

The most important tasks of psychologist and the content of his work with cancer patients are determined.

Keywords: *oncology, oncology patient, oncopathology, serious disease, psychological portrait, psychological support for oncology patients.*

УДК 159.923

Н.О. Євдокимова, Н.В. Тарасова

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВО-ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Н.О. Євдокимова, Н.В. Тарасова. Психологічний супровід спортсменів підлітково-юнацького віку. У статті здійснено теоретичне узагальнення й аналіз сучасних підходів до розуміння психологічного забезпечення спортивної діяльності у підлітково-юнацькому віці. Зазначено, що розгляду особливостей психологічного супроводу як складової сучасної підготовки спортсменів підлітково-юнацького віку приділяється недостатньо уваги. Встановлено рівні (нижній, середній, вищий) та основні етапи психологічного супроводу спортивної діяльності: інформаційна підтримка психологічної підготовки; аналіз функціонування домінуючих регуляторних систем психіки; підтримка мотиваційної стабільності; актуалізація вербальних регуляторів; розробка стратегії поведінки у змагальних умовах; формування мобілізаційної готовності та її реалізація. Визначено основну спрямованість кожного етапу. Формами організації психологічного супроводу обрано варіанти: ситуативний, поточний, етапний, постійний, системний.

Ключові слова: *змагання, підлітково-юнацький вік, психологічне забезпечення, психологічний супровід, спортивна підготовка.*

Н.А. Евдокимова, Н.В. Тарасова. Психологическое сопровождение спортсменов подростково-юношеского возраста. В статье осуществлено теоретическое обобщение и анализ современных подходов к пониманию психологического обеспечения спортивной деятельности в подростково-юношеском возрасте. Отмечено, что рассмотрению особенностей психологического сопровождения как составляющей современной подготовки спортсменов подростково-юношеского возраста уделяется внимания недостаточно. Установлено уровни (нижний, средний, высший) и основные этапы психологического сопровождения спортивной деятельности: информационная поддержка психологической подготовки; анализ функционирования доминантных регуляторных систем психики; поддержка мотивационной стабильности; актуализация вербальных регуляторов; разработка стратегии поведения в соревновательных условиях; формирование мобилизационной готовности и ее реализация. Определена основная направленность каждого этапа. Формами организации психологического сопровождения выбраны варианты: ситуативный, текущий, этапный, постоянный, системный.

Ключевые слова: *подростково-юношеский возраст, психологическое обеспечение, психологическое сопровождение, соревнования, спортивная подготовка.*

Постановка проблеми. Останнім часом відбувається активне включення психологічної науки у розробку проблеми пошуку і реалізації психічних можливостей особистості у спорті, у зв'язку з чим особливою актуальності набувають питання щодо впровадження психологічних технологій у процес підготовки спортсменів різних вікових груп, особливо у підлітковому та юнацькому віці.

Суттєвим також є те, що сьогодні особистість спортсмена перетворюється з пасивного учасника процесу підготовки на активного, і вже не є тільки об'єктом різноманітних тренувальних впливів. Кожен спортсмен стає повноправним учасником процесу підготовки, тобто суб'єктом спортивної діяльності, він має брати на себе відповідальність та відігравати активну роль у всіх заходах, які спрямовані на вдосконалення його спортивної майстерності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розширення уявлень про психологічну підготовку у спорті визначило і новий підхід у розробці цієї проблематики – "психологічне забезпечення" або "психологічний супровід" спортивної діяльності, як найбільш загальне і цілісне бачення практичної роботи психолога у спорті. Фахівцями аналізуються можливості втілення у практику роботи зі спортсменами і спортивними командами психологічного забезпечення спортивної діяльності (Г. Д. Горбунов, Г. Б. Горська, В. В. Медведєв, В. М. Мельников та ін.), індивідуально-психологічні особливості особистості спортсменів (Н. А. Бондаренко, О. В. Дашкевич, І. А. Клесов, М. С. Полішкіста та ін.).

