

Спорт- В. Малкин, Л. Рогалева ЭТО ПСИХОЛОГИЯ



Издательство «SPORT»
Москва • 2015

ББК 3.3.1
М18

Оформление
Александра Литвиненко

Малкин В., Рогалева Л.
М18 Спорт — это психология. — М.: Спорт, 2015. — 176 с.
ISBN 978-5-9906578-3-0

В книге рассматриваются основные психологические проблемы, с которыми сталкиваются как начинающие юные спортсмены, так и опытные мастера в спорте высших достижений, и предлагаются рекомендации по их преодолению.

Книга рассчитана на тренеров, спортсменов и спортивных психологов.

ББК 3.3.1

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ.....	14
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЯ – СПОРТСМЕНУ.....	65
ГЛАВА 3. СОВЕТЫ МОЛОДОМУ ПСИХОЛОГУ	81
ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ.....	85
ГЛАВА 5. СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ В СПОРТЕ ВЫСШЕГО МАСТЕРСТВА	97
ГЛАВА 6. ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ	122
ГЛАВА 7. УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В СПОРТЕ	138
ПРИЛОЖЕНИЕ	152
СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ	
или почему многие талантливые молодые спортсмены так и не становятся	
спортсменами высокого уровня?	158
ЛИТЕРАТУРА	172

ВВЕДЕНИЕ

Почему появилась эта книга?

Более чем 40-летний опыт работы в качестве тренера, спортивного психолога и преподавателя вуза показал, что тренеры, хотя и отмечают важную роль психологии в успехах и неудачах спортсменов, команды (прежде всего неудачах), в то же время не очень ясно представляют, что такое психологическая подготовка, как строить психологическую работу со спортсменами и командой, как решать психологические проблемы, возникающие у спортсменов, в команде. Найти ответы на эти вопросы и должна помочь эта книга.

Эта книга написана для тренеров разной квалификации, опыта и возраста. Молодому тренеру она поможет определить стратегию своей психологической работы со спортсменами, опытному — уточнить, а может быть, пересмотреть свои взгляды на психологию, внести коррективы в свою работу, хотя иногда это требует значительных психологических усилий.

Естественно, в рамках одной книги невозможно охватить все психологические проблемы, с которыми сталкивается тренер. Однако знание общих закономерностей психологии спортивной деятельности позволит тренеру не просто брать готовые ответы, а находить «свои решения». И в этом диалектика работы тренера: искать — сомневаться, снова искать — снова сомневаться и т. д. В то же время с каждым таким шагом происходит приближение если не к истине, то к лучшему пониманию способов решения этих проблем.

Спортсмену книга должна помочь самостоятельно решать свои психологические проблемы или хотя бы понимать: куда и как ему двигаться для достижения высоких спортивных результатов.

Молодому спортивному психологу она должна показать, как начинать свою работу в спорте, как учитывать возраст, спортивное мастерство спортсменов, с которыми ему предстоит работать.

Данная книга была подготовлена и принята к печати почти два года назад, но по ряду причин не была напечатана. За это время появился новый материал, новая информация, которая, с одной стороны, подтвердила сделанные нами выводы, с другой, поставила под сомнения некоторые из них, потребовав дополнительных доказательств их правдивости.

Мы решили оставить прежний текст без изменения, добавив новую информацию, и еще раз вернуться к обсуждению этих вопросов с учетом новых данных. Нам кажется, что такой подход позволит читателям самим включиться в обсуждение представленных нами положений с учетом и другой точки зрения. Мы, со своей стороны, постараемся им в этом помочь.

Что же такое спортивная психология?

Прежде чем переходить к рекомендациям, как вести психологическую работу, необходимо ответить на этот вопрос.

Каждая наука, особенно прикладная, всегда возникает при наличии какой-либо проблемы, которая не решается старыми методами и средствами. Необ-

ходимость в спортивной психологии появилось потому, что результаты спортсменов, спортивных команд нередко не соответствовали их уровню подготовки, их уровню тренированности, уровню их мастерства. Иными словами, спортсмен показывает на соревнованиях результаты хуже, чем на тренировках.

Возник вопрос: в чем причина такого положения?

И тогда выяснилось, что причина кроется в психике спортсмена, в его психическом состоянии перед соревнованием. Выявление этого фактора и явилось основанием для возникновения раздела психологической науки — спортивной психологии, которая должна помочь тренерам, спортсменам справиться с психологическими проблемами, от правильного решения которых во многом зависит результат спортсмена, команды.

