

демократии, формирования социального правового государства.

Литература:

1. Конституція України: Прийнята Верховною Радою України 28 червня 1996 р. № 254к/96-ВР. // Відомості верховної Ради України. – 1996 р. – № 30.

Варнава У. В.

Кандидат психол. наук, доцент кафедри соціальної роботи ІІПО, ОНУ імені І. І. Мечникова

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Универсальность психологических знаний позволяет применять их специалистам в любой области деятельности человека. Психологическое вмешательство присутствует и в области физического воспитания и спорта. В последние десятилетия значительно повысился уровень подготовленности спортсменов. Очевидным является рост технического и тактического мастерства. Однако возрастающие требования современного спорта предполагают высокий уровень развитости не только технико-тактических действий, общей и специальной физической готовности, но и психической готовности к соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность спортсмена характеризуется высокой степенью непредсказуемости, постоянным действием интенсивных стрессогенных соревновательных факторов, включением резервных возможностей психики. Не вызывает сомнения тот факт,

что успешность преодоления экстремальных ситуаций, находится в зависимости от опыта участия спортсмена в соревнованиях. Следует отметить, что большинство спортсменов интуитивно и на протяжении многих лет приходят к выработке механизмов регуляции собственных эмоциональных состояний в экстремальных условиях соревнования. Однако интуитивный длительный поиск механизмов саморегуляции не может удовлетворять современным требованиям подготовки спортсменов. Итак, в связи со сложным спектром задач, решаемых спортсменами в соревновательной деятельности, возникает проблема ее психологического сопровождения. [1].

В современной теории и практике спорта психологическая подготовка спортсмена рассматривается как целостная система методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (П. В. Бундзен), используемая в процессе систематического воспитания и самовоспитания спортсмена (Л. Э. Унесталь). Традиционная для современной психологии спорта система *методов морально-волевой* подготовки спортсменов в системе ментального тренинга дополняется аутогенной, идеомоторной, сюжетно-ролевой умственной подготовкой спортсменов, методами умственной репетиции соревнований, а также различными методами ауто- и гетеровнушений, методиками медитации и др.

Достижение ряда целей, которые ставятся перед психологом, предполагается решение следующих конкретных задач:

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов;
2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивных тренировок;
3. Разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов;

4. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе.

Формы психологического обеспечения спортсменов можно представить в виде рисунка 1:

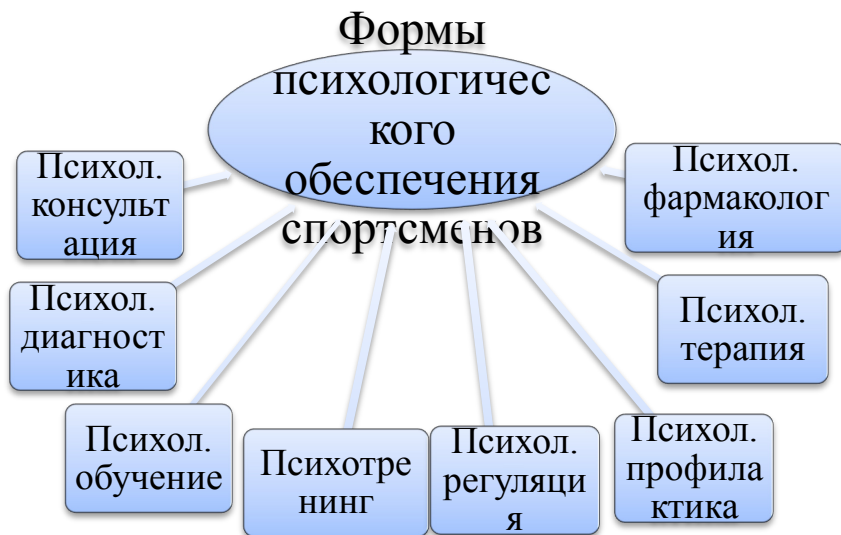


Рис. 1. Формы психологического обеспечения спортсменов

Психологическое сопровождение является более широким понятием, чем психологическая подготовка. Психологическое сопровождение в спорте означает содействие в достижении максимальных для данного спортсмена результатов и создании благоприятных условий для его профессионального и личностного развития, и осуществляться оно должно на всех этапах спортивной карьеры [4]. Психологическое сопровождение в спорте – это комплексная деятельность, включающая в

себя следующие компоненты: психологическую подготовку, психологическую готовность и подготовленность.

