

4. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Воронова В. І.

Хоча багато тренерів та теоретиків спорту підкреслюють важливість та необхідність роботи з психологічної підготовки спортсмена, дійсність свідчить, що такі заяви стосовно практики сучасного спорту на сьогодні є поки все ще переважно теоретичними. Зазвичай усвідомлення тренером необхідності в практичній допомозі кваліфікованого спортивного психолога приходить тільки після неодноразових помилок та прорахунків з його боку, іноді фізичного чи психічного травмування спортсмена, виникнення глибоких протиріч та конфліктів в спортивній команді. І якщо тренер допитливий, шукає нових рішень та шляхів, володіє сучасними спеціальними знаннями, ерудицією, володіє інформацією про останні досягнення науки, в тому числі і психологічної, постійно аналізує проблеми спортсменів та зацікавлений в їх професійному та особистісному вдосконаленні, – рано чи пізно він і спортивний психолог будуть співпрацювати.

Сьогодні прихід спортивного психолога в команду здійснюється декількома шляхами: сам тренер в якийсь момент інтуїтивно розуміє, що зростання спортивних досягнень кваліфікованих спортсменів вже більше залежить не від техніко-тактичного вдосконалення, а від чогось ще, чого тренер чітко визначити не може; спортивний психолог сам пропонує свої послуги тренеру; керівники клубу чи федерації, бажаючи покращити справи в команді, роблять спроби щодо залучення нових засобів та методів підготовки, запрошуючи до співробітництва спортивного психолога. В той же час, наприклад, в Америці, визначення можливостей та напрямків діяльності спортивного психолога здійснюється централізовано. Зокрема «Асоціація сприяння розвитку прикладної психології спорту», здійснюючи атестацію психологів спорту, видає їм спеціальні ліцензії, що дають право роботи з висококваліфікованими американськими спортсменами в наступних напрямках [28]: психологи-клініцисти (консультація спортсменів з особистісних і емоційних проблем) психологи-педагоги (навчання спортсменів і тренерів психологічним умінням і напрямкам раціональної організації тренування, підготовки й участі у змаганнях) психологи-дослідники (психодіагностика, визначення стану та рівня сформованості необхідних якостей, забезпечення накопичення наукових фактів).

Італійська федерація футболу, приділяючи значної уваги професійному та особистісному вдосконаленню тренерів, безумовно визнає необхідність роботи спортивного психолога з юними футболістами у футбольних школах Італії. В цьому напрямі змістом роботи спортивного психолога є інформування про періоди фізичного й духовного розвитку особистості та про динаміку розвитку групи; пропаганда та мотивування юних спортсменів до навчання та турбота про їх дозвілля; діалог з сім'ями, отримання від них необхідної інформації й контакт с ними. Подібні напрямки діяльності психолога, згідно думки керівництва Італійської федерації футболу, дозволяють йому не тільки здійснювати реальну практичну допомогу тренеру на всіх етапах підготовки, але й забезпечувати постійний контроль за особистісним зростанням кожного юного футболіста,

формуючи відповідну мотивацію, стимулюючи пізнавальні здібності, забезпечуючи отримання знань про власні можливості та можливості інших, розуміння та засвоєння інформації, розвиваючи сприйняття юного футболіста, навчаючи його визначати власну поведінку в залежності від умов оточення та життєдіяльності, й отримувати здібності активізувати індивідуальні ресурси кожного спортсмена.

Теоретично, немає такого тренера або спортивного функціонера, який би не підкреслював важливість психологічного забезпечення діяльності спортсмена. Нажаль, при цьому психологію використовують як якийсь виправдувальний фактор, у якому всі все знають та розбираються, але ніхто із тренерів не може пояснити, які конкретно прорахунки у психологічній підготовці спортсмена маються на увазі. Сьогодні рідко який тренер збірної або просто команди, який принципово міг би наполягати на обов'язковій постійній присутності психолога в команді, робить це, оскільки більшість тренерів сьогодні усе ще впевнені в необмеженості своїх знань в області психології, часто підмінюючи їх при цьому педагогічною майстерністю й інтуїцією. Причини, що призвели до утворення такої негативної думки, криються як в особистісних характеристиках самого тренера, так і в особистісних, а також професійних особливостях спортивного психолога, що здійснює психологічне забезпечення [11, 25, 26]. Це бажання підмінити, по суті, багаторічну підготовку спортсмена ситуаційним налаштуванням його на змагання, коли тренер ставить перед спортивним психологом завдання виправити ті або інші несприятливі ситуації в житті спортсмена, ліквідувати його особистісні прояви, що заважають виявленню максимальної готовності й зібраності перед відповідальним змаганням. Також це – різноспрямованість бажань тренера й спортсмена, коли тренер ставить перед спортивним психологом необхідні конкретні завдання підготовки спортсмена, але сам при цьому залишається осторонь і не бажає співробітничати із психологом, виконує рекомендації останнього формально, а іноді й діє на противагу їм.

Крім того, психологу мало бути професіоналом, знавцем тільки психології; при цьому він повинен дуже добре знати (найкраще на власному спортивному досвіді) специфічні особливості як самої спортивної діяльності, що значно відрізняється від інших видів професійної діяльності, але й теорію, зміст, особливості, психологічну характеристику кожного конкретного виду спорту.

Ефективності спільної взаємодії тренера та спортивного психолога часто заважає також суто людське бажання одержати бажаний результат скоріше у силу незнання закономірностей функціонування психіки. При цьому тренер думає, що це можливо шляхом негайного впливу на психіку спортсмена, а спортивний психолог, не маючи для цього необхідних професійних знань, самовпевнено керується бажанням показати «необмеженість» своїх можливостей і закріпитися в даній команді [25, 26].

