

АКТУАЛЬНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ У СПОРТІ

Гринь Олександр

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

Актуальність дослідження. У сучасному спорті необхідність реалізації практичних завдань психологічного супроводу не викликає сумнівів і ця складова роботи поступово впроваджується, але частіше цей досвід є фрагментарним і не повною мірою систематизованим, що можна пояснити не тільки браком фахівців у цій галузі, а й багатьма іншими чинниками. Система підготовки кваліфікованих спортсменів до змагань у різних видах спорту складалася роками, проте її рівень не може повністю задовольняти. Багато в чому традиційці підходи поступово вичерпують свої можливості, що базуються на загальних закономірностях адаптації організму до навантажень. Стає очевидним, що більш суттєву увагу необхідно приділити також актуальним аспектам реалізації завдань та практичним заходам з психологічного супроводу підготовки спортсменів. Мова йде про психологічно обґрунтовану побудову всього процесу багаторічної підготовки спортсменів [1,2]. Психологічний супровід підготовки спортсменів має бути орієнтований не на ліквідацію несприятливих проявів психіки, а на мобілізацію психічних ресурсів підвищення ефективності тренувального процесу, надійності і результативності змагальної діяльності. Системний характер реалізації форм психологічного супроводу на різних етапах багаторічного вдосконалення спортсменів дозволяє відкрити нові можливості підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, задіяти психологічний потенціал спортсменів [5,6,8]. В той же час, проблеми, що були окреслені як найважливіші для психологічного супроводу підготовки спортсменів в минулому, ще й досі не вирішені. І це є однією з головних причин необхідності нового погляду на проблему психологічного супроводу спорту всіх рівнів. Як спортсмен, так і тренер однаково мають потребу в постійній професійній психологічній підтримці та допомозі. Відповідно, особливу увагу слід приділити розгляду нових форм соціально-психологічних відносин у системі «спортсмен-тренер», де вони повноправні і активні діячі планування та реалізації програми підготовки. Звідси вимога до спільної роботи -співпраця тренера, спортсмена і психолога, їх взаєморозуміння, засноване на знаннях тренера в області психології, на готовності психолога зрозуміти проблеми тренера і спортсмена та надати необхідну психологічну допомогу та підтримку в процесі сумісної діяльності. Тут постає питання пов'язане з різними аспектами реалізації завдань психологічної допомоги та підтримки особистості спортсмена, зокрема, просвітницькій та профілактичній роботі, психологічній діагностиці та консультативній роботі, психокорекції, психотерапії в психологічному супроводі спортивної діяльності [3,4,7]. Важливими є також ті аспекти психологічної підготовки, які потребують вирішення завдань тренування необхідних для спортсмена психологічних умінь та навиків, формування когнітивних, мобілізаційних, поведінкових установок.

Результати дослідження. Змістовний аналіз спортивної діяльності дозволяє виділити ряд вузлових проблем, що виникають перед спортсменом і тренером у зв'язку з оволодінням, реалізацією та вдосконаленням спортивної діяльності, що є джерелом породження не тільки специфічних питань міжособистісної взаємодії, але і психічних новоутворень їх особистості. Сучасне уявлення, що спортсмен як суб'єкт спортивної діяльності має бути повноправним учасником процесу підготовки, передбачає його відповідальність і активну роль у всіх заходах, які спрямовані на вдосконалення спортивної майстерності. Саме тому такий підхід створив підґрунтя для появи нового рівня взаємовідносин в системі «спортсмен-тренер», відповідно, зумовив перетворення змістовних форм і напрямків роботи в комплексі заходів з

19 «психологічного забезпечення» на «психологічний супровід» підготовки спортсменів та спортивної кар'єри в цілому. Як наслідок, постало актуальне питання про створення психологічної служби як системи науково-психологічного супроводу практики підготовки спортсменів, що не є вирішеним завданням на даний час. Мова йде не про епізодичну участь фахівців у вирішенні психологічних проблем, участь у діагностичних, консультативних та інших заходах, а про безпосередню практичну роботу психолога з організації та здійснення комплексу заходів з психологічного супроводу в системі підготовки спортсменів. Аналіз численних заходів, що впроваджувались протягом терміну підготовки спортсменів до змагань, дозволяє визначити декілька основних етапів, що характеризуються власним психологічним змістом та утворюють своєрідну змістову структуру. Така діяльність передбачає інформаційну підтримку психологічної підготовки, оцінку функціонування домінантних регуляторних систем психіки спортсмена, підтримку мотиваційної стабільності, актуалізацію вербальних регуляторів, формування стратегії поведінки спортсмена в змагальних умовах, що дозволяє фіксувати позитивний та значущий досвід всіх етапів для своєчасного створення максимально продуктивного образу готовності. Послідовність наведених етапів тісно пов'язана з психолого-педагогічними характеристиками процесу підготовки та ґрунтується на них. Тривалість реалізації завдань підготовки на різних етапах психологічного супроводу та їх співвідношення з основними характеристиками тренувальних навантажень заключного етапу підготовки до змагань, може бути істотно доповнена і потребує подальшої розробки. В той же час, одним з основних завдань супроводу є створення для цього ефективних програм психологічного втручання протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів. При цьому підкреслюється, що спортивні психологи повинні проводити відповідну роботу не лише з висококваліфікованими спортсменами, а й з тими, хто тільки починає своє життя в спорті, оскільки основи високих спортивних досягнень формуються на початковій стадії підготовки, і усуненням будь-яких психологічних проблем потрібно займатися саме тоді, коли вони з'являються [1,4,6]. Це потребує не тільки ознайомлення, а й опрацювання тренінгів саморегуляції, систематичного виконання

психологічних вправ для вирішення завдань психологічної підготовки, дотримання рекомендації до їх застосування, а також постійного вдосконалення психологічних установок та когнітивних навичок, необхідних для підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів.

Висновки. Наведені дані є узагальненням сучасних теоретичних підходів та практичного досвіду, що з'явилися в науково-методичних джерелах протягом останнього часу і висвітлюють різні аспекти психологічного супроводу спортивної діяльності, а також сприяють формуванню та вдосконаленню фахових знань та умінь. Пріоритетні прикладні завдання психології спорту передбачають визначення шляхів інтеграції і впровадження її досягнень у практику підготовки спортсменів, що є вкрай важливим. Слід зазначити, що професіоналізація сучасного спорту сприяє не тільки удосконаленню традиційної системи управління підготовкою спортсменів, але й зумовила суттєві зміни в уявленні про необхідність такого важливого компонента в загальній системі підготовки спортсменів як психологічний супровід спортивної діяльності.

1. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсмена. Краснодар; 1995. 182 с.
2. Григорова А. В. Методологические вопросы системного подхода в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт; 1986. с. 10-11.
3. Григорьянц И. А. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсменов. Теория и практика физ. культуры. 2006; №6: 36-38.
4. Гринь О. Р. Напряжки розробки системи психологічного забезпечення та супроводу підготовки спортсменів як проблема психології спорту. Науковий 20 часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Зб. науков. праць. К. 2015; Вип. 6(62) 15: 28 – 32.
5. Родионов А. В., Сопов В. Ф., Непопалов В. Н. Психологические модели в управлении комплексной подготовкой. Спортивный психолог. 2007; №1(10): 6-13.
6. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М.; 2010. 116 с.
7. Burton D, Raedeke T D. Sport psychology for coaches. Champaign: Human Kinetics; 2009. 292 p.
8. Silya J M, Metzler J N, Lerner B. Training professionals in the practice of sport psychology. Morgantown: Fitness information technology; 2007. 224 p.