

мышления, профессиональной компетентности и психологической готовности спортсменов в оптимизации их индивидуальной подготовки.

Литература:

1. Вережка О.А., Маркина Т.А. Исследование путей индивидуализации тренировочного процесса спортсмена на этапе спортивного совершенствования/ . Материалы Всероссийской научной конференции.-М:ЕВСТИ,2004.С344-346
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебн. пособие. М. Академия, 2004.-224с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ ЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент кафедры психологии
Белорусский государственный университет физической культуры**

Значимым фактором успешности профессиональной деятельности спортивного психолога является соответствие объективных и субъективных условий профессии личностным особенностям, так работа в сфере физической культуры и спорта предъявляет повышенные требования к специалисту. Это высокий уровень психического напряжения, владение спортивными навыками, ненормированный рабочий график, ответственность за результат, умение работать с людьми, что предусматривает развитие психомоторной и волевой сферы, творческой и интеллектуальной активности. В обеспечении этих составляющих важную роль играет психологическое здоровье (И.В. Дубровина, 1991; И.Г. Малкина-Пых, 2005 и др.), которое предполагает адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения. Показатели психологического здоровья особенно актуальны для спортивного психолога, так как их профессиональная деятельность связана с воспитанием подрастающего поколения, а сформировать социально зрелую, уверенную в своих возможностях, самостоятельную, гармоничную личность, устойчивую к неблагоприятным воздействиям могут только психологически здоровые люди. Все это позволяет рассматривать проблему психологического здоровья психолога как фактор его профессионального долголетия и личностного роста.

Для изучения особенностей функциональных состояний, выступающих одной из составляющих психологического здоровья личности, было проведено исследование с помощью методики САН, измеряемой в 9-ти балльной шкале самочувствие, активность, настроение и направленной на оценку функционального состояния – утомления. Выборку испытуемых составили 43 студента Белорусского государственного университета физической культуры, обучающиеся по направлению специальности «Спортивная психология».

В целом выборку характеризует среднее значение самочувствия ($6,08 \pm 0,21$ балла), активности ($6,08 \pm 0,19$ балла) и чуть выше среднего настроение ($6,72 \pm 0,19$ балла). Явно выраженных различий в соотношении показателей не выявлено. Разнообразный перечень субъективных симптомов в оценке самочувствия показал наличие признаков психофизиологического дискомфорта, отражающих наличие нарастающего утомления. Показатели активности свидетельствуют о наличии эмоциональной напряженности и умеренной тревожности. Содержание показателей настроения характеризует мотивационные аспекты состояния с позиции желания и возможности для личности продолжать начатую деятельность.

При сопоставлении показателей самочувствия, настроения и активности были выявлены достоверные различия между студентами юношами ($n=19$) и девушками ($n=24$) по

показателю самочувствия ($6,72 \pm 0,26$ балла и $5,58 \pm 0,28$ балла) и активности ($6,51 \pm 0,25$ балла и $5,75 \pm 0,25$ балла) при $P < 0,05$. У женщин более выраженные признаки психофизиологического дискомфорта скорее всего связаны с особенностями женского организма, что сказывается на снижении их общей работоспособности, повышение нервозности, тревожности. В самооценке настроения у студентов юношей ($6,94 \pm 0,26$ балла) и девушек ($6,54 \pm 0,28$ балла) значимых различий не обнаружено $P > 0,05$. Студенты женского и мужского пола имеют хороший фон настроения, что отражает мотивационный аспект их состояния.

Проведенное исследование показало, что большая интенсивность умственной, физической и психической нагрузки, высокий уровень эмоционального напряжения, навязываемый высокий темп овладения профессиональными знаниями и умениями служит причиной развития острого утомления, особенно к началу сессионно периода. Все это предусматривает необходимость комплексного использования разнообразных методов психической регуляции, психофизиологических и физиолого-гигиенических средств, что будет способствовать управлению психофизиологическими состояниями и обеспечивать психологическое здоровье будущего психолога.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ СБОРЕ

Сивицкий В.Г., канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Среди форм организации подготовки спортсменов к соревнованию особое место принадлежит учебно-тренировочному сбору (УТС). Совместные тренировки, отдых, питание и проживание, концентрация ресурсов в условиях спортивной базы позволяет максимально реализовать различные средства и направления подготовки, а для сборных команд – это уникальная возможность создания из отдельных спортсменов единого коллектива. Высокая интенсивность нагрузок, ограничение по времени и комплексность воздействия на организм спортсмена на УТС заставляют специалистов постоянно искать пути повышения эффективности подготовки в этот период. Психическое состояние спортсмена является не только одним важнейших, но очень динамичным компонентом его подготовленности. Поэтому значимость психологического сопровождения спортсмена на УТС приобретает особое значение.

Прежде всего, в деятельности спортивного психолога на УТС должна быть организована психодиагностика, так как от оперативности и достоверности информации зависит своевременность, а значит, и эффективность воздействия. В этой работе можно выделить три основных направления диагностики: базовую, прогностическую и мониторинг.

Базовая диагностика проводится в начале и конце УТС, углубленно оценивая профессионально важные качества и воздействие на них различных мероприятий. Создание общей модели базовой диагностики для вида спорта и ее реализация в работе психолога позволяет сравнить эффективность УТС на различных этапах подготовки, изучить динамику спортивного мастерства на протяжении сезона и спортивной карьеры в целом. Как правило, базовая диагностика ориентирована на изучение устойчивых показателей – черт характера, мотивации, особенностей психических процессов. Прогностическая диагностика используется для предвидения результата и возможных трудностей выступления. Ее форма, время и методы специфичны для спортсмена и вида спорта и подлежат отдельному обсуждению.