, маскулинность, феминность, андрогинность, демаскулинизация.

Главной задачей перед психологом спорта ставят повышение спортивных результатов, но целостной работа психолога становится только тогда, когда психолог работает с личностью спортсменки во всех её проявлениях, не ограничиваясь областью спортивных достижений.

Работа спортивного психолога часто ограничена во времени возможного обследования и воздействия на спортсмена, поэтому, как отмечает А.А. Усольцева [2, с. 19], необходимо обладать сформулированными принципами работы со спортсменками по вопросу согласования роли спортсменки и роли девушки. Психологу нужно обучить спортсменку способам принятия или не принятия установок, которые задаёт общество, а какие диктует спорт. У спортсменок важно выработать осознание того, где и какие качества стоит проявлять, а какие не стоит.

Одним из важных принципов осуществления психологического сопровождения спортсмена является реализация индивидуального и

дифференцированного подхода к решению его проблем. В качестве критериев для дифференциации спортсменов обычно рассматриваются возраст, спортивный стаж, уровень подготовки, вид спорта. Психологические параметры в основном касаются типов нервной системы и свойств темперамента.

Одной из важных характеристик личности является ее половая принадлежность. Однако пол спортсмена как критерий для дифференциации в оказании ему психологической поддержки практически не учитывается.

Большинство специалистов признают целесообразность разработки специфической для женщин методики спортивной тренировки, с учетом физиологических особенностей спортсменки. Однако практика подготовки спортсменок свидетельствует о том, что гендерный аспект в тренировочном процессе недостаточно учитывается. Специалисты в сфере физической культуры зачастую не обладают необходимыми знаниями в сфере гендерной психологии и различных ее аспектов в спортивной деятельности. Следует также помнить о том, что в современной физиологии предлагается дифференцировать способы тренировок для женщин в зависимости от их соматотипа.

Одной из наиважнейших задач психологического сопровождения деятельности спортсменок является осуществление психологического отбора спортсменок. Однако чаще всего при отборе спортсменок в традиционно мужские виды спорта учитываются в основном физиологические критерии. Тем не менее, многие исследователи, в частности Ш.К. Шахов и А.С. Дамадаева [3] предполагают, что в некоторых видах спорта именно психологическая маскулинность может служить критерием для отбора спортсменок.

Основным направлением психологического сопровождения спортсменок должна стать коррекция гендерных нарушений личности у женщин, занимающихся профессиональным спортом, однако корректировать уже сложившиеся гендерные характеристики вряд ли возможно.

В целях изучения возможности психокоррекции нарушенных гендерных характеристик личности в ходе исследования Ш.К. Шахова и А.С. Дамадаевой [4] был проведен тренинг «Формирование женственности».

По окончании данного эксперимента существенно снизилось количество обладательниц маскулинного и возросло андрогинного типа гендера. Также увеличилось число спортсенок с феминным типом гендера.

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют, что после внедрения технологии демаскулинизации спортсенок среди участниц экспериментальной группы существенно снизилось количество спортсенок с недифференцированной и инвертированной и возросло с нормальной (соответствующей их биологическому полу) гендерной идентичностью.

Таким образом, внедрение технологии демаскулинизации личности спортсенок привело к определенным положительным результатам. Если до участия в эксперименте спортсменки в своей совокупности демонстрировали склонность к маскулинному типу гендера, недифференцированной гендерной идентичности и роли, то после него большинство спортсенок характеризуется андрогинным гендером, нормальной гендерной идентичностью и феминной гендерной ролью.

«Несоответствие внешнего и внутреннего образа Я» как предполагает А.А. Усольцева [2, с. 144], может быть следствием внутренней закрытости спортсменки. Предметом работы спортивного психолога в этом случае становится помощь спортсменке в осознании ограничивающих её установок и их трансформация в более позитивные.

Немаловажным направлением в деятельности психолога в процессе гендерно-ориентированного психологического сопровождения спортсменов является просвещение спортсенок по разным аспектам влияния спорта на различные стороны их благополучия.

Принимать окончательное решение будет сама спортсменка, но она должна быть проинформирована относительно последствий различных составляющих спортивной жизни (нагрузок, различных медикаментозных препаратов и т. д.) [3].

Категория женщин-спортсенок (особенно занимающихся маскулинными видами спорта) нуждается в психологической помощи в адаптации к жизни «вне спорта», в которой маскулинные модели поведения являются барьером для

достижения многих личностно значимых целей (особенно это касается сферы отношений с противоположным полом). Необходима разработка программ по демаскулинизации личности спортсменов [1].

Таким образом, работа психолога со спортсменками включает и проработку гендерного аспекта, вопроса согласования гендерной и спортивной ролей. В результате такой работы спортивная квалификация спортсменки будет непротиворечиво встраиваться в ее личностный контекст. Это и будет являться психологическим сопровождением спортивной деятельности спортсменок [2].

Список литературы

1. Дамадаева А.С. Роль гендерных характеристик личности в социальной адаптации спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – №6 (76). – 2011. – С. 40–46.

2. Усольцева А.А. Особенности становления гендерной идентичности спортсменок условно мужских видов спорта: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.02. – Тюмень, 2015. – 209 с.

3. Шахов Ш.К. Гендерные аспекты психологического сопровождения спортсменов / Ш.К. Шахов, А.С. Дамадаева // Известия Дагестанского государственного университета. – 2011. – №2 (15). – С. 23–26.

4. Шахов Ш.К. Проблема коррекции гендерных деформаций личности профессиональных спортсменок / Ш.К. Шахов, А.С. Дамадаева // Вестник спортивной науки. – 2012. – №2 (2). – С. 19–22.