УДК 159.98
ББК А84

ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СПОРТЕ, РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКАХ

В. В. Аршинова[1,2], М. Р. Арпентьева[3], Н. В. Кузнецова[2], А. В. Новаков[1,4]

[1]Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения г. Москвы, Москва, Россия

[2]Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, Москва, Россия

[3]Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского, Калуга, Россия

[4]Московский социально-психологический университет, Москва, Россия

Психологическое сопровождение в спорте — одна из насущных проблем и форм работы психолога, тренера и всей команды, работающей со спортсменами и занимающимися в группах ЛФК. Процесс сопровождения спортсменов и занимающихся в группах ЛФК включает в себя профилактические, психодиагностические и коррекционно-развивающие мероприятия. Значительную роль во всех этих мероприятиях, не замыкаясь собственно психодиагностикой, играют умения и знания специалистов в сфере психодиагностики личностных и межличностных особенностей и тенденций трансформаций спортсменов и занимающихся в группах ЛФК.

Поэтому в нашей работе мы рассматриваем психологическое сопровождение спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности как комплексную активность.

Одна из основных задач психологической подготовки тренеров, реабилитологов, рекреологов и иных специалистов, работающих со спортсменами, туристами-рекреантами и занимающимися в группах ЛФК, — задача интеграции его знаний и умений. Особенно важны интеграция, глубоко и разностороннее знание социальных, нравственных, соматических и психологических аспектов болезней и нарушений, их профилактики и преодоления за счёт обращения к душевным, психологическим ресурсам спортсменов, туристов, членов групп здоровья и занимающихся в группах ЛФК.

Ключевые слова: *спортивная деятельность, оздоровительная деятельность, реабилитационная деятельность, рекреационная деятельность, психологическое сопровождение, психологическое консультирование, психодиагностика.*

Постановка проблемы. Психологическое сопровождение, включая психологическое консультирование и психодиагностику, — важная часть подготовки специалистов в сфере психологии спорта, реабилитации и рекреации, а также важная часть работы с самими спортсменами, занимающимися оздоровительной и лечебной физической культурой [5; 6; 15; 16].

Психологические аспекты спортивной и реабилитационной деятельности, направленной на восстановление или исцеление от тех или иных психосоматических и психических нарушений, — область знаний и умений, находящая всё большую востребованность в повседневных и профессиональных практиках, в том числе в спорте [1; 9; 10; 23; 25].

Особенно очевидна необходимость этих знаний и умений в «большом спорте», психодиагностике и психологическом сопровождении спортсменов и занимающихся в группах ЛФК [4; 5; 12; 19; 26].

Психологическое сопровождение спортсменов и занимающихся в группах ЛФК — насущная необходимость. Большое значение такого сопровождения спортсменов и занимающихся в группах

ЛФК, в том числе в контексте собственно психологических, педагогических, связанных с ними медицинских и целительских практиках в последнее время становится всё более очевидным [3; 7; 17; 20; 22].

Психологическое сопровождение спортсменов и занимающихся в группах ЛФК утвердилось как одна из насущных проблем и форм работы психолога, тренера и всей команды, работающей со спортсменами и реализующей задачи их системной и высокоуровневой подготовки [4; 11], а также работающей с участниками групп ЛФК, относительно недавно.

До сих пор проблемы психологического сопровождения рассматриваются как маргинальные, необязательные. Однако наука отмечает, что данный вид сопровождения обязателен, если мы хотим иметь результаты и в спорте высоких достижений, и в реабилитации. Спектр проблем, с которыми работает спортивный психолог, психолог-реабилитолог и психолог, сопровождающий процессы отдыха и рекреации (рекреолог), значителен: это и проблемы межличностных и личностных переживаний кризисов, травм духовно-нравственного, социально-психологического, физиологического/оматического уровней, комплексные нарушения, типа психических нарушений, психосоматических болезней, экзистенциального тупика и психологического выгорания, профессионально-личностных деформаций и т. д. [6; 11; 18; 19; 21].