У той же час європейські країни вже вживають певних заходів, спрямованих на збагачення тренерів відповідними психологічними знаннями, що вказує на визнання значущості психологічної підготовки для спортивної діяльності. Зокрема, Національна Федерація футболу Італії створила відповідний Центр

підготовки тренерів у м. Коверчано, де добір претендентів на опанування професії тренера здійснюється з урахуванням наявності в них чотирьох основних якостей [24]: мати покликання до цієї діяльності; знати психологію людини й розбиратися у психології гравців (чим глибше, тим краще), бути комунікабельною людиною, з відкритим характером, що дозволяє встановлювати контакти із гравцями, бути освіченою, ерудованою людиною. Проаналізувавши різноспрямованість діяльності будь-якого тренера, можна назвати багато ситуацій, при яких тренер, незважаючи на його багаторічний досвід, не може самостійно здійснювати психологічну підготовку спортсмена, розв'язати його нагальні проблеми й т. ін.[1, 22, 23]:

- кризові ситуації життя спортсмена (не поновлення контракту; відсутність взаєморозуміння із тренером; можливість переходу в інший клуб, команду; хвороба рідних; довготривала відірваність від сім'ї й рідних; відсутність мовного й менталітетного комфорту у випадках легіонерів, обставини сімейного й особистого життя тощо). Як показує досвід роботи спортивним психологом автора даної статті, у більшості випадків тренер просто не знає про можливі проблеми й вище згадані причини у житті спортсмена, а має можливість спостерігати їх наслідки у вигляді зниження техніки й фізичних кондицій, відсутності стану готовності або росту результатів. Здійснюючи необхідні кроки при психологічному забезпеченні діяльності спортсмена, спортивний психолог дуже швидко розбирається у подібних ситуаціях і знаходить найбільш оптимальний вихід, який заспокоїв би спортсмена й задовольнив тренера;

- різнобічність професійних обов'язків тренера й існування ряду допоміжних функцій (педагога, адміністратора, менеджера, вихователя і т.д.) унеможливорює глибоке проникнення в особистісні проблеми спортсмена, кожний з яких – неповторна, специфічна особистість. Для цього й існує майстерність спортивного психолога, здатного, як людини зацікавленої, але яка не приймає участі у спортивній боротьбі, створити атмосферу довіри й взаєморозуміння, установивши при цьому такі довірчі стосунки зі спортсменом, що розкриють його індивідуальні проблеми й дозволять ефективно вплинути на його стан;

- безумовно, досвідчений тренер - головна дійова особа в житті спортсмена, але навіть передові тренери не мають тих необхідних спеціальних знань як із загальної та спортивної психології, так і інших необхідних сфер, що відрізняє фахівця від дилетанта, і, тим більше, не вміють застосувати такі знання в практиці життєдіяльності спортсмена. Така ситуація диктує необхідність нагадати про те, що навіть дуже досвідчений тренер не займається лікуванням своїх підопічних, не складає для них щоденне меню, не шиє їм спортивну форму та взуття, тобто не виконує самостійно багато видів робіт, без яких життєдіяльність спортсмена неможлива, довіряючи це фахівцям.

На сьогодні спортивні психологи широко використовують поняття «психологічного забезпечення» обґрунтовано вважаючи його більш комплексним та цілісним [6, 12].

На думку Н. Б. Стамбулової [28], одна з головних тенденцій розвитку психології спорту на сьогодні – це перехід від психологічного забезпечення спорту вищих досягнень до психологічного супроводу спортивної кар'єри в

цілому. Таку можливість забезпечує побудова системи психологічного супроводу кар'єри спортсмена в цілому [28] – система загальних і часткових технологій психологічної допомоги спортсменові й особливостей їх застосування на кожному конкретному етапі професійного становлення, починаючи з початку спортивної спеціалізації й закінчуючи виходом зі спорту й переходом на інший вид професійної діяльності. До цілей психологічного супроводу Н.Б. Стамбулова відносить: допомогу спортсменові у самовизначенні й самореалізації, тобто в досягненні індивідуальних максимальних спортивних результатів, при мінімальній витраті фізичних і психічних сил; допомогу спортсменові успішно долати кризи спортивного становлення, використовуючи їх для власного розвитку у спорті; допомогу спортсменові в знаходженні оптимального поєднання й використання спорту та інших напрямків життєдіяльності при максимальному використанні особливостей спортивної кар'єри і її проявів для успішної особистої кар'єри в цілому [28].

Говорячи про психологічну підготовку в спорті можна до цього поняття підходити двояко: як до одного з видів підготовки спортсмена (наряду з фізичною, технічною та тактичною), або як цілеспрямовану роботу спортивного психолога і тренера (як головної особи, яка здійснює навчально-тренувальні заходи й забезпечує зростання рівня підготовки спортсмена) щодо створення психологічної готовності до діяльності у спорті: до довготривалих вимог, пов'язаних із тренувальним процесом; до виконання вимог, що формують підготовленість до змагань у цілому, спортивної діяльності, як складової; до конкретного змагання; на заключних етапах підготовки до змагань.

Тому не можна погодитися з думкою, коли психологічна підготовка ототожнюється з психологічним забезпеченням, або поступається йому місцем [12,13,14], оскільки логічним буде при вищенаведеному другому розумінні включати його як важливу складову в систему психологічного забезпечення підготовки спортсмена.

Акцентуючи увагу на необхідності розділяти поняття «психологічне забезпечення» та «психологічний супровід» відомий спортивний психолог В. Сафонов зазначає, що психологічне забезпечення відбиває найбільш прикладну сторону сучасної психології спорту, оскільки це досить формалізований комплекс науково-обґрунтованих заходів по організації підготовки спортсменів, врахуванню психологічних факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх, при організації спортивної (функціональної, технічної та ін. видів) підготовки спортсмена. А психологічний супровід - строго індивідуальна робота з спортсменом щодо його психологічної підготовки, неформалізована спільна діяльність психолога і спортсмена по знешкодженню та попередженню негативних очікувань, що мають місце в спортивній діяльності; формуванню позитивного відношення до того, що відбувається; формуванню адекватної оцінки своєї підготовленості; усвідомлення особистісних цілей і задач заняття спортом.