Однако, для обеспечения полного комплекса сопровождения спортсмена следует рассмотреть подробнее целевую составляющую психологической помощи спортсменам, которая направлена на то, чтобы:

- повысить способность управлять чувством беспокойства (снятие фобий, тревожности, повышение мотивации);
- выработать и впоследствии уметь поддерживать высокий уровень уверенности в себе;
- выработать навыки повышения устойчивости к стрессу, снижение утомляемости;
- обучить необходимым психологическим технологиям и внедрению их в учебно-тренировочный и соревновательный процесс;
- вывести спортсмена на уровень психологической стабильности;
- раскрыть индивидуальные творческие ресурсы.

В психологическое сопровождение спортсменов при подготовке к соревнованиям так же входят следующие задачи комплексной психологической подготовки спортсменов к соревнованиям:

- снятие психической напряженности;
- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

- моделирование условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию).

Важнейшим компонентом психологической подготовки является сплоченность команды для достижения результата. Эта задача состоит из таких аспектов как лидерство ведущих игроков, потенциал, сильные и слабые стороны отдельных игроков, индивидуальные амбиции отдельных спортсменов и др. (McGrath, 1984). Напротив, внутрикомандное соперничество может негативно повлиять на эффективность соревновательной деятельности.

Основные проблемы, с которыми обращаются спортсмены к психологу это:

- переживание победы в спорте (ощущение потери того процесса, который завершился, качественное изменение следующего этапа не признается, спортсмен оказывается неготовым к дальнейшему развитию);

- чрезмерное волнение в спорте (наиболее частая причина обращения). Причина, как правило, слабость навыков саморегуляции (за которой могут стоять страхи, неудовлетворение собой, негативными переживаниями);

- переживание страха в спорте (опасение случайной ошибки, страх падения, страх не выполнить упражнения, страх «не использовать момент»);

- слабое состояние готовности к соревнованию (данное состояние позволяет максимально реализовать в заданный момент времени все имеющиеся у него возможности);

- психологическая работа с расстройствами настроения (раздражение и лень);

- переживание поражения в спорте.

Среди форм организации психологического сопровождения при определенном запросе спортсмена или тренера, можно выделить три варианта [3]:

постоянное сопровождение:	• работа психолога на всех этапах подготовки
этапное сопровождение:	• работа психолога в "ключевые периоды подготовки"
ситуативное сопровождение:	• привлечение психолога в случае необходимости

Именно перед соревнованиями наиболее важно вмешательство специалиста, при котором этапное сопровождение (согласно В. Г. Сивицкому) имеет ряд преимуществ и возможностей:

- привлечение специалистов на местах проживания спортсменов;
- распределение работы среди группы специалистов;
- коллегиальность в решении проблемных ситуаций;
- долгосрочное планирование психологической подготовки и др.

При этом эффективность работы специалиста позволяет определить критерии психической готовности к соревнованиям. Они характеризуются:

- уверенностью спортсмена в своих силах;
- стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели;
- оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;
- высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям;
- способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Итак, представленная нами структура психологического сопровождения спортсмена при подготовке к

соревнованиям, на наш взгляд, требует значительной доработки, тем не менее, осмысление значимости психологического сопровождения спортивной деятельности должно пробудить интерес спортивных специалистов к данной проблеме, что позволит путем обсуждения опыта отдельных специалистов, обобщения его сформулировать основные принципы организации системы психологического сопровождения. В дальнейшем, мы видим перспективным рассмотрение более подробно таких форм сопровождения как постоянное и ситуативное.

Литература:

1. Багадилова С. К. Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов): материалы VIII Всерос. науч.- практ. конф. «Теоретические и прикладные проблемы психологии личности». Пенза, 2010. С. 105-107.

2. Психология спорта: Хрестоматия / [Сост. А. Е. Тарас] – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2005.– 352 с.

3. Сивицкий В. Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов. URL: <http://www.niito.ru/psy/15%208%20sppsy>

4. Смирнова В. В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности / В. В. Смирнова // [Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2009.](#) – С. 89-93.