Вместе с тем существует и определённая специфика работы психолога в сфере сопровождения спорта, реабилитации и рекреации, накопления и использования телесного и иных видов капитала [26]. Сами эти сферы специализаций и психологического сопровождения существенно различны. Аналогично имеет свою специфику и подготовка специалиста к работе в данной сфере, в том числе в рамках концепций педагогики, андрагогики, герагогики, непрерывного, глобального и дополнительного образования, в рамках переподготовки и повышения квалификации специалистов [8; 16; 17; 23].

Важно отметить, что для качественной работы реабилитологов и рекреологов, как и для подготовки современного спортсмена высшей квалификации, в теории и методике физического воспитания и спорта в последние десятилетия создаётся система и взаимосвязей наук, объединяющая множество элементов, в том числе отбор кандидатов для успешного совершенствования и достижений в данном виде спорта; наличие современной спортивной базы и системы сопровождения спорта; проведение многолетней специализированной и разносторонней спортивной тренировки; организация и проведение превентивных и профилактических, формирующих и развивающих и коррекционно-восстановительных мероприятий (педагогических, психологических, медико-биологических); идейно воспитательная работа; системный поход к управлению процессом тренировки на основе комплексного управления подготовкой спортсменов (педагогического, психологического, физиологического, нравственного и др.); перспективное планирование и ретроспективное осмысление тренировки; постоянное повышение квалификации тренерского состава и отношений в коллективе и т. д. [9–12].

В реабилитационной, рекреационной и стимулирующей работе со спортсменами, рекреантами, занимающимися оздоровительной и профилактической физической культурой, пациентами — участниками групп ЛФК и т. д. особенно важна системная работа.

Цель исследования — комплексное осмысление проблем психологического сопровождения спортсменов и занимающихся в группах оздоровительной и лечебной физической культуры, а также сопровождения физической рекреации, включая туризм.

Основное содержание работы. Психологическое сопровождение спортсменов, занимающихся в группах ЛФК и двигательной рекреации (включая спортивный и рекреационный туризм и т. д.), традиционно определяется как интегративная или комплексная система взаимодействия психолога с человеком на уровне его субъективных психологических проблем для оказания ему психологической помощи и социальной поддержки в решении стоящих перед личностью или группой занимающихся/спортсменов/отдыхающих задач [2; 8; 25].

Это метод, обеспечивающий создание условий для принятия спортсменами, занимающимися в группах ЛФК и рекреантами (туристами и т. д.) оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора, включающий диагностику сути проблемы; изучение существа проблемы и путей её решения; выработку плана решения проблемы; первичную и сопровождающую помощь на всех этапах осуществления плана преобразования проблемы, часть или форма патронажа [1; 4; 5; 13].

При этом, как отмечают специалисты, «...особенность современной ситуации в спорте заключается

в том, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами», как и исход реабилитационных программ [7. С. 83].

Более того, «...чем выше класс спортсмена, уровень его спортивной готовности (физической, технической, тактической), тем важнее становится психологический блок подготовки, потому что на уровне равных, очень высоких возможностей побеждает тот, у которого психологический потенциал выше, кто психически более устойчив, более выносли» [7. С. 83].

Чем более трудная задача стоит перед пациентом и реабилитологами, тем больше значение психологической помощи. Чем больший эффект рекреант хочет получить от путешествия и иных видов активной, двигательной рекреации, тем более выраженным и сформированным должен быть психологический аспект деятельности рекреологов. При этом «...даже очень хорошо физически, технически и тактически подготовленный спортсмен не может одержать победу в соревновании … если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности» [8. С. 85].

Любая техническая подготовка реабилитолога, рекреолога и обучение технике движений, рекреационных упражнений и мероприятий и т. д. пациента/туриста не будут успешны, если у человека нет стимула к действительно масштабным переменам. Исследователи отмечают, что «...только при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается реактивность центральной нервной системы и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной спортивной деятельности в экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое крупное соревнование» [7. С. 84].

То же самое можно сказать и о занимающихся в группах ЛФК и рекреантах: только при спортивно-тренировочной нагрузке, адекватной психотипу пациента/участника ЛФК-занятий / рекреанта, повышается реактивность центральной нервной системы, восстанавливаются и совершенствуются механизмы обеспечения эффективной и продуктивной психофизиологической активности в обыденных и экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое исцеление, любой восстановительно-реабилитационный и рекреационный процесс как процесс развития человека.