Виходячи з вищезазначеного можна зауважити, що така строго індивідуальна робота з спортсменом щодо його психологічної підготовки буде включати в себе:

– оцінку поточного рівня психологічної підготовленості (базова психодіагностика), де діагностуються потенційні можливості спортсмена, домінуючі психічні стани, спрямованість поведінкових реакцій в повсякденному житті та спорті;

– розробку індивідуальної програми впливів (програмування психологічної підготовки) – спираючись на відомості, отримані при базовій психодіагностиці, складається програма комплексного впливу на спортсмена, котра містить в собі конкретні завдання для розвитку необхідних спортсмену якостей, формування стану оптимальної готовності до майбутніх змагань;

– організацію зворотного зв'язку про стан спортсмена (моніторинг і оперативна діагностика) – контроль поточного стану спортсмена за допомогою методів експрес-діагностики, спостереження та бесіди;

– застосування додаткових заходів (оперативна корекція) – у випадках емоційного зриву, внутрішнього особистісного чи міжособистісного конфлікту, стану перенапруження спортивний психолог оперативно проводить психокорегуючі або психорегулюючі впливи, через створення цільових завдань індивідуальної спрямованості;

– створення адекватного психічного стану (налаштування) – базується на сформованій взаємній довірі між спортсменом і спортивним психологом й надзвичайно індивідуальних механізмах впливу, цілком довірчих відношеннях;

– управління станом спортсмена безпосередньо в ході змагань, – коли через обмеження можливості спілкування зі спортсменом під час змагальної боротьби, необхідно в процесі його психологічного супроводу сформувані навички невербальних впливів (наприклад, створення психологічних «ключів»), або прийомів самовпливів, за допомогою яких оперативно відновлюється стан спортсмена;

– компенсацію негативних наслідків (відновлення) – діагностика особистісного стану кожного спортсмена протягом спортивного сезону і відновлення ерготропного стану його психіки, звільнюючи її від негативних наслідків особистісних, сімейних, офіційних та інших проблем, й відновлення бажання почати тренуватися і змагатися, оптимального бойового стану.

Разом з цим основним завданням є створення для цього ефективних програм психологічного забезпечення протягом усіх етапів багаторічної підготовки спортсменів, тобто зазначену роботу необхідно здійснювати не тільки з висококваліфікованими спортсменами, але й з тими, хто починає своє життя у спорті, оскільки засади високих спортивних досягнень формуються саме при початковій підготовці, й усуненням усіляких психологічних проблем потрібно займатися саме тоді, коли вони з'являються [2, 7, 11, 13, 16].

Саме тому для успішного психологічного забезпечення підготовки спортсменів потрібно дотримуватися наступних положень [7]: вирішення психологічних проблем підготовки спортсменів буде успішним, якщо психологічне забезпечення буде здійснюватися постійно, а не служити «аварійним заходом» для усунення негативних проявів психіки; оскільки кожний етап підготовки формує підґрунтя для успішні переходу спортсменів на наступні етапи, тому він повинен бути "випереджальним", тобто орієнтованим на вимоги

й зміст подальших етапів підготовки; кожний етап багаторічної підготовки спортсменів має свої специфічні особливості, які й формують конкретні його завдання і є тільки частиною цілісної системи впливів, котрі повинні розрізнятися за формою та змістом, в залежності від специфіки виду спорту, умов організації тренувальної та змагальної діяльності [18, 19].

Хоча у психології спорту існують різноспрямовані думки про зміст та складові психологічного забезпечення [5, 6, 7, 17, 23, 28], за невеликим винятком їх можна узагальнити в наступні форми, які визнаються майже всіма відомими спортивними психологами-практиками.

Форми психологічного забезпечення діяльності спортсменів: психологічна профілактика; психологічна гігієна; психологічне навчання; психологічна діагностика; психологічна фармакологія; психологічна консультація; психологічна регуляція; психологічний тренінг.

Для ефективної реалізації зазначених форм психологічного забезпечення необхідна систематична постійна робота психолога зі спортсменом, що здійсненне тільки за умови постійного знаходження його в команді. Це дозволяє проводити довготривале планування необхідних напрямків роботи з кожним конкретним спортсменом; контролювати стан психіки спортсмена й вчасно усувати небажані впливи соціального, сімейного й природного середовища; навчати спортсмена методам саморегуляції; зміцнити довіру й відкритість взаємин психолога й спортсмена, психолога і тренера; донести до тренера необхідні основні психологічні терміни й знання, поліпшивши тим самим рівень його підготовки й розширивши коло його професійних знань; зміцнити авторитет психолога й віру в можливість психології спорту. Однак і дана, беззаперечна з погляду багатьох спортивних психологів і тренерів думка, є проблемною, і до аргументів, які при цьому наводяться, не можна не прислухатися [10]. Зокрема, доводиться погодитися, що відсутність постійної, систематичної роботи в команді спортивного психолога пов'язана з невизначеністю професійного статусу спортивного психолога; відсутністю об'єктивних науково-обґрунтованих критеріїв оцінки його діяльності; відсутністю єдиної науково-обґрунтованої системи психологічної підготовки у спорті; залежністю оцінки діяльності психолога від суб'єктивної думки тренера, який іноді не до кінця розуміє суть психологічної підготовки й бажає одержати результати негайно; ігноруванням думки самого спортсмена щодо можливості роботи з тим психологом, якому він довіряє, небажанням афішувати звернення за допомогою до фахівця й деякими іншими факторами.