А.В. Гріголова [3] психологічне забезпечення підготовки спортсмена розглядає як систему організаційних, дослідницьких, науково-методичних заходів і психолого-педагогічних засобів впливу, спрямованих на спеціальний розвиток, удосконалення й оптимізацію системи психологічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування і змагання. Також учена виділяє складові змісту психологічного забезпечення: психологічне навчання і просвітництво фахівців і тренерів, що беруть участь у навчально-тренувальному процесі; психологічна підготовка спортсменів, формування мотивації до спортивної діяльності; психодіагностика станів і якостей спортсменів; психотренінг і психорегуляція їхніх емоційних станів; обґрунтування організації оптимального режиму діяльності, інтенсивності тренувань.

Проте питанням особливостей психологічного супроводу як складової сучасної підготовки спортсменів підлітково-юнацького віку приділяється, з нашої точки зору, недостатньо уваги.

Мета статті визначити особливості психологічного супроводу як складової сучасної підготовки спортсменів підлітково-юнацького віку.

Для досягнення мети дослідження визначено такі завдання:

- розкрити сутність психологічної підготовки спортсменів;
- визначити її етапи, напрями, види та засоби забезпечення.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Теоретичні узагальнення й аналіз численних підходів до розуміння психологічного забезпечення спортивної діяльності дозволили нам визначити три взаємопов'язані рівні її супроводу (див. рис.1).



Рис. 1. Рівні психологічного супроводу спортивної діяльності

На підставі аналізу численних заходів, що впроваджувались протягом терміну підготовки спортсменів до змагань, Г. Б. Горською [2] визначено основні етапи психологічного супроводу, що характеризуються власним психологічним змістом та утворюють своєрідну змістову структуру, яка подана у табл. 1.

Послідовність наведених етапів тісно пов'язана з психолого-педагогічними характеристиками підготовчого процесу та ґрунтується на них.

Серед форм організації психологічного забезпечення та супроводу у спорті можна виділити декілька варіантів: ситуативний, поточний, етапний, постійний, системний. Найбільш ефективним вважаємо системний психологічний супровід, котрий передбачає координовану діяльність згідно послідовності основних етапів, що відповідають принципам і змісту сучасної системи управління спортивною підготовкою і здійснюється у таких напрямках: на етапах багаторічної підготовки; протягом певного періоду підготовки; на навчально-тренувальних зборах; у ході змагань.

Структурні компоненти психологічного супроводу спортивної підготовки до змагань

Етап супроводу		Основна спрямованість (мета) етапу
1	Інформаційна підтримка психологічної підготовки	Створення необхідної інформаційної основи (образу) для формування психологічної готовності до підготовчого процесу
2	Аналіз функціонування домінантних регуляторних систем психіки	Виявлення найбільш значущих властивостей особистості спортсмена, регулятивний вплив котрих визначає досягнення максимального спортивного результату
3	Підтримка мотиваційної стабільності	Постійне оцінювання та стимулювання активності мотиваційної сфери, визначення домінантних мотивів та цінностей особистості спортсмена
4	Актуалізація вербальних регуляторів	Фіксація позитивного та значущого досвіду всіх етапів для своєчасного створення максимально продуктивного образу готовності
5	Розробка стратегії поведінки у змагальних умовах	Створення ментальної репрезентації (образу) змагальної поведінки, котра буде основою формування оптимального стану для виступів
6	Формування мобілізаційної готовності та її реалізація	Інтеграція конструктивних результатів усіх етапів підготовки, створення активного психічного стану

Задачею системного психологічного супроводу є формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, що потрібні для успішної діяльності спортсменів та команд [7].

Здійснюється системний психологічний супровід через відповідні напрями:

1. Соціалізація особистості у спорті. Заняття спортом поєднуються з включенням людини у різні соціальні стосунки. Спортсмен займає певне соціальне становище, наприклад, стає на шлях професійного спорту або ж готується до професійної кар'єри. Йому потрібно поєднувати заняття спортом із навчанням, освоєнням професії, піклуванням про сім'ю, підтримувати специфічні контакти у сфері спорту. Від того, наскільки спортсмен зможе реалізувати себе та свої здібності у тих чи інших конкретних соціальних умовах, здебільшого залежать його спортивна кар'єра та професійні результати.