Зарубежные и особенно отечественные тренеры, работающие со спортсменами, рекреантами и занимающимися в группах ЛФК, в целом хорошо освоили все виды подготовки, за частым исключением психологической: недостаток психологических умений и знаний и игнорирование их роли приводят к психологическим ошибкам и срывам в спорте и личностном развитии у спортсменов, а также у самих тренеров, работающих со спортсменами, рекреантами (туристами) и занимающимися в группах ЛФК, у реабилитологов и т. д., особенно в период ответственных соревнований или жизненных нормативных (возрастных) и квазинормативных (развод, смерть, потеря учёбы, потеря работы и т. д.) кризисов.

Однако, с другой стороны, «...психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной тренировки, зависит от других её форм: физической, технической, тактической» [10; 11].

Процесс психологического сопровождения спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности сосредоточен на позитивных сторонах и преимуществах личности, способствует восстановлению веры в себя и свои возможности, повышает устойчивость личности к дестабилизирующим внешним и внутренним факторам.

При этом ответственность за принятие решения в сфере спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности лежит на самом человеке, а сопровождающий спортсменов, туристов и занимающихся в группах здоровья и ЛФК обладает только совещательными правами и учитывает его интересы.

Процесс сопровождения спортсменов, рекреантов, членов групп здоровья и занимающихся в группах ЛФК включает профилактические, психодиагностические и коррекционно-развивающие мероприятия.

Значительную роль во всех этих мероприятиях, не замыкаясь собственно психодиагностикой, играют умения и знания специалистов в сфере психодиагностики характеристик спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности и характеристик самих спортсменов, туристов и занимающихся в группах ЛФК.

Поэтому в нашей работе мы рассматриваем психологическое сопровождение в спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности как комплексную деятельность, основой которой являются психодиагностико-коррекционные и консультативно-развивающие аспекты спортсменов, туристов и занимающихся в группах ЛФК.

Психодиагностические методы в спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности имеют свою специфику (таблица), в том числе направленность на комплексную диагностику физического, психологического, социального и нравственного актуального состояния человека, его настоящего, а также его прошлого, травм и ошибок, успехов и достижений («заделов» и барьеров развития), а также самих будущих возможностей и ограничений [8; 13].

Важная часть подготовки психологов спорта, реабилитологов, рекреологов и тренеров спортсменов и занимающихся в группах ЛФК связана с усвоением знаний в сфере психосоматики, психиатрии и экстремальной психологии и социально-медицинской работы [1; 4; 8; 9].

Выводы. Одна из основных задач психологической подготовки тренеров и иных специалистов, работающих со спортсменами, реакреантами и занимающимися в группах ЛФК, — задача интеграции

Система направлений психологического сопровождения спортивной, оздоровительной, реабилитационной и рекреационной деятельности клиентов

