

*Тетяна Філатова*

*Викладач кафедри психології*

*Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

## **Професійна діяльність психолога у спорті вищих досягнень**

Психолог, який користується у спортсменів і тренерів авторитетом, чинить на них більший психологічний вплив, так як йому більше довіряють. Однак авторитет виникає у процесі професійної діяльності психолога у спорті, тому він є не первинним, вихідним, а вторинним компонентом його майстерності. Авторитет спортивного психолога передбачає також, що спортсмени і тренери його поважають, враховують його думку, а також доручають йому вирішення тих чи інших важливих питань, пов'язаних із психологічною стороною їх життя та діяльності у спорті.

Авторитет психолога у спорті складається з таких компонентів:

- знань та умінь у цій сфері, а також від його конкретних досягнень у цій галузі та високого статусу серед спортсменів і тренерів;
- моральний авторитет як людини (його відсутність може нейтралізувати усі інші компоненти авторитету спортивного психолога);
- статус психолога у спорті як фахівця з усіма правами та обов'язками;
- авторитет віку має місце тоді, коли спортсмени молодші за віком, і спортивний психолог у їх очах володіє авторитетом як старша та більш досвідчена людина.

Молоді психологи, прийшовши у спорт, можуть намагатися прискорити процес формування свого авторитету та стати на шлях створення так званого хибного авторитету, який буває декількох різновидів:

1. Авторитет пригнічення базується на культивуванні у спортсменів страху до психолога, до його можливих дій чи до відсутності останніх.

2. Авторитет відстані характеризується якомога меншим часом спілкування психолога зі спортсменами та тренерами, а переважно з адміністрацією закладу, спортивними керівниками та зайнятість переважно паперовою роботою.

3. Авторитет дружби виникає у тому випадку, коли психолог дозволяє спортсменам ставитися до себе як до товариша по команді. Хоча, не дивлячись на дух товариських відносин, між психологом та спортсменами повинна додержуватися певна відстань.

4. Авторитет чванства, заснований на підкріпленні психологом своїх достоїнств та заслуг у професійній діяльності, на хвастошах перед спортсменами і тренерами.

Формування належного високого авторитету психолога у спортивному середовищі є одним із завдань психолога у спорті.

Усі напрямки професійної діяльності психолога у спорті вищих досягнень є необхідними і обумовлені потребами сучасної практики спорту. Адже сучасний спорт, особливо спорт вищих досягнень, — це не тільки великі фізичні навантаження на організм в ході тренувального процесу і змагань, а й висока психічна напруга. Спортсмен часто потрапляє в екстремальні ситуації, до яких необхідно адаптуватися і навчитися їх долати, в іншому випадку успіх у змаганнях буде для нього недосяжним.

В останні десятиліття технічні навантаження у спорті суттєво збільшились у зв'язку із значним підвищенням спортивних результатів та загострення конкуренції як на Олімпійських іграх і чемпіонатах світу, регіональних та інших найважливіших міжнародних та національних чемпіонатах (де психічна напруга підсилюється чинниками престижності цих змагань для самого

спортсмена і для його команди), так і комерційних змаганнях (денамагання спортсмена до перемоги, а, як наслідок, підвищені психічні навантаження, які він переживає, значною мірою обумовлені високими призовими сумами, встановленими організаторами для переможців та призерів).

Вирішення існуючих у спорті взаємозалежних проблем психологічної підготовки ускладнюється, коли йдеться про сильніших та найвидатніших спортсменів, котрі, як правило, є людьми, що мають особливу організацію психіки. Це слід враховувати не тільки психологам, а й тренерам, спортивним лікарям, які займаються підготовкою таких спортсменів, організаторам спорту, які пов'язані із забезпеченням підготовки та виступів найсильніших спортсменів, команд, зірок спорту.

Виходячи з цього, можна виділити декілька основних напрямків професійної діяльності психолога у спорті вищих досягнень.

Професійна діяльність психолога у спорті вищих досягнень відрізняється від діяльності психолога у масовому спорті занасиченістю, тобто кількістю напрямків діяльності, та ступенем необхідності.

Реалізуючи свою професійну діяльність у спорті вищих досягнень, психолог повинен пам'ятати, що спортивна діяльність — активний цілеспрямований на вищі спортивні досягнення процес удосконалення майстерності спортсмена.