2. Забезпечення динаміки командної діяльності у спорті. Успіхи у багатьох видах спорту, зокрема "командних", безпосередньо залежать від досягнутого рівня взаємодії спортсменів, взаєморозуміння, зіграності, взаємовиручки, взаємної відповідальності. Предметом особливого піклування тренерів та спортсменів є взаємна вимогливість та повага, здатність долати конфліктні перешкоди, вміння у необхідний момент постати перед суперниками єдиним згуртованим колективом. Ключовим моментом психологічного супроводу у командних видах спорту є своєчасне забезпечення необхідної взаємодії, управління динамікою командної діяльності. Одним із часто використовуваних засобів для забезпечення заданої динаміки командної діяльності є відбір, у тому числі і за психічними параметрами.

3. Розвиток особистості та психічних процесів спортсмена. Означений напрямок психологічного супроводу передбачає розвиток мотивів, волі, почуттів, здібностей, характеру, темпераменту та інших психологічних якостей, а також формує спеціалізоване сприймання і динаміку передстартових станів, психічної стійкості, надійності спортсмена [4].

Відповідно до названих вище напрямків, прийнято розрізняти загальну і спеціальну психологічну підготовку [5]. Загальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток універсальних (різнобічних, придатних для багатьох цілей) властивостей особистості та психічних якостей, які є головними у спорті та цінуються у багатьох інших видах людської діяльності. До цього виду підготовки належать: підготовка до тривалого тренувального процесу, соціально-психологічна та вольова підготовка, змагальний досвід, здатність до самовиховання. Спеціальна психологічна підготовка характеризується спрямованістю на формування і розвиток психічних якостей і властивостей особистості, які сприяють успіху в особливих, конкретних умовах спортивної діяльності. Вона включає підготовку до змагання, етап тренування чи зустрічі з суперником, ситуативне управління станом. Обидва види психологічної підготовки (загальна і спеціальна) взаємопов'язані: спеціальна підготовка призводить до корекції загальної і навпаки.

Підготовка до тривалого тренувального процесу передбачає вирішення багатьох проблем, пов'язаних з адаптацією спортсмена до постійних, систематичних тренувальних навантажень. Тренувальна робота пов'язана не лише з навантаженнями, але й з низкою обмежень, зумовлених режимом харчування, сну, відпочинку, дозвілля. При правильній підготовці спортсмен виявляє бажання тренуватися, йому властива готовність до фізичних і психічних навантажень, незважаючи на їхню важкість. Суттєву роль у підготовці до тривалого тренувального процесу відіграє початкова, вихідна установка, оскільки спортсмени-початківці очікують до-

силь швидкого досягнення спортивних результатів та набуття відповідних навичок і якостей. Тренер у таких випадках повинен продемонструвати вихованцеві успіхи інших і вказати на те, скільки років тренувань вартують такі успіхи [6].

Засобами психологічної підготовки спортсмена найчастіше є процес формування світогляду, навчання та самонавчання, підготовка через участь у діяльності, контроль та самоконтроль, а також можливості фізіотерапії, психофармакології та електростимуляції [5].

Формування світогляду. Досить важливою та водночас складною є проблема формування мотивів спортивної діяльності, а також світогляду. Це здійснюється завдяки: становленню та розвитку сучасних поглядів на спорт та окремі його види; формуванню визначальних принципів спортивного тренування з обраного виду спорту, їх взаємозв'язку з умовами та принципами діяльності поза спортом, а також розвитку власних принципів та поглядів спортсмена, команди та тренера в усіх питаннях спільної діяльності.

Навчання та самонавчання. У кваліфікованих спортсменів, як правило, є певний арсенал засобів, пов'язаних з використанням гіпнотичних можливостей психіки.