Направление психодиагностики	Психологическое консультирование
Спортивная деятельность	
Психодиагностика функциональных возможностей и состояний, психофизиологических и личностных черт, социально-психологических и межличностных особенностей и отношений спортсменов, тренеров, иных участников спортивного процесса	Психологическое консультирование по поводу кризисов и травм спортивной и иных форм активности спортсменов, тренеров, иных участников спортивного процесса. Психологическая поддержка соревновательного процесса на всех этапах подготовки, проведения соревнований, а также в постсоревновательный период, психологические проблемы психологического и физического выгорания и переутомления, личностно-профессиональных деформаций, мотивации достижений и неудач, барьеров и плато-фаз спортивного развития Посткарьерное сопровождение спортсменов и их семей
Оздоровительная деятельность	
Психодиагностика функциональных возможностей и состояний, психофизиологических и личностных черт, социально-психологических и межличностных особенностей и отношений участников оздоровительных групп/клубов здоровья, тренеров, иных участников физкультурно-оздоровительного процесса	Психологическое консультирование по поводу барьеров и достижений, кризисов и травм спортивно-оздоровительной и иных форм активности занимающихся — членов групп/клубов оздоровления тренеров, иных участников оздоровительного процесса. Психологические проблемы, связанные с несформированной/меняющейся/деформированной телесной и психосоциальной идентичностью занимающихся как компонента их внутриличностных и межличностных отношений (интимно-личностных и семейных, профессионально-трудовых и т. д.)
Реабилитационная деятельность	
Психодиагностика нарушений функциональных возможностей и состояний, нарушенных и отклоняющихся психофизиологических и личностных черт, социально-психологических и межличностных особенностей и отношений участников реабилитационных групп / групп ЛФК, реабилитологов, медицинских работников, иных участников реабилитационного процесса	Психологическое консультирование по поводу ограничения возможностей и инвалидизации, нарушений телесного, психологического и социального функционирования, кризисов и травм развития и иных форм активности занимающихся — реабилитационных групп / групп ЛФК, реабилитологов, медицинских работников, иных участников реабилитационного процесса. Психологические проблемы, связанные с нарушенной/деформированной телесной, социальной и персональной идентичностью занимающихся как компонента их внутриличностных и межличностных отношений (интимно-личностных и семейных, профессионально-трудовых и т. д.) и как компонента реабилитационного процесса. Сопровождение инвалидов /тяжелобольных и их семей до, во время и после операций, госпитализаций и т. д.

Окончание таблицы

Направление психодиагностики	Психологическое консультирование
Рекреационная деятельность	
Психодиагностика функциональных возможностей и состояний, психофизиологических и личностных черт, социально-психологических и межличностных особенностей и отношений участников рекреационно-туристических групп / спортивных и туристических клубов, гидов и тренеров, иных участников туристско-рекреационного процесса	Психологическое консультирование по поводу рекреационной и иных форм активности занимающихся — членов рекреационно-туристических клубов, гидов тренеров, иных участников туристско-рекреационного процесса. Психологические проблемы, связанные с переутомлением, недостатком или избытком труда и отдыха, семейной, профессиональной и хобби-самореализацией, по поводу нарушений телесной идентичности туристов как отражения их внутриличностных и межличностных отношений (интимно-личностных и семейных, профессионально-трудовых и т. д.) и как компонента рекреационного процесса

и дифференциации его знаний и умений в сфере спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности. Особенно важны интеграция, глубокие и разносторонние знания психологических аспектов болезней и нарушений [1; 3–5], их профилактики и преодоления за счёт обращения к душевным, психологическим ресурсам спортсменов, рекреантов и занимающихся в группах ЛФК.

Однако в российском спорте, физической культуре россиян и в рекреационно-реабилитационных практиках эти знания и умения фрагментарны и разбросаны.

Науке и практике психологического сопровождения необходимо «свести» в единое целое разрозненные фрагменты повседневного и профессионального опыта (знаний и умений) будущих и уже практикующих специалистов. Сюда входят такие группы специалистов, как тренеры, реабилитологи, рекреологи, иные практикующие в сфере сопровождения и обеспечения спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности.

Это важно как для начинающих специалистов, так и для тех, кто уже работает, в частности, проходит переподготовку и повышение квалификации. Для этого мы предлагаем практикующим тренерами иным обучающимся по специальности «педагогика спорта и физической культуры» выполнить ряд интегративно-поисковых заданий, позволяющих интегрировать и дифференцировать их личностный и профессиональный опыт.

Творческие, расширяющие понимание проблем психодиагностики и психологического сопровождения спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности задания помогают студентам выстроить взаимосвязи процесса обучения и реальной деятельности, привлечь в свою работу со спортсменами, рекреантами, занимающимися ЛФК, а также свои тренировки и жизнь новые полезные знания и умения в сфере психологического сопровождения спортивной, оздоровительной, реабилитационной или рекреационной деятельности и здоровья в целом.

Список литературы

1. Арпентьева, М. Р. Направления работы спортивного психолога / М. Р. Арпентьева // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : материалы XXVI междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся, 23–25 сент. 2016 г., Коломна / отв. ред.-сост. Б. Ф. Прокудин. — Коломна : ГСГУ, 2016. — С. 255–362.

2. Арпентьева, М. Р. Тревел-психотерапия, или психотерапевтический туризм / М. Р. Арпетьева // Физ. культура, спорт, туризм, двигат. рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 85–91.

