

Н.І. Сердюк,
кандидат психологічних наук,
старший викладач
(Бердянський державний педагогічний університет)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Фізичне виховання та спорт у житті підлітків займають вагоме місце та є засобом різнобічного розвитку, удосконаленням фізичних і психічних якостей і здібностей, формування життєво необхідних навичок і умінь. Підлітковий вік є кризовим не тільки для особистості, що підростає, а для дорослих, що їх оточують. Особливої уваги заслуговує питання психологічного супроводу підлітків при зайнятті спортом. Адже, їм ще досить складно регулювати себе та свою поведінку в умовах тренувань та змагань.

Зазначеній проблематиці присвячено цілий ряд досліджень, зокрема таких науковців, як: В. П. Некрасова, А. Ц. Пуні, А. Е. Тараса та Н. А. Худадова т.н. Аналіз проведених досліджень вказує на те, що психологічний супровід є своєрідною допомогою спортсмену в адаптації до нових вимог спортивної діяльності, подоланні кризи переходу до поглибленого тренування в тому чи іншому виді спорту.

Метою роботи є теоретично обґрунтувати необхідність впровадження психологічного супроводу для спортсменів-підлітків.

Основні напрямки психологічної допомоги підліткам можуть бути реалізуються у вигляді наступних завдань:

а) в тренувальному процесі: допомога в адаптації до нових навантажень; допомога у формуванні психологічних детермінант спортивного результату: мотивації досягнення успіху, спортивно-важливих якостей, індивідуального стилю діяльності;

б) в змаганнях: допомога в підвищенні надійності змагальної діяльності й досягненні стабільно високих спортивних результатів;

в) у вирішенні проблем спортивної кар'єри загального плану: допомога в поєднанні спорту й навчання, спорту та інших захоплень; допомога в завоюванні авторитету в спортивній групі (команді);

г) у вирішенні життєвих проблем: допомога в реалізації «почуття дорослості» по лінії самовдосконалення [2].

Психологічний супровід в цьому віковому періоді повинен компенсувати недосвідченість спортсмена в рішенні нових для нього проблем. Разом з тим, при наданні такої допомоги необхідно дотримуватися диференційованого та індивідуального підходів.

Досить інформативними та важливими є психодіагностичні дослідження спортсменів підліткового віку психологом, що доповнюють дані тренерських спостережень. Такі дослідження, що пов'язані, в основному, з оцінкою психічних станів і їх динаміки, можуть проводити самі спортсмени після відповідного навчання. Навчання спортсмена самодіагностики (тобто самоспостереження, самоконтролю, самоаналізу і самооцінці) тісно пов'язане з підвищенням його загальної психологічної компетентності. Те ж стосується оволодіння ними прийомами психічної саморегуляції й ефективності самовиховання. Тому психологічне просвітництво і тренінги серед спортсменів повинні бути систематичними. Серед великого розмаїття психологічних тренінгів корисними можуть бути тренінги психічної саморегуляції, комплексні тренінги типу «уявної репетиції змагання», а також елементи соціально-психологічних тренінгів і тренінгів вирішення проблем; в спортивних

іграх і єдиноборствах ефективні різні тактичні тренінги, що формують тактичне мислення спортсмена на моделях змагальної діяльності в своєму виді спорту.

При визначенні змісту психологічного супроводу варто відштовхуватися від насущних проблем спортсмена, а саме таких як: психологічна підготовка до змагань, надійність виступів, відновлення після навантажень, спілкування та ін. Слід звернути особливу увагу на профілактику в тренувальних заняттях таких несприятливих психічних станів, як монотонія, психічне виснаження, емоційне виснаження, які у підлітків виникають скоріше, ніж у дорослих.

Ще одним важливим вектором психологічного супроводу спортсменів підліткового віку є становлення вольової сфери особистості. Серед спортивно-важливих якостей, поряд з фізичними якостями, істотно підвищується значення психічних властивостей, особливо вольових. Їх цілеспрямоване формування з урахуванням вимог виду спорту і типологічних особливостей нервової системи спортсмена стає найважливішим резервом підвищення як ефективності тренувального процесу, так і змагальної надійності.

Проблема психологічної підготовки спортсмена до змагань і підвищення надійності виступів вирішується комплексно, включаючи формування і вдосконалення всіх психологічних детермінант, що позитивно впливають на досягнення високого спортивного результату. До числа таких детермінант можна віднести:

- розвиток мотивації досягнення успіху, але з установкою не тільки на результат, а й на придбання нового змагального досвіду (досвід – це теж успіх);
- формування спортивно-важливих психічних властивостей (вольових, рефлексивних та ін.), що забезпечують ефективну саморегуляцію психічного стану спортсмена в умовах змагань або якісне виконання вправ на фоні несприятливих обставин;
- формування умінь регулювати свої психічні стани, а також таких стильових особливостей, як «вибіркове ставлення до суперників», «передстартовий ритуал», «коронні технічні та тактичні прийоми», «певний характер взаємодії з тренером в умовах змагань» тощо [1].

Також важливою проблемою для підлітків-спортсменів і в спорті, і поза ним є спілкування – з тренером, батьками, вчителями, товаришами по команді, друзями, однолітками своєї та протилежної статі. Якщо спілкування з товаришами, однолітками, як правило, має емоційний характер, то дорослими – інформативно-навчальний. Та через притаманне для них відчуття дорослості, підлітки на завжди адекватно та спокійно сприймають настанови та поради дорослих, що викликає великі труднощі, і психологічна допомога в цій сфері є особливо актуальною та необхідною.

В цілому, психологічний супровід спортсменів підліткового віку сприяє швидкому подоланні підліткової кризи, а також успішному самоствердженні в спорті шляхом всебічного самовдосконалення та самореалізації.

Список використаної літератури

1. Лупекина Е. А., Мельникова О. Н. Психология личности и спортивной карьеры / Е. А. Лупекина, О. Н. Мельникова. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. – 126 с.
2. Наконечний І. Ю. Психологічне забезпечення навчально-тренувального та змагального процесу з панкратіону юнаків віком 12-13 років / І. Ю. Наконечний // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – Вип. 129(4). – С. 136-139.