Працюючи більше тридцяти років з спортивними командами України (переважно ігрові види спорту) різного професійного рівня, автор даної статті, застосовуючи етапну організацію психологічного забезпечення футболістів [21, 22], найчастіше з нижче охарактеризованих форм психологічного забезпечення, згідно із запитамі тренерів, використовувала психологічну діагностику, психологічну консультацію, психологічне навчання, психологічний тренінг.

Психологічна діагностика – це форма психологічного забезпечення підготовки спортсменів, суть якої – у спеціальній орієнтації й використанні засобів дослідження для оцінки тих явищ, якостей, проявів особистості

спортсмена або особливостей функціонування спортивних груп, команд, від яких залежить успішне оволодіння необхідними для спорту фізичними, технічними й тактичними вміннями й навичками, та подальше вдосконалення спортивної майстерності. Психодіагностика дає можливість вивчити спортсмена і його можливості у специфічних умовах тренувальної й змагальної діяльності, при доборі до основного складу або збірну команду [6]. Оскільки психологічні впливи на спортсмена й відповідні реагування на них відбуваються вже в ході психологічної діагностики, цей факт використовується для інформування спортсмена про її завдання, напрямки використання даних і т.п., що позбавляє спортсмена від перекручених уявлень про мету появи спортивного психолога в команді, і, як наслідок, негативного ставлення до обстеження, небажання працювати, що знижує вірогідність отриманих даних.

Аналіз психодіагностичних даних, отриманих у ході багаторічного обстеження спортсменів-футболістів, дає підставу запропонувати перелік психологічних параметрів (табл. 4.1) і їхні кількісні характеристики [3], які взаємозалежні з показниками ефективності змагальної діяльності й вірогідно характеризують актуальний стан спортсмена на момент обстеження.

Таблиця 4.1

Психологічні параметри, що характеризують актуальний стан особистості спортсмена на момент обстеження

Досліджувані компоненти	Психологічна властивість, якості
1	2
Психофізіологічні	<p>Вегетативний коефіцієнт К. Шипоша</p> <p>Властивості нервової системи – сила-слабкість, процеси збудження, гальмування, рухливість, урівноваженість НС.</p> <p>Переважний тип темпераменту.</p> <p>Ступінь виразності психологічних властивостей темпераменту (екстравертованість, інтравертованість, нейротизм, психотизм).</p> <p>Увага (ефективність роботи, що вимагає уваги, точність роботи на увагу, швидкість перемикання інформації в зорово-руховій системі, обсяг уваги).</p>
Стан спортсмена	<p>Загальний стан особистості за М. Люшером.</p> <p>Стомлення.</p> <p>Особистісна й реактивна тривожність.</p> <p>Емоційне вигоряння.</p> <p>Психо-емоційний стан.</p> <p>Самопочуття, активність, настрої.</p> <p>Емоційне вигорання (виснаження).</p>
Психічні процеси та властивості особистості	<p>Тип мислення.</p> <p>Мотивація (спрямованість на досягнення й уникнення невдач).</p> <p>Самооцінка особистості.</p> <p>Локалізація контролю.</p> <p>Психологічна підготовленість спортсмена (саморегуляція, фрустраційна толерантність, волюва активність).</p> <p>Ставлення до майбутнього змагання.</p>

<i>Продовження таблиці 4.1</i>	
<i>1</i>	<i>2</i>
Соціально-обумовлені	Рівень агресивності. Рівень конфліктності. Взаємини із тренером. Конформізм-нонконформізм. Психологічна атмосфера у спортивній команді. Упевненість у власних можливостях. Значущість майбутніх змагань. Оцінка сил та можливостей суперника. Оцінювання можливостей спортсмена з боку найближчого оточення.

Психологічна консультація. У процесі тренувань і змагань у спортсменів і тренерів виникає безліч питань із приводу методів і засобів підготовки спортсменів, їх психічних станів, рівня розвитку актуальних сторін психіки та ін., що вимагають кваліфікованого психологічного пояснення. При цьому основна умова для довірчих і відвертих стосунків з боку спортсменів і тренерів - глибокі професійні знання спортивного психолога, дотримання ним правил етики психологічних обстежень, завоювання поваги, повної довіри й визнання. Практика роботи дає підставу говорити про можливість використання психологічного консультування спортсменів для розв'язання наступних завдань: усунення пробілів у знаннях щодо психологічних особливостей функціонування особистості конкретного спортсмена; пояснення результатів психологічної діагностики й особливостей сформованості та ступеня виразності тих або інших психічних процесів, властивостей, станів особистості конкретного спортсмена; пояснення шляхів усунення проявів негативних психічних властивостей і формування необхідних спортсменові для ефективності спортивної діяльності в даному виді спорту; задоволення соціальної потреби в самоусвідомленні й усунення почуття публічної самотності, яка часто виникає саме у представників командних видів спорту, задоволення потреби спілкування з людиною, яка безпосередньо не пов'язана з тренувальною та змагальною діяльністю даної команди і є референтною особистістю для спортсмена.

Досвід роботи спортивним психологом дає нам підставу стверджувати, що одне з основних завдань психологічне консультування вирішується при інтерпретації результатів психодіагностики. Зокрема, мова йде про психодіагностичний параметр, на підставі якого відбираються спортсмени для психологічного консультування. Він називається вегетативним коефіцієнтом (ВК) за К. Шипошем і дозволяє визначити особливості актуального психофізіологічного стану спортсмена [29,31]. Специфіка тесту – у збігу або розбіжності сигнального значення кольору з можливостями й провідною настановою організму спортсмена, що може кількісно проявлятися в діапазоні від 0,2 до 5 балів. Значення ВК більше 1 (ерготропне реагування) свідчить про значні психофізіологічні можливості організму спортсмена й спрямованість його психіки на дію, витрату сил, енерговитрати; менше 1 (трофотропне реагування) – на необхідність відпочинку, відновлення сил, мінімізацію психічних та фізичних зусиль. Даний показник, як уважають багато психологів, є тим лакмусовим папірцем, який дозволяє виявити зміни в ефективному актуальному стані

спортсмена тоді, коли цього не вдається досягти за допомогою інших методів [27,31]. У табл. 4.2 наводяться кількісні норми і якісна характеристика ВК, що ґрунтується на лонгітюдних дослідженнях, отриманих при діагностиці спортсменів у період з 2000 до 2017 рр.