Внимание к изучению и использованию психологических методов в подготовке спортсменов значительно возросло в течение последних 30—40 лет.

Об этом свидетельствует проведение через каждые два года европейских и мировых конгрессов по спортивной психологии, где участвуют до 800 специалистов из многих стран мира. Во многих международных конференциях по спортивной науке обязательно включаются секции по спортивной психологии. Появилось достаточное количество журналов по спортивной психологии. В сборных командах ведущих спортивных стран появились целые группы спортивных психологов, обеспечивающих психологическую подготовку спортсменов к крупным международным соревнованиям (чемпионатам Европы, мира, Олимпийским играм). И такая тенденция с каждым годом усиливается. К сожалению, к российскому спорту это относится в меньшей степени.

После бурного развития спортивной психологии в 70—80 годы, когда только

во Всесоюзных конференциях участвовало до 200 специалистов — практиков в этой области, издавалось немалое количество книг по спортивной психологии, почти в каждой сборной команде страны работали спортивные психологи, начиная с 90-х годов наметился спад, работа в этой области значительно сократилась. И только в последние годы, благодаря усилиям кафедры психологии РГУФК, появилась надежда на восстановление в будущем прежних позиций. Стал издаваться журнал «Спортивный психолог», возобновилась работа ассоциации спортивных психологов России, ежегодно проводится конференция по спортивной психологии «Рудиковские чтения» в РГУФК (г. Москва), спортивные психологи стали более активно участвовать в зарубежных конференциях.

В то же время дальнейшее развитие спортивной психологии будет во многом зависеть от степени ее востребованности со стороны федераций, тренеров, спортсменов. А это возможно только в том случае, если тренеры, спортсмены будут знать и понимать возможности спортивной психологии, способы и методы включения психологических знаний в тренировочный и соревновательный процесс.

Формат данной книги определился после многочисленных попыток ее начать. Нам показалось более правильным построить ее в виде беседы тренера и психолога. Это позволит приблизить ее к тому, кому она предназначена, т. е. к тренерам и спортсменам.

В лице психолога придется выступать нам самим, хотя кое-где мы будем использовать мысли, размышления и труды других психологов, с которыми нам приходилось сотрудничать. Учитывая, что книга написана двумя авторами-психологами, мы пришли к выводу, что вести диалог будет один обобщенный психолог, хотя это мнение обоих авторов. А

вот тренер — это обобщенный портрет тренера, каким мы его представляем, тем более что один из авторов сам проработал тренером более двадцати лет.

Почему спортивная психология недостаточно востребована в спорте?

Психолог:

Как вы, т. е. тренер, считаете: почему спортивная психология практически не задействована в подготовке спортсменов? И это не только мое мнение. Мы с коллегами проводили опрос более чем 100 спортсменов достаточно высокого уровня: от к.м.с. до м.м.к. и заслуженных мастеров, в том числе победителей и призеров чемпионатов России, Европы, мира, и в 90 % случаев получали ответ: психологической работой с нами практически не занимались (никаких специальных методов, психологических упражнений не использовалось).

Этот факт подтверждает исследование, проведенное профессором И. А. Григорьянцем (РГУФК) на чемпионатах, кубках России по гимнастике среди высококвалифицированных спортсменов и тренеров.

Исследования показали, что 58,3 % причин неудач гимнастов в соревнованиях имеют психологический характер. В 98 % ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, сборных командах не работают и никогда не работали психологи, 72,5 % тренеров не занимаются психологической подготовкой с гимнастами, так как сами не знают структуры и системы психологической подготовки, элементарных методов непосредственной подготовки к выполнению соревновательного действия, диагностики и регуляции психического состояния¹.

В то же время анализ спортивных публикаций свидетельствует, что тренеры понимают важную роль влияния

психологии на достижение спортивных результатов.

Вот высказывания тренера о выступлении В. Комовой в финале Олимпийских игр на бревне: «Я же знаю, как может делать бревно Вика Комова — полет, восторг. Сегодня этого не было. Я ее не узнала. **Был страх все испортить и ошибиться, и он Вику совершенно зажал**»².

Еще одно высказывание тренера после неудачного выступления на чемпионате мира.

«— Что все-таки случилось вчера, смазка?

Пихлер (тренер женской сборной по биатлону):

— Смазка, конечно, была не самой лучшей, но все-таки думаю, не она главная.

