**Психологическое сопровождение спортсменов в спорте высших достижений**

Никоненко Ю.А.

ГБУ ДО г.Севастополя «САШ – Центр «Инваспорт»

**Ключевые слова:** психологическая подготовка, долгосрочная стратегия, соревновательная активность, социальная адаптация, спорт высших достижений.

Спортивная психология — это раздел психологии, изучающий различные психологические механизмы в спортивной деятельности. Её история берёт своё начало в 1913 году, когда по инициативе Международного олимпийского комитета был организован конгресс по вопросам психологии спорта. В 1965 году в Риме было образовано Международное общество психологии спорта (сокращённо — ИССП). Таким образом, что спортивная психология получила международное признание как отдельное направление психологии.

Психологическое сопровождение спортсменов в спорте высших достижений направлено на оптимизацию их психического состояния и подготовку к соревнованиям, а также на обеспечение их личностного роста и благополучия. Это комплексная работа, включающая в себя психологическую диагностику, коррекцию, консультирование, тренинги и другие методы.

Основные аспекты психологического сопровождения:

* **Психодиагностика:**

Оценка психологических качеств спортсмена, таких как мотивация, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, уровень тревожности и т.д.

* **Психологическая коррекция:**

Разработка и применение методов для устранения или смягчения негативных психологических состояний и развития позитивных качеств.

* **Психологическое консультирование:**

Предоставление спортсмену поддержки, помощи в решении персональных проблем и в адаптации к требованиям спортивной деятельности.

* **Психологические тренинги:**

Развитие необходимых навыков, таких как концентрация внимания, управление эмоциями, снижение тревожности, повышение уверенности в себе.

* **Подготовка к соревнованиям:**

Разработка индивидуальных стратегий, направленных на повышение эффективности выступления на соревнованиях, в том числе, работа с установками, предстартовыми состояниями и т.д.

* **Личностное развитие:**

Помощь спортсмену в формировании позитивной самооценки, развитии навыков саморегуляции, адаптации к изменениям в спортивной карьере.

Важные элементы успешного психологического сопровождения:

* **Индивидуальный подход:**

Учет особенностей каждого спортсмена, его психологического профиля и потребностей.

* **Комплексный подход:**

Взаимодействие с тренером, врачом и другими специалистами, работающими со спортсменом.

* **Профилактическая работа:**

Предупреждение возникновения психологических проблем и обеспечение психологического благополучия спортсмена на всех этапах карьеры.

Цель психологического сопровождения:

* Оптимизация спортивной деятельности и достижение высоких результатов.
* Обеспечение психологического благополучия спортсмена и его личностного роста.
* Улучшение качества жизни спортсмена, как в спорте, так и за его пределами.

В конечном итоге, психологическое сопровождение является неотъемлемой частью успешной спортивной карьеры в спорте высших достижений. Оно помогает спортсменам не только достигать выдающихся результатов, но и сохранять здоровье, развиваться как личности и находить удовлетворение в своей деятельности.

Учитывая особенности личности юного спортсмена, педагог или тренер может разработать индивидуальную программу развития ребенка в избранном виде

спорта, без форсирования подготовки и оберегая здоровье спортсмена, что сохранит и преумножит не только психологические, но и функциональные резервы.

Наша организация ГБУ ДО города Севастополя «САШ – Центр «Инваспорт» работает со спортсменами-инвалидами разных нозологий. В учреждении тренеры оказывают психологическое сопровождение спортсменам непосредственно на тренировках и соревнованиях.

**Список литературы**

1.Особенности психологического сопровождения в профессиональном спорте // Наука

Евсеева Е.К., Колесникова Н.В., Особенности психологического сопровождения в профессиональном спорте // Наука-2020. -2020. -№7 (43). -С. 70.

2.Психологическое сопровождение подготовки спортивного резерва

Брынцева Е.В., Психологическое сопровождение подготовки спортивного резерва//Москва-2022

3.История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ.вссш.пед.учеб, заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 312 с.

4.С.П. Евсеев, Т.И. Ольховая, О.С. Возняк, С.А. Воробьев, А.В. Суконкин, GEOFF SMEDLEY, Е.С. Набойченко, В.И. Лупандин, О.Я. Бойко, Е.Н. Каленик, Б.И. Туйчиев, И.Б. Лызлова, П.К. Зайфиди, А.В. Хлопина Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями. Состояние и перспективы развития (нормативные, правовые, программно-методические материалы) / Справочное издание. – Москва: ЛодоЛ, 2014 – 106 с. : ил