

ВЗАЄМОДІЯ ПСИХОЛОГА І ТРЕНЕРА У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Для досягнення успіхів кожен вид спорту вимагає високого рівня сформованості фізичних і психічних якостей. У випадку, коли спортивна підготовленість спортсменів однакова, головним і вирішальним моментом для перемоги у змаганнях є психологічна готовність. Підготовка спортсменів здійснюється в різних напрямках, але дуже часто невміння керувати своїми емоціями може призвести до поразки, незважаючи на багаторічні тренування. За активної участі психолога в тренувальному процесі стає можливим врахування індивідуальних особливостей спортсмена, формування й розвитку необхідних для перемоги психічних якостей.

Ключові слова: взаємодія; спортивний психолог; тренер; особистість.

Постановка проблеми. Сучасний спорт передбачає психологічний супровід спортсмена в ході тренувальної та змагальної діяльності. Часто фізично й технічно добре підготовлені спортсмени програють тільки через психологічну неготовність. Багато фахівців у сфері фізичної культури і спорту вважають, що і тренер, і спортсмен мають самостійно виконувати функції психолога. Однак практика показує, що не лише спортсмен потребує психологічної допомоги, але й тренер. Недооцінка значущості такого виду роботи в професійній діяльності психолога часто призводить до поразок на змаганнях високого рівня.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Засновниками психології спорту були П. Лесгафт, який опублікував першу у світі науково обґрунтовану концепцію фізичного виховання, що спирається на анатоμο-фізіологічні, гігієнічні та психологічні основи; Н. Триплетт (Індіанський університет) провів перший експеримент і помітив, що велосипедисти швидше проходять дистанцію в гонці із суперником, ніж у гонці на час; П'єр де Кубертен був організатором конгресу спортивних психологів, який відбувся в Лозанні (Швейцарія) 1913 р.; П. Рудік уперше визначив зміст і структуру психологічної підготовки спортсменів; А. Пуні в Ленінградському інституті фізичної культури імені

П. Ф. Лесгафта 1946/1947 навчального року ввів лекційний курс «Психологія фізичного виховання і спорту»; Ф. Антонеллі був ініціатором I установчого конгресу Міжнародного співтовариства спортивних психологів 1965 р. в Римі (Гогунов, Мартянов, 2000). Відомі праці М. Ванека, Е. Василевські, Б. Кретті, І. Мацака, З. Мюллера, Б. Навроцької, П. Рокушфалві, Г. Шиллінг, М. Яффі та ін. детально проаналізовано в літературі (Акімова, 2004; Корносенко, 2020 та ін.). Незважаючи на велику зацікавленість у дослідженні ролі тренера і психолога в підготовці спортсмена, багато аспектів їхньої професійної діяльності залишаються недостатньо вивченими. Успішна взаємодія в системі «тренер-спортсмен-психолог» можлива лише за умов глибокого студіювання кожного її компонента.

Мета статті – схарактеризувати та визначити особливості взаємовідносин та взаємозв'язків у професійній діяльності психолога і тренера.

Методи дослідження. Для досягнення зазначеної мети використано теоретичні методи дослідження, з-поміж них: аналіз і синтез (сприяли виявленню сутності досліджуваного феномену); метод термінологічного аналізу (уможливив визначення ключових понять); методи абстрагування, узагальнення, систематизації (задля упорядкування функцій психолога і тренера, формулювання висновків, окреслення напрямів подальших досліджень порушеної проблеми тощо).

Виклад основного матеріалу. Сутність і предмет спортивної психології вчені визначають по-різному. Так, О. Корносенко (2020) наголошує, що психологія спорту – напрям психологічної науки, предметом дослідження якого є вивчення закономірностей прояву й розвитку психіки людини, а також групових взаємодій в умовах змагальної та тренувальної діяльності (с. 5).