— А что же?

— Нервы. Когда движения спортсмена становятся заторможенными, это признак того, что он находится в ступоре. Именно это я вчера и увидел»³.

А вот что сказал Марк Ракита, тренер сборной России по фехтованию на Олимпиаде в Пекине: «Репертуар у наших есть, да двигались они нормально. Думаю, причина их поражений лежит в области психологии. И Якименко, и, как это ни покажется странным, Поздняков (многократный чемпион Мира и Олимпийских игр) «перегорели» еще до выхода на дорожку»⁴.

На важность психологии в успехе спортсмена указывает Ю. Титов (Олимпийский чемпион по гимнастике). Он пишет: «Результат гимнаста зависит от 2-х составляющих: физическое состояние, куда входит наработанная техника,

² И. Рассказова. Вика первая. Виктория впереди. — «Советский спорт». — 30.07.2012.

³ Е. Вайцеховская. Близкие звезды. — «Спорт-экспресс». — 03.03.2012.

⁴ Л. Россошик. Назлымов предлагает подождать до воскресенья. — «Спорт-экспресс». — 13.08.2008.

¹ И. Григорьянц. — «Спортивный психолог». — № 1, 2004.

а при выходе на помост и психологическое. Безусловно, тренер должен знать биомеханику, психологию, психическую подготовку спортсмена и многолетние наработки психологии спорта»⁵.

3-кратный чемпион мира по биатлону М. Чудов: «Олимпиаду выиграет тот, кто будет лучше готов психологически».⁶

По мнению большинства американских тренеров, спорт, по меньшей мере на 50 %, психическое явление, а такие виды как гольф, теннис, фигурное катание — на 80–90 %.⁷

Председатель федерации волейбола В. Жуков: «Мастерство уже не играет главенствующей роли, на первый план вышла психология».

Особых комментариев здесь не требуется. Тренеры и специалисты достаточно точно определяют причины неудачного выступления спортсменов в ответственных соревнованиях и роль психики в этих неудачах.

И в то же время тренеры не только сами не занимаются квалифицированно этой работой, но, практически, не приглашают психологов для ее проведения. Когда же поступают предложения от самих психологов оказать такую помощь, то, под благовидным предлогом, чаще всего от такой помощи отказываются, обосновывая свой отказ следующими типичными причинами.

Карпин, тренер «Спартака» по футболу:

«Ни в одной команде, в которой я играл, не было прикрепленного к команде психолога. Это что же получается: се-

годня со мной поработал психолог — и я вышел и сыграл, а завтра он заболел — и я играть не могу? По— моему, это надуманная проблема. Психология укрепляется прежде всего с опытом. Психолог нам не нужен»⁸.

А вот тренер сборной Бразилии по футболу на чемпионате мира 2014 года посчитал по-другому, когда, после 1/8 финала с Чили, вызвал психолога, так как у нескольких игроков был нервный срыв.⁹ Кстати, этот психолог и прежде работал в сборной.

Карпин не одинок в своем отношении к присутствию психолога в команде.

В. Алекно (тренер сборной России по волейболу, после неудачного выступления в Кубке чемпионов, 4-е место):

«Вопрос: почему в этой ситуации не привлечь к подготовке профессионального психолога?

Ответ: в коллективном виде спорта лучший психолог — это тренер. Спортивная психология это новое направление, которое будет еще востребовано. Если речь будет идти о больших высотах, то помощь таких специалистов необходима. Это вопрос будущего»¹⁰.

Кстати, через четыре года тренер изменил свое мнение.

Михайлову (члену сборной команды по волейболу) задали вопрос (после проигрыша Сербии в финале чемпионата Европы) в микст-зоне: «Может, в сборную пригласить психолога?» Он согласился.

Этот вопрос я задал В. Алекно.

— А вы что думаете?

— Отношусь к этой идее положительно, если психолог сразу войдет в штаб

⁵ И. Григорьянц. Гимнасты и психологи за круглым столом. — «Спортивный психолог». — № 2, 2004.

⁶ М. Чудов. Олимпиаду выиграет тот, кто будет лучше готов психологически. — «Советский спорт». — 26.12.2013.

⁷ Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. Основы психологии спорта и физической культуры. — Киев, 2001.

⁸ С. Пряхин. Карпину психолог не нужен. — «Спорт-экспресс». — 17.03.2010.

