

*Галяутдинов Рустем Флюрович, подполковник полиции,
старший преподаватель кафедры специальной подготовки,
Уфимский юридический институт МВД России*

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: В статье автор акцентировал внимание на проблему отсутствия отлаженного механизма психологической поддержки детей, занимающихся спортом. В период активной подготовки к соревнованиям маленькие спортсмены нередко испытывают стресс, переживая за возможные неудачи. Не всегда тренеры способны грамотно разрешать конфликтные ситуации в коллективе. Цель работы – внедрение мероприятий, направленных на психологическое сопровождение спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, установление контакта между тренерами и спортивными психологами. Автором отмечена важность использования активного подхода и психологических ресурсов для успешного развития самого спортсмена и его спортивных достижений. Приведены выводы о необходимости организации регулярных семинаров для тренеров и открытия экспериментальных площадок, как новой формы взаимодействия спортивных школ и практикующих психологов. Отмечено, что условием создания ресурсов достижения спортсменами максимально высоких результатов является создание научно-методического обеспечения их психологического сопровождения.

Ключевые слова: физическая культура, тренер, спортивный психолог, психологическая готовность спортсмена, психологическое сопровождение спортсменов, мотивация спортсменов.

Abstract: In the article, the author focused on the problem of the lack of a well-established mechanism of psychological support for children involved in sports. During the period of active preparation for competitions, young athletes often experience stress, worrying about possible failures. Coaches are not always able to competently resolve conflict situations in the team. The purpose of the work is to introduce measures aimed at psychological support of athletes at all stages of long-term training, establishing contact between coaches and sports psychologists. The author notes the importance of using an active approach and psychological resources for the successful development of the athlete and his sporting achievements. Conclusions are drawn about the need to organize regular seminars for coaches and the opening of experimental sites as a new form of interaction between sports schools and practicing psychologists. It is noted that the condition for creating resources for athletes to achieve the highest possible results is the creation of scientific and methodological support for their psychological support.

Keywords: physical culture, coach, sports psychologist, psychological readiness of an athlete, psychological support of athletes, motivation of athletes.

Значимость физической культуры в формировании физических способностей человека, становлении личностных психологических качеств и здоровья неоспоримо.

Система образования в области физической культуры - высшая ступень организации спортивно-массовой работы с подростками, значимый инструмент в развитии физической культуры и общественного спорта в учреждениях младшего и среднего звена, а также по месту жительства.

Одна из основных целей физкультурного образования – привлечение как можно большего количества детей в физкультуру и массовый спорт, развитие и поддержание интереса к здоровому образу жизни и активному отдыху, разработка новых форм физической активности и состязаний, в том числе и в интерактивном формате.

Детские и юношеские спортивные клубы, спорт по месту жительства,

всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» являются составляющими системы непрерывного физкультурно-спортивного образования, способствующие активному вовлечению школьников в занятия массовыми видами спорта.

Основными задачами, стоящими на данный момент в целях достижения целевых показателей развития школьного и подросткового спорта являются:

- разработка и утверждение стандартов оснащения спортивных учреждений, школьных и дошкольных спортивных клубов с учетом реализации всех имеющихся спортивных программ, различного возраста занимающихся и наличия спортивных площадей,

- проведение совместного анализа специалистами физической культуры и представителями медицины физкультурно-оздоровительных методик и оборудования, их целесообразности применения и эффективности в образовательных учреждениях. Разработка рекомендации по внедрению лучших методик физкультурно-оздоровительных занятий в условиях школы,

- введение в детские спортивные клубы должности спортивного психолога.

Остановимся подробнее на последнем пункте. Целью моего исследования является внедрение мероприятий, направленных на психологическое сопровождение спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, установление контакта как между тренерами и спортивными психологами, так и между спортсменами и спортивными психологами.

Какое определение сегодня можно дать спортивному психологу? Это прежде всего специалист, который использует собственные психологические знания и навыки для улучшения спортивных результатов и психического благополучия спортсменов. Спортивные психологи активно решают задачи, связанные с восстановлением оптимальной работоспособности, развитием и социальными аспектами участия в спорте, а также системными вопросами, обусловленными деятельностью спортивных учреждений и организаций [1].