Е. Гогунов і Б. Мартянов (2000) окреслюють її зміст більш об'ємно. На їхню думку, психологія спорту розробляє психологічні основи навчання й виховання спортсменів в умовах змагального процесу, розкриває закономірності вироблення спортивних навичок і вмінь, досліджує поведінку спортсменів в умовах змагального процесу, розкриває закономірності формування вольових і моральних якостей, необхідних для досягнення

перемоги у спортивних змаганнях. Вона вивчає психологічні особливості спортивної діяльності в її різноманітних видах, психологічні особливості особистості спортсмена, закономірності прояву й розвитку психіки особистості у специфічних умовах фізичного виховання і спорту.

Організація підготовки психологів за кордоном орієнтується на традиції психологічного освіти, що склалися в США в кінці XIX ст. За радянських часів в Україні функції психолога виконував тренер. Безумовно, тренер володіє основами психології, однак його головне завдання – спортивні досягнення вихованців. Спортивний психолог у процесі тренувань і змагань сприяє підвищенню стресостійкості спортсмена. Регулярне якісне консультування спортивного психолога налагоджує тренувальний процес, спілкування з людьми в повсякденному житті.

Діяльність спортивного психолога має багатоаспектний характер: вирішення питань підвищення результатів і ефективності спортивної діяльності, розв'язання проблем, які виходять за межі спорту і змагань. Перед спортивним психологом постає завдання розуміння і оцінки власних дій і їх наслідків, можливих способів кооперації з іншими фахівцями та досягнення продуктивних відносин зі спортсменом (Яковлев, 2014, с. 145).

Головним суб'єктом такої кооперації є тренер. У спорті тренер, безумовно, є найголовнішим наставником, а для юного спортсмена він є ще й ідеалом для наслідування. Спостереження за розвитком професійного спорту в нашій країні, засвідчують, що тренеру, крім прямих професійних обов'язків, доводиться виконувати функції менеджера, адміністратора і психолога. Але тренер не може замінити психолога, бо, по-перше, не має відповідної компетентності. По-друге, базові знання з психології, отримані під час навчання в ЗВО або здобуті з популярної літератури, нерідко створюють ілюзію про здатність вирішити будь-яку психологічну проблему, але неграмотне застосування психотехнік може призвести до негативних наслідків. Сказане, звичайно, не відноситься до тих людей, хто серйозно намагається зрозуміти і розібратися в механізмах роботи психіки. Адже більшість спортивних психологів – це спортсмени або тренери, які глибоко знають і спорт, і психологію. Основною метою роботи психолога є «буферизація» між тренером і гравцем. Якщо тренер налаштовує спортсмена на перемогу, розвиваючи

спортивну злість й інші види поведінки, які викликають стрес, то психолог, маючи в арсеналі сучасні методики, пом'якшує тиск, не впливаючи при цьому на досягнення гарного результату.

У системі «тренер-спортсмен-психолог» спортсмен – ключова фігура. Мотивація до спортивної діяльності є системоутворювальним фактором, а успішний результат спортсмена – механізм зворотного зв'язку. Саме формування мотивації до спортивної діяльності, до досягнення високих результатів – одне з найважливіших завдань психолога і тренера. Лише їхня цілеспрямована взаємодія дозволяє дістатися успішного фінішу.

Взаємозв'язок у системі «тренер-спортсмен-психолог» доцільно розглядати через функції, які виконує кожен із суб'єктів процесу тренування (див. схему 1).

Схема 1.



Управлінська функція тренера передбачає аналіз інформації для приймання управлінських рішень, від правильності яких залежить успіх вихованців. Завдяки цій функції тренер є головнокомандувачем у системі «тренер-спортсмен-психолог», який своїми діями впливає на кінцевий спортивний результат, а також на подальшу діяльність психолога, який формує вольову готовність до виступу на змаганнях.

Виконуючи регулювальну функцію, тренер тісно взаємодіє з психологом. Відомо, що напередодні змагань спортсмен перебуває в стані, близькому до психічного зриву, до перевтомлення. Основне завдання і психолога, і тренера – знайти причини напруження, максимально переключити увагу на сприятливі думки, за допомогою психорегулювальних вправ і методик відновлення спокою.