⁹ С. Ревенко. Сколари вызвал психолога для игроков сборной Бразилии. — «Советский спорт». — 02.07.2014.

¹⁰ Утро.ру. — 02.04.2007.

команды и будет на стороне игроков. Если такого специалиста приведу я как тренер, спортсмен никогда не откроет душу»¹¹.

А вот еще ряд высказываний спортивных специалистов.

А. Люрашкин (представитель Федерации плавания):

«Мне кажется, что члены нашей сборной как представители сложного технического вида (прыжки в воду) нуждаются в опытном психологе. К такому выводу пришли фигуристы, недавно гимнасты. Видимо, к этому в ближайшее время придем и мы».

В. Пыльховский (тренер сборной по биатлону):

Вопрос: будет ли в этом году в команде работать психолог и нужен ли он?

Ответ: да, в психологии проблемы есть. Мы это видим на протяжении ряда лет. Ребятам молодежной и особенно юниорской команды необходима помощь психолога. В этом году мы ведем переговоры со специалистами. Думаю, что в ближайшее время привлечем их к работе¹².

Тренер:

Вы задали интересный вопрос. Попробую на него ответить. Я вижу несколько причин, почему тренер редко обращается за помощью к психологу.

Прежде всего, скажите мне: а вы, психологи, объяснили тем 72 % тренеров, которые не знают, что такое психологическая подготовка и как ее проводить, что они конкретно должны делать и как решать те психологические проблемы, которые у них возникают?

¹¹ П. Лысенков. Где она, команда? Владимир поставил двойку сборной России за чемпионат Европы. — «Советский спорт». — 20.09.2011.

¹² Н. Лисовой. Мы выходим на новый уровень. — «Спорт-экспресс». — 22.01.2011.

Я читал книги по спортивной психологии, но, честно могу сказать, не очень понял, как тренеру проводить систематическую психологическую работу со спортсменом, командой. Какие конкретные методики, упражнения, кроме метода психической саморегуляции, в какой последовательности, в каком объеме, сколько раз необходимо использовать для решения психологических проблем, в этих книгах не увидел. Рекомендаций, как формировать мотивацию на тренировочную работу, как создать оптимальное психическое состояние или готовность к соревнованию, кроме общих положений, я тоже не увидел. И поэтому, если бы захотел заняться психологической работой, то не знал бы, с чего начинать и как ее организовать.

Вот если мне необходимо решать какую-нибудь техническую, тактическую задачу или проблему физической, функциональной подготовки, то я беру книгу по данному виду спорта и получаю достаточно конкретные рекомендации. И знаю, какие упражнения, сколько раз и когда надо делать.

А если мне надо психологически подготовить спортсмена к соревнованию, то беру ваши рекомендации: оцениваю соперника, учитываю, где и когда проводятся соревнования, моделирую и программирую выступление и т. д., а результат — фифти-фифти, то успешный, то нет. А вот как создавать психологическую уверенность у спортсмена, как вывести его на пик психической готовности, работая над этим изо дня в день, таких рекомендаций, кроме общих фраз, не нашел.

И вы думаете, что в этом виноват тренер?

Это к вопросу: почему тренер не занимается систематически и конкретно психологической подготовкой, как занимается техникой, тактикой, физической подготовкой.

Я думаю, что в большей степени это вина спортивной психологической науки.

Может быть, прав В. Алекно, когда говорит, что спортивная психология только начинает развиваться и пока не может оказать реальную практическую помощь спортсменам. Так что этот вопрос не только к тренерам, а в большей степени к спортивным психологам.

Второе. Почему тренер не приглашает психолога?

Думается, что тренер опасается появления психолога в его коллективе (команде). Придет чужой человек и чего доброго начнет тянуть «одеяло» на себя. А тренеру это ни к чему.

И еще. Что чаще всего происходит, когда психолог приходит в команду, особенно не на долговременную работу? Проведет психодиагностику и даст какую-то информацию о спортсменах и все. А тренер, который много лет проработал в команде, не хуже психолога знает своих спортсменов. Он многократно видел их на соревнованиях и на тренировках, наблюдал их реакцию в самых стрессовых ситуациях.

Вот что пишет о такой работе бывший тренер сборной по гандболу Е. Трефилов: «Пришел к нам психолог (перед чемпионатом Европы) — 2—3 часа что-то пообследовал и сказал: все хорошо. Шарлатан какой-то. Вот у меня знакомый, когда нанимался в фирму охранником, так его три дня обследовали».