В обязанности спортивного психолога обязательно входит:

- реализация профессиональной деятельности, направленной на становление и совершенствование психической подготовки спортсменов,
- групповая и индивидуальная работа с подопечными,
- разработка и внедрение профилактических программ психологического здоровья.

Очень часто юные спортсмены плохо понимают структуру построения спортивной игры или поединка. Они недостаточно осведомлены, как пройти дистанцию, не ориентируются в вопросах о том, что, как и почему они делают. Как правило, тренерский состав при подготовке к спортивным состязаниям использует речевые вербальные методы. Но тут тоже есть свои особенности, связанные с возрастными особенностями спортсменов. Например, юным спортсменам до 10-11 лет лучше наглядно продемонстрировать технико-тактическое действие и в подробностях разъяснить технику выполнения определенных действий. Однако это не происходит в силу того, что тренерский состав в работе с детьми часто использует методы подготовки взрослых спортсменов. То есть, как воспитывали и обучали тренера, так и он обучает своих подопечных. Но ребёнку и подростку не осознать того, что понимает взрослый спортсмен. Здесь уже необходима пошаговая детальная методика, позволяющая подвести юного спортсмена к выполнению того или иного технико-тактического действия.

Нередко юные спортсмены заиклены психологически на том, как не допустить ошибку. В чём же заключается психологическая готовность спортсмена? Выступление спортсмена на состязаниях определяют психологические аспекты физической, тактической и фармакологической подготовки, тренировочного процесса и собственно психологическая подготовка.

Психологический аспект физической подготовки – это его особенности как индивида, его реакция, особенности восприятия им нагрузок, скорость восстановления [2]. В процессе тренировки главное поддержать стабильную

мотивацию спортсмена, чтобы он понимал, что и для чего он делает. Он должен быть внимателен и сконцентрирован на выполнении упражнений во время тренировочного процесса – это гарантирующий фактор его уверенности и чёткости на соревнованиях. В тактической подготовке важно понимать организацию системы своего вида спорта: что и как он может сделать, чтобы показать наилучший результат.

Сама психологическая подготовка состоит из участия в спортивной жизни таких важных людей, как родители спортсмена, его инструкторы-методисты, тренеры, сам спортсмен и психолог. Такая очередность приведена неспроста: они соответствуют этапам спортивной подготовки спортсмена. Первый этап - это родители. Они выполняют функции спортивного психолога на начальном этапе, когда ребёнка только приводят в спорт, знакомят с различными видами спорта. На данном моменте немаловажно, чтобы ребёнок проявил интерес к тому или иному виду спорта, поэтому важно четко осознавать, как его поддерживать и помогать. На втором этапе уже подключается тренер. Здесь идёт уже более чёткое определение спортсмена, когда он начинает участвовать в соревнованиях. Очень важно, чтобы тренер четко понимал, как мотивировать спортсмена, как давать обратную связь, мог донести необходимую информацию до спортсмена в целях укрепления и поддержания его собственной уверенности. В случае положительного результата спортсмен сам становится для себя опорой, начинает понимать, что и для чего он делает, что он может сейчас сделать, чтобы выступить лучше, как он может справиться со своим волнением и так далее. На последнем этапе, когда спортсмен достигает определённых спортивных результатов, подключается спортивный психолог. На данном этапе, жизненный путь спортсмена, который достиг определенного уровня спортивного мастерства и не собирается останавливаться на достигнутом, подчиняется одной единственной задаче: как стать настолько хладнокровным и надёжным, чтобы выигрывать одно соревнование за другим. Спортсмену нужно чётко регламентировать свою жизнь, тренировочный и

соревновательный процесс.