Таблиця 4.2

Кількісні норми і якісна характеристика ВК

Показник ВК	Характеристика показника ВК
>1,80	Ускладнення щодо стерпності навантаження; необхідність застосування вольових зусиль спортсменом при виконанні тренувальних завдань[20].
1,0	Граничний показник ВК, вимагає повторного визначення, якщо тест проводиться не систематично. Для більш повної характеристики стану спортсмена необхідно простежити в динаміці, куди порівняно з 1,0, рухається ВК (зменшується або збільшується).
1 - 1,80	Норма (ерготропне реагування). Стан спортсмена характеризується активацією діяльності більшості внутрішніх органів і функціональних систем під впливом симпатoadреналінових впливів. При цьому підвищується готовність до дії анімальної нервової системи (соматична – зв'язок із зовнішнім світом) з інтенсифікацією катаболічних процесів в організмі.
1 - 0,75	Відхилення від норми (трофотропне реагування). Необхідність відновлення систем організму спортсмена, спрямованість на самозбереження, зниження активності, потреба у відпочинку; накопичення енергетичних запасів, посилення анаболічних, асиміляторних процесів; активність внутрішніх органів і систем спрямована на підтримку гомеостазу і перебуває під впливом вагоінсулярної системи.*
0,75 - 0,5	Відхилення від норми (трофотропне реагування). Наявність у спортсмена внутрішньоособистісних конфліктів, проблем.
< 0,5	Відхилення від норми (трофотропне реагування). Необхідність більш ретельного медико-біологічного обстеження із залученням відповідних фахівців.

*Примітка. * - необхідно підібрати індивідуальні прийоми для відновлення психофізіологічного стану спортсмена, оскільки загальноприйняті в цьому випадку, як правило, не ефективні*

Рис. 4.1. показує, наскільки проблемний стан спортсменів у різні періоди їх змагальної діяльності і наскільки необхідне психологічне консультування, що розкриває внутрішньоособистісні проблеми футболіста, з якими самостійно він упоратися не може.

Аналіз показників педагогічного контролю спортивної діяльності футболістів різної кваліфікації, віку, спортивного стажу різних команд і його взаємозв'язок з результатами психодіагностики показує, що ігнорувати зміни показника ВК не можна, оскільки його зниження прямо пропорційно впливає на ефективність спортивної діяльності атлета. У той же час установлено, як важливо та необхідно за допомогою психологічного консультування виявляти особистісні причини зниження значення ВК, оскільки діяльності футболістів ніколи не визнавалася тренерами ефективною при значенні даного коефіцієнта нижче 1,0.

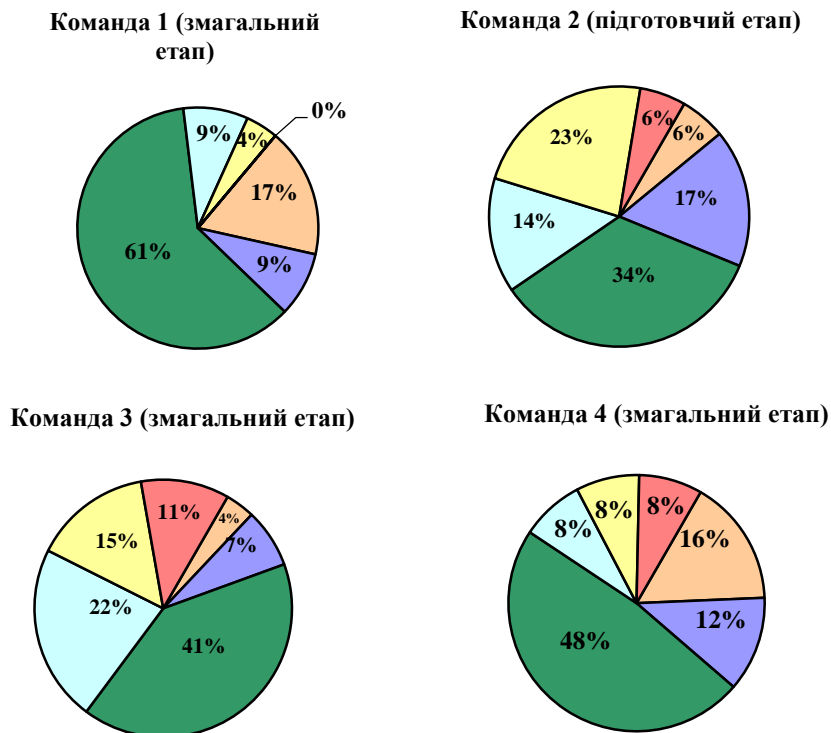


Рис. 4.1. Актуальний психофізіологічний стан (БК) футболістів на різних етапах підготовки:

■ – >1,8; ■ – 1; ■ – 1-1,8;
■ – 1-0,75; ■ – 0,75-0,5; ■ – <0,5

Психологічне навчання. Ступінь потреби в одержанні самостійних психологічних знань і відновленні їх є показником розвитку особистісного росту тренера і спортсмена, який закінчується разом зі зникненням потреби у самовдосконаленні. Особистість, яка стверджує, що вона вже все знає у сфері своїх професійних інтересів – це «мертва» особистість. Потреба у психологічних знаннях повинна бути наявною не лише у спортсменів, але й у тренерів, і, насамперед, тих знань, які безпосередньо стосуються успішності їх діяльності. Це забезпечує розвиток спеціальних здатностей спортсменів, сприяє їхньому розумінню суті рекомендацій спортивного психолога за результатами психодіагностики.