Об этом же говорит бывший тренер сборной по баскетболу С. Еремеев: «Времени они (психологи) у нас отняли вагон. Но, главное, ничего нового мне о людях не сказали. Все это я знал и без исследований»¹³.

Третье. Если тренер даже пригласил психолога, то что он видит? Психолог

приходит на тренировку, соревнование, смотрит, что-то записывает и потом дает «банальные советы»: этот спортсмен недостаточно эмоционально устойчив, этот спортсмен может «сломаться» при сильном стрессе и т. д. Но тренера интересует: что ему конкретно делать с этим спортсменом, чтобы он «не ломался», тем более что нередко его и заменить нельзя, так как он один из ведущих игроков в команде, а в индивидуальных видах он все равно должен будет выступать. Тренеру нужны конкретные рекомендации, а не фиксация недостатков или достоинств спортсменов.

Четвертое. Тренерская работа — это во многом психология. Тренер постоянно контактирует со спортсменом, а не как психолог — несколько раз в неделю, причем в реальной тренировочной и соревновательной обстановке, и, конечно, пытается решать возникающие психологические проблемы, пусть не научно, но на основе своего опыта, часто как бывший спортсмен, а это дорогого стоит.

А тут не очень понятно, что должен делать психолог: заменить тренера, а что тогда должен делать тренер?

Пятое. Можно привести достаточно примеров, когда психолог, который вдруг оказывается в команде, а спорт видел только по телевизору, начинает давать такие рекомендации тренеру или спортсменам, которые вызывают только улыбку, и становится совершенно очевидно, что он вообще не понимает, что такое спорт, и, естественно, вряд ли тренер или спортсмен захотят после этого сотрудничать с таким психологом.

Шестое. А где взять квалифицированного психолога, чтобы быть уверенным, что деньги, которые тот получит, истрачены не зря?

Психолог:

Что можно ответить на вышесказанное? Видимо, с чем-то можно согласиться, с чем-то можно и поспорить.

¹³ С. Еремин. Управление психологической подготовкой. М.: ФиС, 2008.

Начнем со второго вопроса. Да, в определенной степени могу согласиться с этим утверждением. Такие факты иногда имеют место.

Один пример. «Он (Р. Слуднов, чемпион мира 2000, 2001 по плаванию) перед Олимпиадой в Афинах обратился к психологу Р. З. Тот первым делом порекомендовал Роману прекратить какое-либо общение с прессой. Так на зимнем чемпионате страны всю обсуждалось, что Р. З. не подпускает к подопечному не только прессу, но и его родителей-тренеров...

(Поэтому)... в успех сотрудничества исключительно с психологом, пусть даже взявшим в руки секундомер, плохо верилось. В олимпийскую команду Р. Слуднов попал с трудом». На Олимпийских играх не попал в финал на 100 м¹⁴.

А вот что говорит об этом С. В. Чернов, бывший президент Федерации по баскетболу.

В ответ на вопрос, нужен ли психолог команде, он ответил: «Обязательно. Но тренер не хочет (видимо, боится), чтобы чужой пришел в команду. Мне доверили, и я сам отвечаю за все».¹⁵

Об этом же пишет в своей книге А. В. Шориков:

«В пресс-центре Уимблдона-96 я имел честь беседовать со знаменитым Роландом Карлштедтом, автором нашумевшей в теннисном мире книги «*Mentels tennis*». Когда мы коснулись вопроса, почему в командах подавляющего большинства игроков нет личных психологов, Роланд Карлштедт заметил, что причина этого очевидно ненормального положения кроется не в игроках, а в их личных тренерах: «Они... ведут отчаянную борьбу с кем бы то ни было за

исключительное влияние на своих подопечных. Личные тренеры утверждают, что ничего не имеют против психологов вообще, а просто-напросто предпочитают ни с кем не делить ответственность за теннисную судьбу игрока»¹⁶.

Но все же думается, что тренеру вряд ли стоит опасаться появления психолога в коллективе (только в том случае, когда психолог окажется более квалифицированным, чем тренер). Я в данном случае говорю о профессиональном психологе. Психолог приходит не демонстрировать свою значимость, а помогать тренеру, спортсменам решать их психологические проблемы. К тому же он понимает, что результат спортсмена, команды — это, прежде всего, результат работы тренера, а задача психолога — лишь оказание помощи, если в ней есть необходимость.