3. Багадирова, С. К. Изучение кризисов спортивной карьеры как основа системы психологического сопровождения спортсменов / С. К. Багадирова // Психология и педагогика: методика и проблемы практ. применения. — 2011. — № 23. — С. 361–367.

4. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов. — М. : Академия, 2014. — 272 с.

5. Григорьянц, И. А. Основы системной подготовки спортсменов высшей квалификации / И. А. Григорьянц // Спортив. психолог. — 2010. — № 3 (21). — С. 16–21.

6. Ловягина, А. Е. Теоретические и прикладные проблемы психологического сопровождения спортсмена / А. Е. Ловягина // Вестн. С.-Петерб. ун-та. Сер. 16. Психология. Педагогика. — 2013. — № 1. — С. 29–39.

7. Марищук, В. Л. Психодиагностика спорта / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. — М. : Просвещение, 1984. — 320 с.

8. Молодёжь и психология: идеи и проекты. Психология и педагогика будущего: молодёжный форсайт / под ред. М. Р. Арпентьевой // Актуальные проблемы практической психологии. Вып. 5. — Торонто : Альтасфера, 2018. — 504 с.

9. Морозов, А. В. Психологические проблемы российского спорта / А. В. Морозов // Нац. психол. журн. — 2015. — № 3 (19). — С. 81–90.

10. Наука о спорте: энциклопедия систем жизнеобеспечения / гл. ред. А. Д. Жуков. — М. : Изд-во ЮНЕСКО, 2011. — 999 с.

11. Пашкова, У. Ю. Проблемы спортивной психологии в системе подготовки спортсменов высшей квалификации / У. Ю. Пашкова // Актуал. проблемы гуманитар. и естеств. наук. — 2015. — № 7–4. — С. 169–172.

12. Савенков, Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г. И. Савенков. — М. : ФиС, 2006. — 104 с.

13. Сопов, В. Ф. Психологическая подготовка к Олимпийским играм: взгляд изнутри / В. Ф. Сопов // Спортив. психолог. — 2010. — № 2 (20). — С. 10–13.

14. Спортивная психология : учебник / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — М. : Юрайт, 2014. — 367 с.

15. Тиунова, О. В. Психологическая подготовка олимпийцев: медали получены, но вопросы остались / О. В. Тиунова // Аргументы и факты. — URL: http://www.aif.ru/onlineconf/1392702

16. Психодиагностика, консультирование и посредничество в профессиональных и непрофессиональных отношениях : коллектив. моногр. / под ред. М. Р. Арпентьевой и др. // Актуальные проблемы практической психологии. Вып. 3. — Торонто : Альтасфера, 2018. — 664 с.

17. Форсайт образования: ценности, модели и технологии дидактической коммуникации XXI века : коллектив. монография / под ред. М. Р. Арпентьевой и др. // Актуальные проблемы практической психологии. Вып. 4. — Торонто : Альтасфера, 2018. — 710 с.

18. Danish, S. J. Sport-based life skills programming in the schools / S. J. Danish, T. Forneris, I. Wallace // J. of Applied School Psychology. — 2005. — Vol. 21(2). — P. 41–62.

19. Goodger, K. Burnout in sport: A systematic review / K. Goodger, T. Gorely, D. Lavallee, C. Harwood // The Sport Psychologist. — 2007. — Vol. 21. — P. 127–151.

20. Gould, D. Sources and consequences of athletic burnout among college athletes / D. Gould, M. Whitley // J. of Intercollegiate Athletics. — 2009. — Vol. 2. — P. 16–30.

21. Hochschild, A. R. Emotion Work, Feeling Rule, and Social Structure / A. R. Hochschild // American Journal of Sociology. — 1979. — Vol. 85. — No. 3. — P. 551–575.

22. Jones, G. What is this thing called mental toughness?: An investigation with elite performers / G. Jones, S. Hanton, D. Connaughton // J. of Applied Sport Psychology. — 2002. — Vol. 14. — P. 211–224.