Підготовка у діяльності. Це найбільш різноманітний засіб психологічної підготовки спортсменів та команд. Складність його використання полягає у тому, що будь-яка дія спортсмена так чи інакше пов'язана з динамікою спортивної форми, а набуття (або втрата) фізичних якостей, навичок завжди поєднується з психічними процесами, розвитком особистості, формуванням ставлення до тренувальних та змагальних навантажень, реалізацією досягнутого рівня розвитку, у тому числі і психічного. Тренер та спортсмен слідкують за хвилеподібним характером навантажень та їхньою циклічністю, працюють над технікою рухів, при цьому постійно співвідносять свої дії з умовами участі у майбутніх змаганнях, іноді детально розробляють репертуар дій спортсмена у змагальних ситуаціях, готують можливі варіанти дій.

Дуже часто тренування проводяться за схемою максимального наближення до умов змагань. При цьому переважно використовуються: формування передзмагальної та передстартової поведінки, секундування (спеціально організоване управління поведінкою спортсмена безпосередньо перед стартом чи поединком), ідеомоторне тренування (використання уявлення про рухи безпосередньо перед їхнім виконанням), вироблення навичок переключення з одного виду діяльності на інший або відсторонення від нав'язливих форм діяльності, моделювання змагальних ситуацій у повному чи частковому обсягу, адаптація до умов та режиму змагань (за часом, кліматичними та погодними умовами, умовами розташування учасників тощо).

Моделювання – дослідження психічних процесів і станів за допомогою їх реальних (фізичних) чи ідеальних (у т. ч. математичних) моделей. У поданому контексті це – спрощений спосіб адаптації спортсмена до особливостей майбутньої діяльності, що базується на використанні тренувального ефекту, який досягається внаслідок деякої схожості змагальних і тренувальних дій. Найчастіше це – тренування, максимально наближене за одним чи декількома параметрами до умов майбутніх змагань, або використання спеціальних тренажерів. Не виключено і моделювання, яке переважає реальні змагальні умови за ступенем впливу на психіку [4].

Контроль та самоконтроль. У спортивній практиці значна увага приділяється одержанню інформації про параметри та результати дій, у тому числі і під час їхнього виконання. Це – спеціально організоване спостереження чи самоспостереження, що є прикладом дослідницької діяльності тренера та спортсмена, предметом їхнього педагогічного спілкування. Психічний розвиток, що досягається внаслідок контролю та самоконтролю, відображається у більш високому усвідомленні дій, руховій культурі спортсмена та його поведінці. Контроль та самоконтроль здійснюється у формі щоденників, звітів за пам'яттю про тренувальні та змагальні ситуації, виставлення оцінок тренерам та спортсменам за проміжними та підсумковими параметрами тренування, відеозаписів, спостережень за емоційними проявами (сміху, гніву), а також за настроєм, самопочуттям, бажанням працювати, тривожністю, безсонням.

Фізіотерапевтичні, апаратурні та психофармакологічні засоби. Означені засоби найчастіше використовуються з метою корекції психічних станів. Досить широко ці засоби використовуються у спорті вищих досягнень і значно меншою мірою – у роботі з юними спортсменами. Цими засобами досить ефективно знімається психічна напруга, понижується відчуття болю в опорно-руховому апараті, покращується настрій, підвищуються адаптаційні можливості організму щодо навантажень та вирішуються деякі специфічні проблеми психологічної підготовки. Призначення та дозування цих засобів зазвичай залежить від індивідуальних особливостей спортсменів й обов'язково узгоджується зі спеціалістами спортивної медицини і психологами.

Висновки. Найбільш ефективним варіантом психологічного забезпечення спортивної діяльності визначено системний психологічний супровід, котрий передбачає координовану діяльність згідно послідовності основних етапів, що відповідають принципам і змісту сучасної системи управління спортивною підготовкою і здійснюється у таких напрямках: соціалізація особистості у спорті, забезпечення динаміки командної діяльності у спорті, розвиток особистості та психічних процесів спортсмена.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо в емпіричному дослідженні результативності форм організації психологічного супроводу спортсменів підлітково-юнацького віку.