А то, что психолог может стать или становится ближе к спортсменам, чем тренер, то это происходит не потому, что он «подсигивает» тренера, а потому, что тренер не всегда правильно ведет себя со спортсменами.

Я могу привести наш пример, когда руководство одной команды (мини-футбол) пригласило психолога для работы в команде. Вначале тренер под разными предлогами уклонялся от встречи и начала работы. Однако в последующем тренер понял, что психолог не собирается подрывать его авторитет, и по окончании сезона поблагодарил его за работу. И хотя по ходу работы в ряде случаев психологу приходилось говорить тренеру не всегда приятные вещи, они нашли общий язык, а команда выиграла кубок России.

Конечно, если психолог, начинает позиционировать себя против тренера, то работу с ним надо прекращать.

¹⁴ Е. Вайцеховская. Вне игры. — «Спорт-экспресс». — 16.08.2004.

¹⁵ Л. Тигай. Надо уметь играть и без Кирилленко. — «Спорт-экспресс». — 15.11.2003.

¹⁶ А. В. Шориков. Теннис: психологические этюды. — СПб., 1998.

В команде не может быть двух центров притяжения, они должны взаимно дополнять друг друга

Теперь по поводу непосредственной работы психолога в коллективе (команде). Если эта работа заключается в одно— или двукратных тестированиях, то можно согласиться с тренерами. Дело в том, что психодиагностика полезна в том случае, если после нее начинается конкретная психологическая работа. Разовые же тестирования могут, естественно, дать какую-то новую информацию, но что с ней делать тренеру. А поскольку такие тестирования проводятся обычно перед соревнованием, то времени, чтобы что-то кардинально (да и не только кардинально) изменить, практически нет.

Однако в одном случае такое тестирование может принести пользу — когда оно проводится для уточнения «диагноза», который уже есть у тренера в результате его достаточно продолжительной работы со спортсменом. Оно может помочь тренеру увидеть причины некоторых психологических проблем спортсмена, последствия которых он наблюдает на тренировках и соревнованиях

В школе Олимпийского резерва мы попросили тренеров оценить своих спортсменов по тем характеристикам, которые исследовались в процессе тестирования. Результаты были следующие. Примерно в 80 % случаев оценки тренеров совпали с оценками, полученными в результате тестирования. А вот в 10—20 % случаев наши показатели для тренеров оказались несколько неожиданными. Но главное заключалось в том, что после обсуждения тренеры согласились, что наши оценки более точны, чем их. Такое обследование имеет смысл проводить, особенно если тренер начинает работать с новыми для него спортсменами, когда надо быстро получить о них информацию. Но при этом необходимо учитывать следующее: ни в коем случае нельзя при-

нимать какие— либо скоропалительные решения на основе полученных данных. Просто надо иметь их в виду. Но если выявленные проблемы начинают постоянно проявляться на практике, только тогда можно что-то предпринимать.

По пункту 4. Тренер должен понимать, что психология — это наука о человеке, его психике, его поведении. И без знания закономерностей работы психики можно допустить ошибку, что нередко мы и наблюдаем. И здесь помощь психолога могла бы быть полезной.

Пятое. Чтобы судить о спортсмене и тем более делать какие-либо выводы, требуется время (для наблюдения, общения в различных ситуациях). А если говорить о спорте, то, прежде всего, на соревнованиях и тренировках. Когда мы приходим в команду, то сразу говорим: примерно месяц мы будем только смотреть тренировки и соревнования, Особенно считаем необходимым как можно скорее побывать на нескольких соревнованиях.

По поводу так называемых общих рекомендаций. Чтобы дать конкретные рекомендации, психолог должен быть уверен, что, во-первых, тренер правильно их поймет, а во-вторых, они действительно принесут пользу или по крайней мере не навредят. А это возможно, если психолог хорошо знаком с командой, спортсменом. И опять же это требует времени. Поэтому, во избежание негативного результата, иногда лучше дать общие рекомендации, чем давать что-нибудь конкретное, не имея на это необходимой информации, возможности все проанализировать, все взвесить.