Не менш важливим є також розвиток і вдосконалення у спортсменів загальних здатностей, що забезпечують відносну легкість і продуктивність в оволодінні знаннями (за рахунок наявного у спортсмена інтелекту, креативності, типу мислення та психомоторних якостей) і репродуктивний рівень розвитку здатностей (за рахунок високого вміння засвоювати знання, опановувати рухову діяльність й здійснювати її за запропонованим зразком). Розумовий процес людини здійснюється за допомогою тих слів, понять, які вона засвоїла. Інакше кажучи, людина «мислить» словами, поняттями. Чим значніше й багатше понятійний запас спортсмена, тим легше він буде засвоювати матеріал, що дається тренером, і розуміти його, швидше знайде необхідний варіант стратегії та тактики поведінки у відповідній ситуації гри, тим легше йому буде знайти необхідні слова для аналізу власних дій, характеристики й розуміння техніко-тактичної ситуації.

Психотренінг. Дана форма психологічного забезпечення дає можливість тренерів, який думає і шукає, по-новому подивитися на тренувальний процес і враховувати інші, незвичні дотепер для нього механізми людської психіки. Найбільш широко застосовуються відомі методи ідеомоторного тренінгу при навчанні або вдосконаленні техніки рухів, або для адаптації психіки спортсменів до умов майбутніх змагань (імаготренінг), або тренінги для підвищення якості проявів поведінки і т.д. [4, 10, 15].

Можливості психотренінгу, як однієї з форм психологічного супроводу, полягають у наступному [30]: поетапне навчання керуванню власним емоційним станом, як це роблять актори-початківці, використовуючи сучасну систему акторської підготовки; створення на тренувальних заняттях при спілкуванні тренера і спортсменів атмосфери невимушеності і «захопливої дії», що робить процес засвоєння необхідних знань і рухових дій мимовільним і дозволяє усунути властивий для навчання психологічний бар'єр, пов'язаний зі страхом помилитися; усунення тренером власних помилок при спілкуванні з командою, спортсменами, коли замість наявних ефективних прийомів, узятих із психології керування й психотерапії відносин, тренер використовує для вирішення проблем взаємин, що виникли, власні емпіричні прийоми і засоби, які ґрунтуються на авторитеті й педагогічній майстерності (часто недієві й застарілі); навчанні спортсмена прийомам самонавіювання, що дозволяють йому вдосконалювати свої фізичні можливості й не реагувати на вплив зовнішнього середовища в особливо гострі моменти змагальної діяльності, коли спортсмен залишається із проблемами наодинці.

Розповсюдженою та перспективною формою психотренінгу є застосування комплексів психотехнічних ігор, що дозволяють формувати й розвивати потрібні на даному етапі спортивного вдосконалення психічні процеси, властивості і стани (для чого їх органічно вставляють у тренувальний процес), а також навчати методам психологічної регуляції [6, 8]. У цьому випадку в психотренінгу реалізуються на практиці рекомендації спортивного психолога, сформульовані на підставі результатів психодіагностичного дослідження особистісних якостей і властивостей спортсмена.

Якщо у спортсмена командного виду спорту у процесі обстеження виявлені, наприклад, показники властивостей уваги, яка є якістю, у край необхідною для ефективної гри (рис. 4.2, 4.3), то в результаті описова характеристика їх буде наступна: (рис. 4.2) - «Низькі показники тих властивостей уваги, які забезпечують його ефективність (точності виділення головних з зорово-рухової системи при уважному контролі над великою кількістю об'єктів, що беруть участь у грі)» і (рис.3) - «Низькі показники (точність роботи на увагу, швидкість перемикання інформації в зорово-руховій системі), які свідчать про нездатність гравця дуже швидко й ефективно реагувати на головні фактори гри, що протікають, виокремлюючи з них головні й другорядні, і хоча обсяг уваги в даного спортсмена має високий ступінь виразності, але стосовно ігрового виду спорту це скоріше негативний показник, оскільки спортсмен бачить багато й відразу, але не виділяє

головне, не може дуже швидко перемикаати увагу при мінливих техніко-тактичних ситуаціях гри на полі, майданчику».

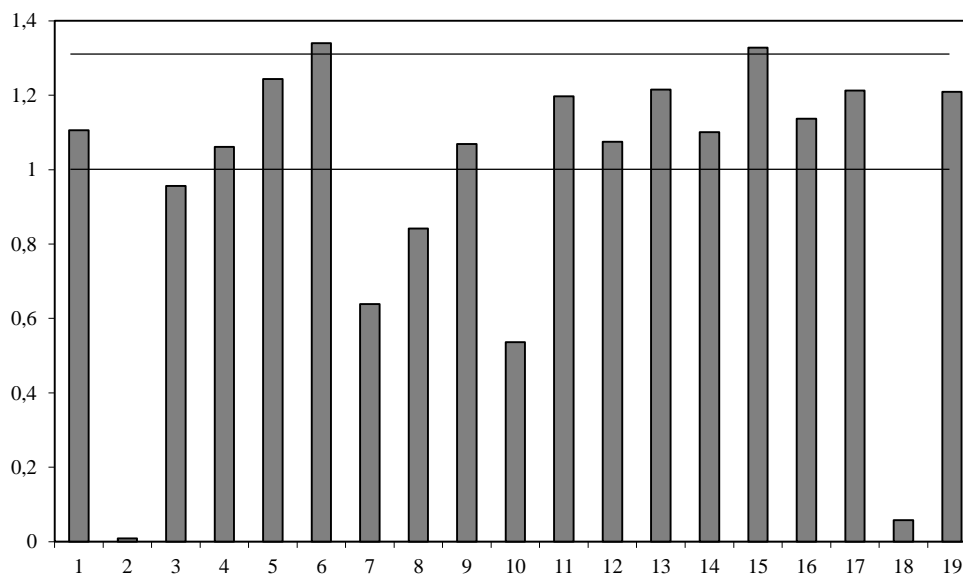


Рис.4.2. Ступінь сформованості показника швидкості перемикаання уваги у футболістів однієї з команд вищої ліги України

