

## ФУНКЦІ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА В СТРУКТУРІ «ІНВАСПОРТ»

Косцова А., Косцова М.

Севастопільський міський центр „Інваспорт”

***Анотація.** Робота спортивного психолога в структурі «Інваспорт» допоможе оптимізувати процес підготовки спортсменів – інвалідів шляхом впровадження сучасних соціально-психологічних методів і технологій через взаємодію з тренерським складом. **Ключові слова:** психологія спорту, спортивний психолог, психологічні настанови.*

***Аннотация.** Работа спортивного психолога в структуре «Инваспорт» поможет оптимизировать процесс подготовки спортсменов – инвалидов путем внедрения современных социально-психологических методов и технологий через взаимодействие с тренерским составом. **Ключевые слова:** психология спорта, спортивный психолог, психологические установки.*

***Annotation.** The sport psychologist's work in the structure "Invasport" will help to optimize the process of training sportsmen-invalids by means introduction modern social-psychological methods and technologies through interaction with trainers' staff. **Key words:** sport psychology, sport psychologist, psychological aims.*

**Актуальність:** На сучасному етапі розвитку суспільства особливого значення набуває проблема інтеграції людей з особливостями розумового і фізичного розвитку в соціум. Адаптивна фізична культура і спорт інвалідів сприяє повному розкриттю як фізичних, так і особистісних потреб людей з обмеженими можливостями. В даний час в Україні все більше популяризується розвиток спорту серед інвалідів. Але якщо в інших країнах такі заходи носять суспільний характер, то в Україні це поставлено на державний рівень: діє 65 підрозділів регіональних центрів «Інваспорт» у містах і регіонах України, відкрито 27 спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл інвалідів, 111 фізкультурно-оздоровчих клубів інвалідів [5].

Система «Інваспорт» включає наступні підсистеми:

- лікувально-реабілітаційна;
- фізкультурно-оздоровча;
- масовий спорт інвалідів;
- спорт вищих досягнень.

Якщо в 1993 році основним завданням центру «Інваспорт» було залучити інвалідів до спортивної діяльності, то на сьогодні – стоїть завдання щодо створення ефективних методик для реалізації спортсмена в спорті вищих досягнень, його самореалізації в міжнародних змаганнях.

Розмірковуючи про повноцінну підготовку спортсмена, не можна недооцінювати роль психолога в тренувальному процесі.

**Психологія** - напрямок психологічної науки, предметом якого є вивчення закономірностей прояву і розвитку психіки людини, а також групових взаємодій в умовах змагальної та тренувальної діяльності. Як і

багато інших напрямків психології, він почав інтенсивно розвиватися в 60—70-і рр. ХХ століття [9], причому в цій області. Основні дослідження були спочатку зосереджені на вивченні індивідуальних особливостей спортсменів, здібностей і можливостей діяти в стресових умовах змагань, способах підвищення ефективності спортивних тренувань. Поглиблення цих досліджень йде як в області вивчення здібностей спортсменів, спеціального добору на різних вікових стадіях, так і шляхом виховання і формування цих здібностей у процесі тренувальної діяльності. Особливу проблему складають такі напрямки, як психічна саморегуляція, керування своїм станом у передстартовий період, у ході змагань і по завершенні змагань.

**Мета дослідження:** вивчення основних напрямків діяльності психолога в структурі «Інваспорт».

**Завдання:**

- Провести ретроспективний аналіз проблем психології спорту у вітчизняній науці.
- Вивчити основні психологічні настанови тренерів у взаємодії зі спортивним психологом.
- Дати загальні рекомендації по роботі спортивного психолога в структурі «Інваспорт».

Предмет психологічного вивчення спорту в даний час має потребу в переосмисленні. В першу чергу це стосується більш широкого розуміння суб'єкта спорту. В недавньому минулому в якості останнього виступав лише спортсмен. В сучасному психологічному вивченні спорту поняття суб'єкта варто розглядати більш широко [2,5,6]: спортивний керівник, тренер, спортсмен, фахівець-методист, спортивний вчений (розробник і практик) та інші, причетні до сфери спорту, включаючи спортивного вболівальника. Причому в поняття суб'єкта варто включити і різні види (типи) співтовариств зазначених осіб.

У зв'язку з цим значно розширюється діапазон психологічного вивчення суб'єкта спорту. Відповідно розширюється спектр психологічного пізнання світу діяльності в сфері спорту. У будь-якому конкретному дослідженні, незалежно від об'єкта і предмета, необхідне пізнання психологічних факторів, психологічних закономірностей і психологічних механізмів керування тим чи іншим явищем в спорті. Саме в цьому випадку відбувається справжнє об'єднання (інтеграція) пізнавальної й конструктивної функцій пізнання, що має прикладну спрямованість. Причому орієнтація психологічного пізнання в цілому повинна працювати на "випередження" існуючої теорії й практики спортивного будівництва в нашій країні.

На сьогоднішній день можна виділити три основні групи психологічних проблеми спорту:

1 група - соціально-психологічні проблеми керівництва, керування й організації спорту як соціального явища. До вивчення проблем цієї групи, а вони найбільш актуальні в сучасному спорті, психологія спорту практично ще не приступала. Створення відповідної системи знань у психології спорту,

організація необхідних наукових досліджень - невідкладне завдання спортивних психологів.