Вспоминается случай, когда, только начав работать в одной команде, я был вынужден на следующий день выехать на тур, практически еще плохо зная игроков в лицо и по имени. И вот после первой не очень удачной игры тренер, еще не остыв, спрашивает: ну что может

ваша психология посоветовать и предложить на следующую игру? Ситуация практически патовая. Сказать, что ничего не могу предложить, значит, вызвать недоверие к себе, тем более что тренер не очень рвался к работе с психологом. Сказать что-то конкретное не позволяло отсутствие необходимой информации. И тогда, действительно перед следующей игрой, исходя из прошлого опыта, пришлось дать несколько общих рекомендаций, которые ни в коей мере не могли повлиять негативно на результат.

Другое дело, если после достаточно длительного времени работы психолог не дает полезную и новую для тренера информацию, то в этом случае стоит задуматься: нужен ли такой психолог.

Я обычно пишу тренеру аналитические записки, где высказываю свое понимание тренировочного процесса или прошедшего соревнования и предлагаю свое решение выявленных проблем, оставляя за тренером право обсудить это со мной или самому принять либо не принять эти рекомендации. Но это тренер решает сам. И, если я вижу, что тренер практически не учитывает их в своей работе, то не вижу смысла продолжать работу.

По поводу места психолога в коллективе. Профессиональный психолог никогда не будет пытаться превратиться во второго тренера и тем более заменять его. Его работа — помогать тренеру, спортсмену своими знаниями. Правда, если психолог пришел в спортивную психологию после тренерской работы, то обсудить некоторые методические вопросы по процессу тренировки он вправе, но только обсудить, решение всегда принимает тренер. Ведь именно тренер несет ответственность за результат.

В случае если психолог начнет тянуть одеяло на себя (а такие случаи имеют место), когда амбиции психолога выходят за разумные пределы, говорить о ка-

кой-либо продуктивной работе не приходится. Поэтому тренер, прежде чем приглашать психолога, должен получить информацию о нем. А если его пригласил спортсмен, то надо определить и разграничить территорию, на которой они будут работать.

Думающий тренер и психолог всегда найдут общий язык, амбициозные — вряд ли. И в этом случае кто-то должен уйти. Кстати, не всегда это психолог.

Шестое. По поводу психологов, которые никогда не занимались спортом. Такое, к сожалению, случается, и довольно часто. Дело в том, что профессиональных спортивных психологов мало, даже очень мало. Поэтому в эту нишу попадают специалисты из смежных наук — психиатры, даже наркологи, медицинские психологи, педагогические психологи, плохо знающие спорт. Это очень серьезная проблема, и решение ее может быть в двух плоскостях.

Во-первых, это лицензирование таких психологов специалистами, уже рекомендовавшими себя в спортивной психологии (с обязательным прохождением достаточно продолжительных семинаров, которые должны вести опять же профессиональные спортивные психологи).

Во-вторых, серьезное отношение к подбору приглашаемого психолога со стороны тренера. А это требует понимания, что спортивная психология — особый вид деятельности, требующий серьезной и профессиональной подготовки, и не каждый специалист с приставкой «психо» может работать спортивным психологом. Он может быть хорошим специалистом, но только в своей области. Поэтому возникают нередко курьезные ситуации, подобно той, когда один хоккейный тренер рассказывал, как они пригласили на роль психолога нарколога, после «работы» которого слово «психолог» вызывало у спортсменов дружный

смех (можно представить, как он проводил с ними психологическую работу).

Или другой случай, когда тренер, видимо, для усиления психологической работы, решил протестировать команду у психиатра. Придя после такой диагностики, спортсмены с радостью сообщили мне, что они все без исключения «психи».

Поэтому, прежде чем приглашать психолога, есть смысл проконсультироваться у специалистов, чтобы потом не веселиться при слове «психолог».

А вот с высказыванием В. Алекно, что спортивная психология еще только в начале пути, согласиться не могу. Тем более что сам Алекно признал, что психолог может быть полезен, правда, после неудачного выступления команды.

Спортивная психология прошла уже достаточно долгий путь, накопила много фактического материала и уже сейчас предлагает достаточно большое количество качественных методов психодиагностики, неплохо разработан метод

психической саморегуляции, который при правильном его использовании дает положительные результаты. Появились и технологии формирования психической стабильности, психической надежности, выведения спортсмена на пик психической готовности к ответственным соревнованиям. Все это позволяет не только с оптимизмом смотреть в будущее спортивной психологии, но уже сейчас решать многие психологические проблемы на практике.