Формувальна функція тренера спрямована на організацію навчального процесу, а завдання психолога – максимально сприяти активізації й розвитку психічних процесів – уваги, мислення, пам'яті, сприймання для досягнення успішного кінцевого результату. Формування рухових якостей і психічних процесів здійснюється в екстремальних умовах тренувальної і змагальної діяльності. Цей процес відбувається на базі автоматизованого управління діями, що складаються з певної системи рухів.

Психолого-педагогічна функція психолога та виховна тренера взаємопов'язані. Вони разом покликані сформувати дружний і згуртований колектив, у якому кожен відчуває загальну підтримку й турботу. Як тренер, так і психолог мають володіти якостями й навичками, необхідними для педагогічної і тренерської діяльності.

Психологічна підготовка, яку виконує психолог, і гностична функція тренера мають спільну мету – надання спортсменові необхідних знань і вмінь, стимулювання його до пізнавальної активності, здійснення загальної психологічної підготовки під час тренувань і змагань, корекція психічних процесів на завершальному етапі підготовки до змагань.

Від успішності реалізації тренером адміністративно-господарської функції залежить ефективність функціонування системи «тренер-спортсмен-психолог» загалом, адже завдяки їй відбувається матеріальне забезпечення тренувального процесу та фінансування змагань.

Важливу роль у розвитку особистості спортсмена відіграє психодіагностика, на результатах якої розробляються психолого-педагогічні й психогігієнічні рекомендації, планується система впливів на вихованця. Психодіагностика має на меті всебічне вивчення спортсмена. Тренер у цьому процесі допомагає психологу об'єктивно оцінити його особистість. І психолог, і

тренер надають психогігієнічні рекомендації щодо корекції психічного стану спортсмена.

Зважаючи на вищезазначене, можна сказати, що тісна співпраця тренера і психолога забезпечить досягнення спортсменом високих результатів. Більшість фахівців фізичної культури розуміють вплив психологічних факторів на ефективність і результативність підготовки спортсменів до змагань, але мало хто усвідомлює необхідність їхньої професійної психологічної підготовки. Постійний психологічний супровід спостерігаємо в зарубіжних командах, де психолог – штатний працівник.

Варто наголосити, що зараз не приділяється належної уваги системній роботі психолога в підготовці спортсмена. Існує декілька причин недовіри тренерів до психолога. По-перше, така ситуація має місце, коли тренер змушує вирішити психологічну проблему спортсмена в короткий термін, нехтуючи спланованим курсом психологічної підтримки. По-друге, коли тренер вимагає від психолога виконання конкретних завдань, але сам не співпрацює з ним і не виконує його порад і рекомендацій. По-третє, психолог повинен глибоко знати специфічні психологічні особливості конкретного виду спорту.

Різноманітність роботи тренера, виконання ним допоміжних функцій (адміністрування, регулювання, управління) не дає змоги адекватно оцінювати проблеми спортсмена як особистості. Саме в цьому полягає завдання спортивного психолога – створити атмосферу довіри та взаєморозуміння, встановити тісний контакт із спортсменом для діагностики та ефективної корекції його індивідуально-психологічних проблем тощо.

Висновки. Отже, взаємозв'язок тренера і психолога в процесі професійної спортивної діяльності має велике значення для кар'єрного зросту спортсмена. Роль спортивного психолога поліфункціональна (психодіагностична, психолого-педагогічна, психогігієнічна, психологічна підготовка, психокоригувальна – ситуативне управління станом і поведінкою вихованця). Вона спрямована на підготовку спортсмена до змагань, його підтримку в тренувальний і змагальний періоди.

Перспективи подальших досліджень можуть спрямовуватися на розроблення ефективних методик впливу на психіку спортсмена в передзмагальний і змагальний період.