23. Kassymova, G. K. Self-Development Management in Educational Globalization / G. K. Kassymova, G. A. Stepanova, O. P. Stepanova, P. V. Menshikov, M. R. Arpentieva, A. P. Merezhnikov, L. A. Kunakovskaya // J. of Education and Information. — 2018. — Vol. 12. — Pp. 171–176.

24. Mindell, A. Processmind: A user's guide to connecting with the mind of god / A. Mindell. — San Francisco : Quest Books, 2010. — 304 p.

25. Parent, M. Occupational and recreational physical activity during adult life and the risk of cancer among men / M. Parent, M. Rousseau, M. El-Zein, B. Latreille, M. Désy, J. Siemiatycki // Cancer epidemiology. — 2010. — № 35 (2). — P. 151–159.

26. Wacquant, L. J. D. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour Among Professional Boxers / L. J. D. Wacquant // Body&Society. — 1995. — Vol. 1 (1). — P. 65–93.

27. Yukic, Th. S. Fundamentals of Recreation / Th. S. Yukic. — 2nd ed. — London : Harpers & Row, 1970. — 340p.

Поступила в редакцию 21 февраля 2019 г.

Для цитирования: Аршинова, В. В. Вопросы психологического сопровождения в спорте, рекреационно-оздоровительной и лечебной практиках / В. В. Аршинова, М. Р. Арпентьева, Н. В. Кузнецова, А. В. Новаков // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 106–114.

Сведения об авторах

Аршинова Виктория Викторовна — доктор психологических наук, доцент, руководитель отделения профилактики аддиктивного поведения, Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения г. Москвы, заведующая отделом Центра стратегии образовательной политики, главный научный сотрудник, Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова. Москва, Россия. *vkt.arshinova@gmail.com*

Арпентьева Мариям Равильевна — доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии развития и образования, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского. Калуга, Россия. *mariam_rav@mail.ru*

Кузнецова Наталья Валентиновна — научный сотрудник кафедры рекреационной географии и туризма, Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова. Москва, Россия. *ikio@ikio.msu.ru*

Новаков Андрей Викторович — медицинский психолог, заведующий социально-психологической службы, Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения г. Москвы, преподаватель, аспирант, Московский социально-психологический университет. Москва, Россия. *novackov2012@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2019, vol. 4, no. 1, pp. 106–114.

Issues of Psychological Support in Sports, Recreational and Therapeutic Practices

[1,2a]Arshinova V.V., [3b]Arpentieva M.P., [2c]Kuznetsova N.V., [1,4d]Novakov A.V.
[1]Moscow scientific and practical center of narcology of the Department of health of Moscow, Moscow, Russia.
[2]Lomonosov Moscow state University, Moscow, Russia.
[3]Kaluga State University. K. E. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia.
[4]Moscow socio-psychological University, Moscow, Russia.
[a]*vkt.arshinova@gmail.com;* [b]*mariam_rav@mail.ru;* [c]*ikio@ikio.msu.ru;* [d]*novackov2012@yandex.ru*

Psychological support in sports is one of the urgent problems and forms of work of a psychologist, a coach and the whole team working with athletes and engaged in physical therapy groups. The process of supporting athletes and exercising in groups of exercise therapy includes preventive, psychodiagnostic and remedial development activities. A significant role in all these events, not being locked in the actual psychodiagnostics, is played by the skills and knowledge of the specialists in the field of psychodiagnostics of personal and interpersonal characteristics and transformation trends of athletes and those engaged in exercise therapy groups.
Therefore, in our work, we consider the psychological support of sports, recreational, rehabilitation or recreational activities as a complex activity. One of the main tasks of the psychological training of coaches, rehabilitologists, re-creologists and other specialists (work with athletes, tourists-recreants and engaged in exercise therapy groups) is the task of integrating his knowledge and skills.
Especially important is the integration, deep and diverse knowledge of the social, moral, somatic and psychological aspects of diseases and disorders, the ability to prevent and overcome them by referring to the mental and psychological resources of athletes, tourists, members of health groups and working in exercise therapy groups. However, in Russian sports, in recreational and rehabilitation practices, this knowledge and skills are fragmented and scattered. The science and practice of psychological support must be "brought together" into a single whole scattered fragments of everyday and professional experience (knowledge and skills) of future and already practicing professionals. This includes such groups of specialists as as coaches, rehabilitation therapists, and recreologists, other practitioners in the field of support and provision of sports, recreational, rehabilitation or recreational activities.
This is important both for beginners and for those who are already working, in particular, undergoing retraining and advanced training. To this end, we offer practicing coaches to other students in the pedagogy of sports and physical education to perform a series of integrative search tasks, allowing them to integrate and differentiate their personal and professional experience.
The creative, expanding understanding of the problems of psychodiagnostics and psychological support for sports assignments help students to build relationships between the learning process and real activities, to attract new useful knowledge and skills in their work with athletes, rehabilitants and recreants, as well as their trainings and life, rehab or recreational activities and overall health.