2 група проблем - психолого-педагогічні проблеми підготовки спортсменів у всьому її обсязі. Це психологічні проблеми спорту, виховання, навчання техніці і тактиці, і проблеми педагогічного керівництва і керування підготовкою спортсменів. У вирішенні цих проблем є лише окремі спроби психологів-дослідників і психологів-методистів.

3 група проблем – психологічні проблеми власне наукової дисципліни. Ці проблеми (розробка методичного апарата психології спорту, методів психологічного впливу) певною мірою розроблені і розробляються. Але ефективність такого роду розробок дуже мала.

Три зазначені групи проблем спортивної психології в єдності і взаємодії покликані забезпечити професійну функцію даної дисципліни на сучасному етапі її розвитку, і на перспективному.

Що стосується розвитку спортивної психології в структурі спорту серед інвалідів, то є можливість виявити наступні особливості психологічного забезпечення:

- обмеження спортсменів (розумові, фізичні, фізіологічні і т.д.) в вирішенні спортивних задач [3,4,6];
- спорт як механізм інтеграції людей з обмеженими можливостями в суспільство;
- методики вивчення особистості спортсмена повинні бути адекватними, варіативними та ефективними в роботі зі спортсменом [7,8];
- особливості роботи тренера - яскраво виражені механізми психологічного згорання;
- Психолог сам повинен займатися тим видом спорту, в залежності від команди в якій він працює. Його бесіди мають включати специфічні, нерідко жаргонні для цього виду спорту обороти мови. [1,9];
- суб'єктом спортивної діяльності стає не тільки спортсмен, але і його найближче оточення (батьківщина);
- ефективність тренувального процесу залежить від психологічних настанов тренера і спортсмена;
- психологічний супровід, особливо під час навчально-тренувальних зборів є невід'ємною частиною всього тренувального процесу.

Виходячи з цього можна виявити основні напрямки психологічної підтримки спортсменів-інвалідів:

- вивчення індивідуально-психологічних властивостей особистості (акцентуація характеру, здатності), емоційно-вольова сфера, пізнавальні процеси, особистість у діяльності і спілкуванні (у спорті);
- вивчення індивідуального стилю діяльності тренера, особливості його професійного спілкування, настанов тощо;
- проведення тренінгів з навичок психічної саморегуляції спортсмена, психологічна підготовка до відповідальних змагань і допомога в подоланні стану фрустрації тощо;

- допомога в створенні згуртованості команди, її позитивного емоційного тону;
- проведення психокорекційних і розвиваючих програм для спортсменів з особливостями розумового розвитку.

Тому діяльність психолога спрямована не тільки на спортсмена, а й на все його найближче оточення, що дозволяє говорити про системний і інтегративний процес психологічної підготовки спортсмена.

Дуже важливим питанням у роботі спортивного психолога є робота з тренерським складом. У процесі проведення психологічного інтерв'ювання були виявлені наступні психологічні настанови тренерів типу: «Я сам психолог не гірше...» (25 % респондентів), «Я сам усіх знаю і вмю» (10 %), «Я сам знаю, що потрібно моему спортсмену» (10 %), «Нам потрібний психолог!» (35 %), «Психолог потрібний, але для чого – не знаю» (5 %). Цей помилковий бар'єр нерідко заважає тренерам, що вже досягли успіху, використовувати роботу психолога для підвищення ефективності підготовки спортсменів. Негативні настанови, почуття власності, вплив на спортсмена – всі ці фактори викликають непорозуміння і заперечення ролі психолога у навчально-тренувальному процесі.

Для підвищення ефективності діяльності психолога можна визначити наступні рекомендації:

1. Психолог бере участь в процесі підготовки спортсменів у тренуванні і у змаганнях, але не претендує на лаври у випадку успіху. [9].
2. Все робить тільки за згодою тренера. [9].
3. Вивчає спортсменів не тільки за допомогою їхньої самооцінки і спеціального інструментарію, але в першу чергу, спостерігаючи їх у тренувальних заняттях і у змаганнях, у роботі і на відпочинку, де можна побачити психологічні особливості без спеціального тестування [1].
4. Психолог виступає в ролі медіатора в системі: тренер – спортсмен, спортсмен – команда, тренер – тренер, спортсмен – сім'я тощо.
5. Проявляє граничну коректність, надаючи тренерові психологічні характеристики спортсменів. Висловлює свою думку, однак не наполягає, і остаточний висновок про можливість спортсмена робить тренер [1].
6. Дотримується етичного кодексу психолога: конфіденціальності, компетентності, відповідальності тощо.

**Перспективи** подальших досліджень пов'язані із вивченням інших особливостей діяльності психолога у структурі „Інваспорт”

### **Література**

1. Горбунов Г. Д. Практическая психология и ее основные направления в современном спорте // Психологические проблемы предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов – Л., 1977.
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи / Адаптивная физическая культура и функционально состояние инвалидов. – СПб., 1996.

3. Клиническая психология: Учебник/ под ред. Р. Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2004. – 960 с.
4. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии - СПб.: Речь, 2004. – 400 стр.
5. Наука в олимпийском спорте; Спецвыпуск.-2002.-№2.
6. Пожар Л. Психология аномальных детей и подростков – патопсихология. – М.: Издательство «Институт практической психологии», НПО «МОДЭК», 1996. – 128 с.
7. Психолого-медико-педагогическое обследование ребенка. Комплект рабочих материалов. /Под общей редакцией М. М. Семаго. – М.: АРКТИ, 2001. – 136 с.
8. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ - М», 2002. – 672 с.
9. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Сост. и общая редакция И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 348 с.