Концепція теорії спортивного тренування розбиває багаторічний процес занять спортом на декілька етапів. Діяльність психолога у спорті вищих досягнень припадає саме на етап максимальної реалізації спортивних можливостей. На цьому етапі для планування тренувального процесу виділяють період спортивного тренування.

Професійна діяльність психолога у спорті вищих досягнень повинна бути спрямованою і на такі категорії спортсменів,

якспортсмени-інваліди (інва-спорт); спортсмени на етапі збереження вищих досягнень; колишні спортсмени, життя яких після закінчення заняття спортом втрачає сенс і вони не можуть пристосуватися до нових умов; збірні команди спортсменів.

Визначаючи сутність професійної діяльності спортивного психолога, деякі автори вказують, що однієї тільки психологічної підготовки (спортсмена і тренера) недостатньо для реалізації психологом його професійної діяльності у спорті, на певних рівнях нині говорять про психологічне забезпечення і навіть про психологічне супроводження всієї роботи по підготовці спортсменів високого класу.

Успішність психологічного забезпечення та психологічного супроводу роботи по підготовці спортсменів безпосередньо пов'язана з діагностичною роботою у галузі спорту. Психодіагностика у системі психологічної служби у спорті має свої принципові особливості. Необхідно розрізняти психодіагностику науково-дослідницьку та науково-практичну.

Можна виділити такі напрямки психодіагностичної роботи психолога у спорті, як вивчення індивідуально-психологічних особливостей; соціально-психологічна діагностика; соціально-психологічний клімат у команді.

Центральною у роботі психолога у спорті є проблема дослідження особистості спортсмена.

У широкому плані психодіагностика спортсменів повинна вміщувати отримання двох параметрів особистості: стійкі якості особистості та динамічні компоненти особистості, включаючи мотиваційні стани, рівні тривожності та ін.

Особливе значення у професійній діяльності психолога у спорті займає психопрофілактика як один з провідних видів діяльності психолога у спорті вищих досягнень.

Психопрофілактика у спорті вищих досягнень — діяльність психолога, спрямована на своєчасне попередження відхилень у встановленні особистості спортсмена, міжособистісних стосунків у спортивних групах, запобігання конфліктам між спортсменами, спортсменами і тренерами тощо.

Зміст психопрофілактичної роботи психолога у спорті вищих досягнень. Психолог стежить за дотриманням психологічних умов проведення тренування, необхідних для нормального психологічного розвитку особистості спортсмена. Так, наприклад, психолог веде роботу по попередженню психологічного перенавантаження спортсменів, із напругою, тривожністю та хвилюванням, викликаними у деяких спортсменів майбутніми змаганнями.

Велику увагу психолог повинен приділяти попередженню можливих ускладнень, пов'язаних із переходженням спортсмена в іншу спортивну команду чи групу, а також при зміні тренера у спортивній команді.

Аналізуючи психологічну літературу з проблем спорту та спортивних досягнень, доходимо висновку, що до основних напрямків психологічної підготовки у спорті можна віднести: формування мотивації занять спортом; виховання волевих якостей; ідеомоторне тренування; удосконалювання швидкості реактування; удосконалювання спеціалізованих умінь; регулювання психічної напруженості; вироблення толерантності до емоційного стресу; керування стартовими станами спортсменів. Виділяють такі види психологічної підготовки спортсменів до змагань. Перш за все, загальна психологічна підготовка. Задачі і зміст загальної психологічної підготовки можна охарактеризувати наступним чином.

Список використаних джерел:

1. Аллен Е. Консультирование и психотерапия — сочетание методов, теорий и практики: Пер. с англ. — Новосибирск: Сибиздат, 1987. — 274 с.
2. Белкин А.А. Идеомоторная тренировка в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 172с.
3. Бирюкова З.И. Высшая нервная деятельность спортсменов. Исследования психологических особенностей нервной системы. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 272с.
4. Блудов В.М., Плахтиенко В.А. Личность в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 241 с.
5. Богданова Д.Я., Горбунова Г.Д. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие физ. к-ры / Под общ.ред. Т.Т.Джамгарова, А.Ц. Пуни. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 143 с.
6. Васьковская С.В., Горностай П.П. Психологическое консультирование: ситуативные задачи. — К.: Вища школа, 1996. — 192 с.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 143 с.