Keywords: *sports activities, recreational activities, rehabilitation activities, recreational activities, psychological support, psychological counseling, psychodiagnostics.*

References

1. Arpentieva M.R. Trevel-psikhoterapiya ili psikhoterapevticheskiy turizm [Travel-psychotherapy or psychotherapeutic tourism]. *Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm, dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical culture, sport, tourism, movement recreation], 2018, vol. 3, no. 2, pp. 85–91. (In Russ.).

2. Arpentieva M.R. Napravleniya raboty sportivnogo psikhologa [Directions of work of a sports psychologist]. *XVI mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya po problemam fizicheskogo vospitaniya uchashchikhsya "Chelovek, zdorov'ye, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya mire" (Materialy konferentsii) 23–25 sentyabrya 2016 g., Kolomna* [XXVI International Scientific and Practical Conference on the problems of physical education of students «Man, Health, Physical Culture and Sports in a Changing World» (Conference proceedings) September 23–25, Kolomna. Ed. B. F. Prokudin]. Kolomna, 2016. Pp. 255–362. (In Russ.).

3. Bagadirov S.K. Izucheniye krizisov sportivnoy kar'yery kak osnova sistemy psikhologicheskogo soprovozhdeniya sportsmenov [Study of sports career crises as the basis of the system of psychological support for athletes]. *Psikhologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya* [Psychology and Pedagogy: methods and problems of practical application], 2011, no. 23, pp. 361–367. (In Russ.).

4. Gorbunov G.D., Gogunov E.N. *Psikhologiya fizicheskoy kul'tury i sporta* [Psychology of physical culture and sport]. Moscow, 2014. 272 p. (In Russ.).

5. Grigoryants I.A. Osnovy sistemnoy podgotovki sportsmenov vysshey kvalifikatsii [Fundamentals of systemic training of athletes of higher qualification]. *Sportivnyy psikholog* [Sport psychologist], 2010, no. 3 (21), pp. 16–21. (In Russ.).

6. Lovyagina A.E. Teoreticheskiye i prikladnyye problemy psikhologicheskogo soprovozhdeniya sportsmena [Theoretical and applied problems of psychological support of an athlete]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 16. Psikhologiya. Pedagogika* [Bulletin of St. Petersburg University. Series 16. Psychology. Pedagogy], 2013, no. 1, pp. 29–39. (In Russ.).

7. Marishchuk V.L., Bludov Yu.M., Plakhtienko V.A. *Psikhodiagnostika sporta* [Psychodiagnostics of sports]. Moscow, 1984. 320 p. (In Russ.).

8. Molodyozh' i psikhologiya: idei i proekty. Psikhologiya i pedagogika buduschego: molodyozhnyy forsayt. ed. M. R. Arpentevoy [Youth and psychology: ideas and projects. Psychology and pedagogy of the future: youth foresight. ed. M. R. Arpentieva]. *Aktualnyye problemy prakticheskoy psikhologii. Vyipusk 5* [Actual problems of practical psychology. Iss. 5]. Toronto, 2018. 504 p. (In Russ.).

9. Morozov A.V. Psikhologicheskiye problemy rossiyskogo sporta [Psychological problems of Russian sports]. *National Psychological Journal* [National psychological journal], 2015, no. 3 (19), pp. 81–90. (in Russ.).