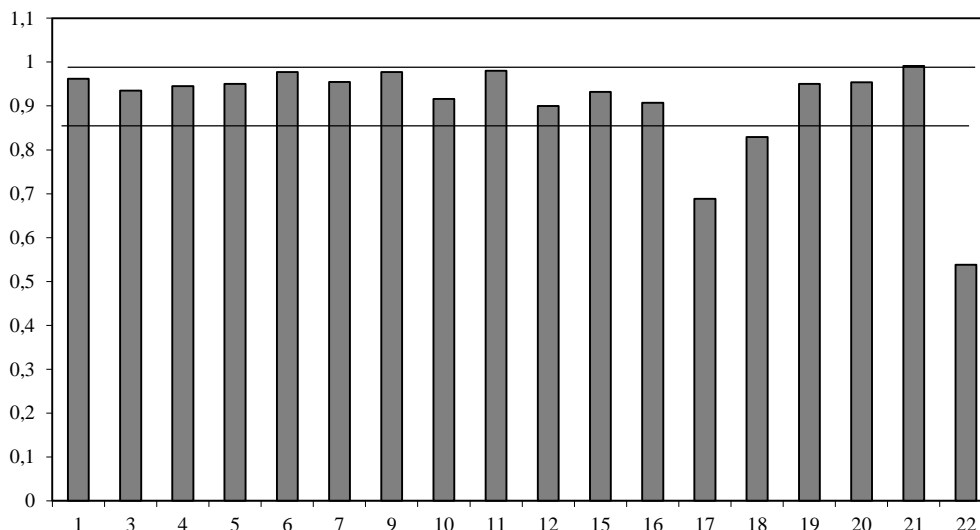


Рис.4.3. Ступінь сформованості показника «ефективності роботи, що вимагає уваги» у футболістів однієї з команд вищої ліги України

У цьому випадку тренер повинен звернути увагу на те, що у гравця не сформовані до потрібного рівня якості (увага), необхідні для гри (у футболі, баскетболі, хокеї) і індивідуалізувати тренувальний процес такого спортсмена психотехнічними іграми «Хто швидше», «Над увага», «Стоп», «Оповідач, який заблукав», «Логіка уваги», що дозволяють планомірно й цілеспрямовано формувати саме ті властивості уваги, які необхідні саме при грі у футбол. Для кожного психологічного процесу, властивості можна підібрати відповідну психотехнічну гру (вправу) [8, 9, 21, 30].

Психологічна регуляція спортсмена здійснюється в тому випадку, коли виявляються недоліки у психологічній підготовці спортсмена й потрібні термінові заходи, мета яких – вплив на протікання психічного стану спортсмена, коригування рівня його тривожності і т.д.

Психогієна й психотерапія. Дані форми психологічного забезпечення тісно пов'язані й доповнюють одна одну. Інтенсивність навантажень у спорті постійно й неухильно зростає. Змусити організм адаптуватися в таких умовах можна вже тільки за допомогою психологічних впливів, оскільки тільки так можна вберегти організм від будь-яких патологічних впливів навантажень, перенапруження, травм, втоми і т.д.. Саме дана форма психологічного забезпечення, у силу своєї охоронної функції, і виконує цю роботу. Тому такі важливі знання й навчання спортсменів, тренерів і лікарів правилам психогієни при різних режимах тренувальних і змагальних навантажень [27, 28]. Наприклад, доступним прийомом психогієни є психопауза на тренуванні, що, на жаль, дуже рідко використовується тренерами, оскільки їм мало що відомо про регулювальні можливості слова й образу й наявні технології для оптимізації психічного стану, зняття почуття втоми, активізації потрібних психічних процесів тощо. Важливість володіння зазначеною формою забезпечення підтверджується й тим, що у стані перетренованості, передзмагального або змагального стресу у спортсмена досить часто спостерігаються різні несприятливі психічні реакції, походження та форми прояву яких дуже різноманітні й індивідуальні. Особливої значущості набуває психогієна у процесі підготовки дітей, підлітків і юнацтва [4], коли виникає нагальна потреба урахування особливостей функціонального розвитку, недостатньої індивідуалізації власного "Я" спортсмена, уразливості його психіки. Така ситуація вимагає знань спортивної психогієни, уміти застосовувати які повинні не тільки психологи й лікарі, але і тренери, використовуючи для цього необхідні соціальні та педагогічні методи, а саме: до громадського життя, професійну реабілітацію, компенсацію індивідуальних особливостей, корекцію й створення нової життєвої домінанти. Як зазначає В. О. Григорьянц [4], спортивна психогієна - це система певних соціальних і професійних заходів, що забезпечують здорову повноцінну життєдіяльність спортсмена в сучасному спорті вищих досягнень. Стани, які переживають спортсмени у процесі тренувань і змагань під впливом фізичних і психологічних навантажень, можуть дуже негативно впливати на них, навіть призвести, в окремих випадках, до порушень психіки або захворювань. Тому заходи спортивної гігієни завжди необхідно підкріплювати заходами спортивної психопрофілактики [20], у якій прийнято виділяти чотири напрямки [4]: оптимізація соціально-психологічних умов підготовки спортсмена; індивідуалізація процесу тренування; індивідуалізація підготовки до змагань; навчання прийомам саморегуляції. Впроваджуючи в практику підготовки спортсменів вище наведені форми психологічного забезпечення, необхідно враховувати, що ефективність усіх зазначених форм носить лише потенційний характер. Реальна ж їх ефективність можлива при урахуванні численних умов: виду спорту, особливостей спортивних амплуа, вправ і дій у них особливостей спортивної команди, групи, вікових і гендерних, рівня підготовленості спортсменів, етапу їх спортивної кар'єри й індивідуально-психологічних особливостей [6, 7, 28].