Список використаних джерел

1. Бахчанян Г. С. (2009). Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом. Педагогіка і психологія, 4, 41.
2. Горская Г. Б. (1995). Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар.
3. Григорова А. В. (1986). Методологические вопросы системного подхода в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов. Москва
4. Леонтьев Д. А., Аверина А. Ж. (2011). Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции. Психологические исследования: электрон. науч. журн., 2 (16). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html>.
5. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. (2002). Санкт-Петербург: Питер. (Серия "Практикум по психологии").
6. Родионов А. В. (2006). Влияние психологических факторов на спортивный результат. Москва: Физкультура и спорт.
7. Рудик П. А. (2010). Психологические аспекты спортивной деятельности. Психология и современный спорт: сб. Р.
8. Сопов В. Ф. (1987). Модель системной организации психологического обеспечения подготовки спортсменов. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. Ленинград.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bakhchanian H. S. (2009). Motyvatsiia interesu do zaniat fizychnoi u kulturoiu ta sportom. Pedahohika i psykholohiia, 4, 41.
2. Horskaia H. B. (1995). Psykholohycheskoe obespechenye mnoholetnei podhotovky sportsmenov. Krasnodar.
3. Hryholova A. V. (1986). Metodolohycheskye voprosy systemnoho podkhoda v psykholohycheskom obespechenyу vysokokvalyfytsyrovannykh sportsmenov. M.
4. Leontev D. A., Averyna A. Zh. (2011). Fenomen refleksyy v kontekste problemy samorehuliatsyy. Psykholohycheskye yssledovaniya: elektron. nauch. zhurn., 2 (16). Vziato s <http://psystudy.ru/index.php/num/2011n2-16/463-leontiev-averina16.html>.
5. Praktikum po sportyvnoi psykholohyy / podred. Y. P. Volkova. (2002). SPb.: Pyter. (Seryia "Praktykum po psykholohyy").

6. Rodyonov A. V. (2006). Vliyaniye psikhologicheskikh faktorov na sportyvnyy rezultat. M.: Fyzkultura y sport.

7. Rudyk P. A. (2010). Psikhologicheskyye aspekty sportyvnoy deyatelnosti. Psikhologhiya y sovremennyy sport: sb. R.

8. Sopov V. F. (1987). Model systemnoy orhanyzatsy y psikhologicheskoho obespecheniya podgotovky sportsmenov. Psikhologicheskoye obespechenye podgotovky sportsmenov.

N.O. Yevdokymova, N.V. Tarasova. Psychological support of adolescent sportsmen. *The article presents a theoretical generalization and analysis of modern approaches to understanding the psychological support of sports activities in adolescence. It is noted that the consideration of the features of psychological support as a component of modern training of adolescent youth is not given enough attention. The levels (lower, middle and higher) and the main stages of psychological support of sports activities are established: information support of psychological training; analysis of the functioning of the dominant regulatory systems of the psyche; support for motivational stability; updating verbal regulators; developing a competitive behavior strategy; formation of mobilization readiness and its realization. The basic orientation of each stage is determined. Forms of organization of psychological support are selected options: situational, current, stage, permanent and systemic. The most effective option is systemic psychological support, which provides coordinated activity according to a sequence of basic stages that correspond to the principles and content of the modern system of management of sports training it is carried out in the following directions: at the stages of long-term training; during a certain period of preparation; at training meetings; during competitions.*

The directions of systemic psychological support are characterized: socialization of personality in sport; ensuring the dynamics of team activity in sports; development of the athlete's personality and mental processes. According to the outlined directions general and special psychological training is allocated.

Keywords: *adolescence and youth, psychological support, psychological follow-up, competitions, sport training.*

УДК 159.923

Н.О. Євдокимова, О.О. Харченко

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

Н.О. Євдокимова, О.О. Харченко. Професійне самовизначення старших підлітків. *У статті акцентована актуальність проблеми вибору, зокрема у підлітковому віці, коли визначаються власні професійні нахили і потреби та обирається профіль навчання. Проаналізовано останні дослідження і публікації щодо проблеми професійного самовизначення особистості. Наголошується, що сьогодні в психолого-педагогічній літературі однозначного визначення поняття "професійного самовизначення" немає. Ви-*