10. Zhukov A.D. (Ed.) *Nauka o sporte: entsiklopediya sistem zhizneobespecheniya* [Sport Science: Encyclopedia of Life Support Systems]. Moscow, 2011. 999 p. (In Russ.).

11. Pashkova U.Yu. Problemy sportivnoy psikhologii v sisteme podgotovki sportsmenov vysshey kvalifikatsii [Problems of sports psychology in the system of training highly qualified athletes]. *Aktual'nyye problemy gumanitarnykh i yestestvennykh nauk* [Actual problems of the humanities and natural sciences], 2015, no. 7–4, pp. 169–172. (In Russ.).

12. Savenkov G.I. *Psikhologicheskaya podgotovka sportsmena v sovremennoy sisteme sportivnoy trenirovki* [Psychological training of an athlete in the modern system of sports training]. Moscow:, 2006. 104 p. (In Russ.).

13. Sopov V.F. Psikhologicheskaya podgotovka k Olimpiyskim igram: vzglyad iznutri [Psychological preparation for the Olympic Games: a view from the inside]. *Sportivnyy psikholog* [Sport psychologist], 2010, no. 2 (20), pp. 10–13. (In Russ.).

14. Rodionov V.A., Rodionov A.V., Sivitskiy V.G. (ed.). *Sportivnaya psikhologiya* [Sport psychology]. Moscow, 2014. 367 p. (In Russ.).

15. Tiunova O.V. Psychological preparation of Olympians: medals received, but questions remained [Psychological preparation of Olympic athletes, the medals received, but questions remain]. *Argumenty i fakty* [Arguments and Facts]. Available at: http://www.aif.ru/onlineconf/1392702. (In Russ.).

16. Psikhodiagnostika, konsul'tirovaniye i posrednichestvo v professional'nykh i neprofessional'nykh otnosheniyakh [Psychodiagnosis, counseling and mediation in professional and non-professional relationships. Ed. M. R. Arpentiev]. *Aktual'nyye problemy prakticheskoy psihologii. Vypusk 3* [Actual problems of practical psychology. Iss. 3]. Toronto, 2018. 664 p. (In Russ.).

17. Forsayt obrazovaniya: tsennosti, modeli i tekhnologii didakticheskoy kommunikatsii XXI veka [Foresight of education: values, models and technologies of didactic communication of the XXI century. Ed. M. R. Arpentieva]. *Aktual'nyye problemy prakticheskoy psikhologii. Vypusk 4* [Actual problems of practical psychology. Iss. 4]. Toronto, 2018. 710 p. (In Russ.).

18. Danish S.J., Forneris T., Wallace I. Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology,* 2005, vol. 21 (2), pp. 41–62.

19. Goodger K., Gorely T., Lavallee D., Harwood C. Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 2007, vol. 21, pp. 127–151.

20. Gould D., Whitley M. Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Athletics*, 2009, vol. 2, pp. 16–30.

21. Hochschild A.R. Emotion Work, Feeling Rule, and Social Structure. *American Journal of Sociology*, 1979, vol. 85, no. 3, pp. 551–575.

22. Jones G., Hanton S., Connaughton D. What is this thing called mental toughness?: An investigation with

elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology,* 2002, vol. 14, pp. 211–224.

23. Kassymova G.K., Stepanova G.A., Stepanova O.P., Menshikov P.V., Arpentieva M.R., Merezhnikov A.P., Kunakovskaya L.A. Self-Development Management in Educational Globalization. *Journal of Education and Information*, 2018, vol. 12, pp. 171–176.

24. Mindell A. *Processmind: A user's guide to connecting with the mind of god.* San Francisco, Quest Books, 2010. 304 p.

25. Parent M., Rousseau M., El-Zein M., Latreille B., Désy M., Siemiatycki J. Occupational and recreational physical activity during adult life and the risk of cancer among men. *Cancer epidemiology*, 2010, vol. 35 (2), pp. 151–159. doi:10.1016/j.canep.2010.09.004. PMID21030330

26. Wacquant L.J.D. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour Among Professional Boxers. *Body&Society*, 1995, vol. 1 (1), pp. 65–93.

27. Yukic Th.S. *Fundamentals of Recreation*. 2nd ed. London, Harpers & Row, 1970. 340 p.