Резюме: Робота з психологічного забезпечення підготовки спортсменів буде ефективною тільки тоді, коли вона буде здійснюватися при активній допомозі з боку

тренера, стане частиною його діяльності в команді, оскільки саме він є основним керівником всієї діяльності кожного спортсмена й саме до настанов тренера, перш за все, буде прислуховуватися спортсмен.

Диференціація знань із психологічного забезпечення діяльності спортсменів відбувається разом з інтеграцією знань про неї. Психологічне забезпечення підготовки у спорті розвиває та вдосконалює нервово-психічні механізми спортсмена, надає дуже значної допомоги тренерам і спортсменам, які бажають досягти значущих результатів. Кроком до впровадження психологічного забезпечення у процес роботи зі спортсменами є вивчення тренерами складових системи психологічного забезпечення їх підготовки. Підгрунття процесу психологічного забезпечення складають певні форми, кожен з яких необхідно застосовувати як у процесі індивідуальні підготовки конкретного спортсмена на різних етапах вдосконалення його професійної майстерності, так і при розв'язанні загальнокомандних завдань. Складність і різноспрямованість форм психологічного забезпечення припускає необхідність якісної професійної підготовки спортивного психолога, як фахівця, який досконало володіє необхідними формами, методами і має навички їх практичного застосування в діяльності спортсмена або команди.

Список використаних літературних джерел:

1. Ангейлейдер С. В поисках успеха (Уроки побед). СПб.: Центр карьеры, 1999. 190 с.
2. Бабушкин Г. Д., Шумилин А. П., Соколов А. Н. Спортивный психолог. 2008. №1(13). С.45-49.
3. Воронова В. И., Шутова С. Е. Личностные качества высококвалифицированных футболистов, влияющие на эффективность их деятельности. Футбол-профи. Донецк. 2006. №2(3). С. 34-43.
4. Григорьянц И. А. Психолого-педагогическая помощь в деятельности спортсменов. Теория и практика физической культуры. 2006. №6. С.36-38.
5. Горбунов Г. Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте. Психология и современный спорт. М., 1982. С. 120-128.
6. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М.:Советский спорт, 2012. 311 с.
7. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. Краснодар, 1995. 178 с.
8. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та психологічний супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2015. С. 244-266.
9. Зернова Т.И. Тренинг личностного роста для спортсменов подросткового возраста: Учебно-метод. пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2005. 21 с.
10. Конон И. В., Чарыкова И. А. Спортивный психолог. 2009. 1(№16). С. 80-82.
11. Малкин В. Р. Почему тренер и спортивный психолог не могут найти друг друга? Спортивный психолог. 2005. №2. С. 4-9.
12. Медведев В. В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: учеб. пособие для слушателей Высш. Школы тренеров ГЦОЛИФКа. М.: ГЦОЛИФК, 1989. 74с.
13. Мельник Е. В., Силич Е. В. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов. Спортивный психолог. 2009. №1(16). С. 51-54.

14. Мельников В. М., Непопалов В. Н., Романина Е. В. и др. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. М., 1998. 1.3. С.122-129.
15. Ольшанская С. А. Влияние психологического тренинга на развитие личности спортсмена: Учебно-метод. пособие. Краснодар: Изд-во КСЭИ, 2003. 78 с.
16. Основы индивидуализации психологической подготовки спортсмена. Сост. Г. Б. Горская. Краснодар: ИФК, 1983. 146 с.
17. Палий В. И. Организация психологического сопровождения отбора на этапе начальной подготовки в специализированной школе самбо. Спортивный психолог. 2012. №2(26). С. 22-25.
18. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. С. 229-246.
19. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. С. 441-454.
20. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: сб. науч. тр. Под ред. И. П. Волкова. Л.: ГЦОЛИФК, 1988. С.3-8.
21. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. М.: Владос, 1996. 529 с.
22. Родионов А. В. Психологическая подготовка спортсменов. Сб. науч. трудов по зимним видам спорта. Сост. В. С. Мартынов, И. Б. Казиков. М.: ФиС, 2006. С. 127-140.
21. Родионов А. В. Психология спорту высших достижений. Спортивный психолог. 2008. №1(13). С. 4-7.
24. Сассо Э. Футбольный тренер. М.: Олимпия Пресс, 2003. 197 с.
25. Сивицкий В. Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов. Спортивный психолог. 2008. №3(15). С. 42-50.
26. Сивицкий В. Г. Что может спортивный психолог? Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к Олимпийским играм: Материалы Международной конференции. Минск: ЗАО «Веды», 2004. С. 5-9.
27. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: Учебное пособие. М.: Академический Проект; Трикста, 2005. 128с.
28. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: Учеб. пособие. СПб.: Изд-во «Центр карьеры», 1999. 368 с.
29. Тимофеев В. И., Филимоненко Ю. И. Психодиагностика цветом предпочтением (краткое руководство практическому психологу по использованию цветового теста М. Люшера). Л., ВНИИФК, 1990. 43с.
30. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. 272 с.
31. Шипош К. Значение аутогенной нормы и биоуправления с обратной связью электрической активностью мозга в терапии неврозов. Автореф.кнд.дис. Л., 1980. 24с.