Четкое понимание возрастных особенностей детей помогут тренеру преподнести технико-тактические действия таким образом, чтобы ребенок их понял и принял к действию. Тренер в обязательном порядке должен владеть навыками педагогических приёмов обучения физической, технической и тактической подготовки. В его арсенале должна быть большая аналитическая работа. Чтобы спортсмен был внимателен, сконцентрирован и мотивирован во время тренировочного процесса, он должен тщательно анализировать свою спортивную деятельность, изучить все свои состоявшиеся поединки, бои, ознакомиться с видеоматериалами своих выступлений.

Часто тренерский состав обращается с проблемами, которые носят больше педагогический, чем психологический характер. Они интересуются вопросами, связанными с тем, как объяснить, как заинтересовать, как привлечь внимание юного спортсмена. Все это свидетельствует о том, что тренер владеть педагогическими навыками, знать особенности организации детского коллектива, психологию ребёнка, уметь рассказать и получить обратную связь в вопросах, что и в какой последовательности делать, чтобы достичь спортивного успеха.

Немаловажно на данном этапе построение коммуникации с родителями спортсменов. Необходимо беседовать с ними, внимательно слушать и разъяснять особенности физического развития детей, рассказывать о возрастных нюансах, которые свойственны маленьким спортсменам. Если родители и тренер работают в тандеме, юному спортсмену намного легче справиться со спортивными задачами и своим эмоциональным состоянием.

Исходя из вышеизложенного, можно сформулировать следующие основные требования к профессии тренера - спортивного психолога:

- оценка и поддержание спортивной мотивации,
- анализ и профилактика мотивационного кризиса,
- управление хроническим стрессом,
- помощь в выходе из негативных состояний после неудачных

выступлений,

- стресс-менеджмент на соревнованиях,
- проведение аутогенных тренировок.

Стабильное поддержание мотивации к занятиям спортом очень важно для становления и профессионального роста спортсмена. Можно сказать, что основной проблемой спортивной психологии спорта является изучение и формирование психомоторных способностей спортсмена [3]. Диагностика личностных психофизиологических особенностей позволяет спортсмену осознать свой тип нервной системы, с особенностями процесса возбуждения и торможения, с тем, как он переносит спортивные нагрузки и восстанавливает работоспособность, как реагирует в ситуации острого или хронического стресса. Спортсмены должны учиться понимать себя, давать обязательно обратную связь тренеру, анализировать с ним то, что происходит. Выработанная качественная обратная связь служит сигналом тренеру к корректировочным действиям, например, к пересмотру тренировочной нагрузки спортсмена.

Очевидно, что необходимо пересмотреть содержательный подход учебного воспитания в центрах спортивной подготовки. Для решения указанной проблемы следует организовать регулярные семинары для тренеров и открыть экспериментальную площадку, как новую форму взаимодействия спортивных школ и практикующих психологов. Спортивные школы могут самостоятельно проводить семинары с привлечением тренерско-педагогического состава, способного поделиться новым опытом. В части решения вопроса организации экспериментальной площадки, в программу которой должна войти спортивная психология, следует объединить усилия центров спортивной подготовки, психологов, научно-исследовательских учреждений и управлений по физической культуре. Результатом этой совместной работы должны стать практические рекомендации по формированию нагрузки психологов и пересмотру программ спортивной подготовки.

Важно разработать единую систему научно-методического психологического сопровождения спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Работа спортивного психолога должна быть систематическая и непрерывная. Она не должна замыкаться только на помощи в преодолении острой кризисной ситуации, а обязана быть направлена на развитие психологических умений и накоплению ресурсов для последующей жизни спортсмена после завершения спортивной карьеры. Не стоит забывать, что немаловажным аспектом работы спортивного психолога является создание условий для успешной интеграции спортивной карьеры в другие стороны жизни спортсмена.

Библиографический список:

1. Бочавер К.А., Довжик Л.М.: Психология детско-юношеского спорта. Книга для родителей спортсмена и тренеров. – М.: Спорт, 2021. 272 с.
2. Косинов С.С. Спорт в системе социальной мобильности и жизненной самореализации молодежи в России. – М: РУСАЙНС, 2018. 126 с.
3. Родионов А.В. Психология детско-юношеского спорта. - М.: Физическая культура, 2019. 558 с.