Список використаної літератури

- Акимова, Л. Н. (2004). *Психология спорта: Курс лекций*. Одесса: Студия «Негоциант».
- Волкова, А. А. (2006). *The English of Psychology in Use*. Новосибирск.
- Гогун, Э. Н., & Мартыанов, Б. И. (2000). *Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособ.* Москва: Академия.
- Гуменюк, Н., & Клименко, В. (1985). *Психология физического воспитания и спорта*. Киев: Высшая школа.
- Корносенко, О. К. (2020). *Психология спорту: Курс лекцій: навч.-метод. посіб.* Полтава: Сімон.
- Федик, О. В. (2013). *Психология спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психология»*. Івано-Франківськ: Інн.
- Яковлев, Б. П. (2014). *Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: Учеб. пособ.* Москва: Советский спорт.

Yana Demus

INTERACTION OF PSYCHOLOGIST AND COACH IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL ACTIVITY

To achieve success, each sport requires an excellent state of formation of physical and mental qualities. In the case when the sports training of athletes is at the same level, the main and decisive moment for winning the competition is psychological readiness.

Athletes are trained in different areas, but very often the inability to cope with their emotions can lead to defeat, despite years of training. With the active participation of a psychologist in the training process, it becomes possible to characterize the individual characteristics of the athlete, the formation and development of mental qualities necessary for victory. One of the activities of a sports psychologist is the timeliness of determining the features of the psyche, the development of an individual plan for the development of abilities, strategies for pre-competitive and competitive behavior.

Psychodiagnostics plays an important role in the development of the athlete's personality and further activities of the coach. Thanks to psychodiagnostics there is a formation of psychological and pedagogical and psychohygienic recommendations, planning of system of actions on athletes. Psychodiagnostics aims to study the athlete. In this process, the coach helps to objectively assess the personality of the athlete. Psychohygienic recommendations of a psychologist and a coach are closely related. After all, in the system "coach-athlete-psychologist" they directly affect the mental state of the athlete.

There are many examples in the history of sports when a timely word, pause, gesture, support decided the fate of persistent confrontation. Every athlete in his professional career goes through crisis periods, which are caused by various reasons: defeat in the competition, transition to another team, change of coach, problems in personal life.

Diversity in the work of the coach, the importance of a number of auxiliary functions in the work of the latter (administration, regulation, management) does not allow to adequately assess the problems and troubles of the athlete as a person. This is the task of a sports psychologist - to create an atmosphere of complete trust and mutual understanding, to establish contact with the athlete to reveal personal problems, which will effectively affect his condition, help the athlete understand their problems, find a way out of difficult situations sports achievements.

Keywords: *interaction; sports psychologist; coach; personality.*

References

- Akimova, L. N. (2004). *Psihologija sporta [Psychology of sport]: Kurs lekcij*. Odessa: Studija "Negociant" [in Russian].
- Fedyk, O. V. (2013). *Psykhologhiia sportu [Psychology of sport]: materialy dlia samopidhotovky do seminar skykh zaniat dlia studentiv spetsialnosti "Psykhologhiia"*. Ivano-Frankivsk: Inin [in Ukrainian].
- Gogunov, Je. N., & Mart'janov, B. I. (2000). *Psihologija fizicheskogo vospitanija i sporta [Psychology of physical education and sports]: Ucheb. posob.* Moskva: Akademija [in Russian].
- Gumenjuk, N., & Klimenko, V. (1985). *Psihologija fizicheskogo vospitanija i sporta [Psychology of physical education and sports]*. Kyiv: Vysshaja shkola [in Russian].
- Jakovlev, B. P. (2014). *Motivacija i emocii v sportivnoj dejatel'nosti [Motivation and emotions in sports activities]: Ucheb. posob.* Moskva: Sovetskij sport [in Russian].
- Kornosenko, O. K. (2020). *Psykhologhiia sportu [Psychology of sport]: Kurs leksii: Navch.-metod. posib.* Poltava: Simon [in Ukrainian].
- Volkova, A. A. (2006). *The English of Psychology in Use*. Novosibirsk.

Одержано 03.04.2021 р.