Именно поэтому и появилась эта книга. Ее задача, с одной стороны, компенсировать недостаток знаний у тренера для ведения психологической работы, с другой, все же помочь тренеру такую работу организовать.

Этим мы и займемся в первой главе книги. Причем я постараюсь ответить на вопросы, которые, прежде всего, интересуют тренеров. А эти вопросы задает мне, как мы уже договорились, обобщенный тренер.

ГЛАВА 1. СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

Итак, начнем.

Прежде всего, несколько слов о системе психологической подготовки в спорте. Система представляет собой решение (поэтапное) психологических задач с учетом возрастных этапов становления спортсменов. То есть, от начального этапа, когда ребенок начинает заниматься спортом, до конечного, когда он выходит на уровень высшего мастерства. В эти периоды спортсмен проходит несколько возрастных этапов: младший школьный возраст (9–11 лет), средний (12–15 и 16–18 — два возрастных этапа) и период зрелости (после 19 лет). Каждый возрастной этап имеет свою психологическую специфику. И поэтому на каждом этапе решаются задачи, которые могут быть решены именно на этом возрастном этапе. Перескакивание или пропуск какого-либо этапа при решении психологических задач несет в себе значительные психологические издержки и проблемы, которые обязательно скажутся на последующих этапах, создавая серьезные психологические трудности.

Поэтому так важно в настоящее время последовательное решение психологических задач от одного возрастного этапа к другому (естественно, при этом нельзя не учитывать спортивное мастерство спортсмена). Это тем более важно, что ранняя спортивная специализация, когда уже в ряде видов спорта спортсмен достигает уровня высшего спортивного мастерства на раннем возрастном этапе (14–17 лет), создает дополнительные психологические трудности для юного спортсмена и тренера, поскольку на еще не сформировавшуюся

психику юного спортсмена накладывается психологический груз проблем, сопровождающих высшее мастерство. Наглядный пример — фигуристка Ю. Липницкая, ставшая олимпийской чемпионкой в 15 лет и попавшая после этого в «психологическую яму». И теперь большой вопрос, сможет ли она из нее выйти.

Что делать в этом случае, как сочетать эти факторы, мы поговорим отдельно в главе, посвященной психологическому обеспечению в детско-юношеском спорте.

Итак, понятно, что психологическая работа должна целенаправленно проводиться на протяжении всей спортивной карьеры спортсмена. К сожалению, такой целостной системы психологического обеспечения спортсменов на данный момент не существует. Это, конечно, создает значительные трудности для тренера, так как те рекомендации, которые предлагаются в книгах по спортивной психологии, действительно носят общий характер и не учитывают ни возраст спортсмена, ни уровень его мастерства. Мы можем пока предложить только приблизительную модель психологического обеспечения спортсменов — с постановкой целей и задач на каждом возрастном этапе и средства и методы их решения.

В данной главе мы поговорим о вопросах, которые важны прежде всего для тренеров, работающих со спортсменами достаточно высокого уровня, начиная с 16–17 лет, т. е. спортсменами, которые уже или профессионально занимаются спортом, или подходят к этому рубежу.

О работе тренера в детско-юношеском спорте мы поговорим в отдельной главе, хотя многие проблемы, которые мы будем здесь обсуждать, будут интересны и полезны детским тренерам.

Тренер:

Первый вопрос: как формировать мотивацию спортсмена на профессиональное занятие спортом, к преодолению больших нагрузок, к жизнедеятельности с различными ограничениями, с преодолением различных трудностей и неудач на достаточно длительный промежуток времени?

Второй вопрос: как психологически готовить спортсмена к соревнованию? Для начала хватить?

Психолог:

Ну что ж, начнем с мотивации.

Действительно, формирование мотивации на длительную, трудоемкую, качественную работу — это проблема не только спорта, но и других видов деятельности (учебной, трудовой и т. д.).

Прежде всего, несколько слов о том, что понимается под мотивацией. Мотивация — это активная направленность человека на выполнение какой-либо деятельности, на достижение каких-либо целей в процессе этой деятельности. Например, направленность на профессиональное занятие спортом, достижение высоких спортивных результатов. Обычно за мотивацией стоят определенные мотивы, которые энергетически подпитывают и эмоционально стимулируют занятия этим видом деятельности для достижения той или иной цели.

Возвращаемся к спорту. На начальном этапе основным мотивом занятий спортом является интерес к двигательной активности, к общению в данном спортивном коллективе, что в дальнейшем переходит в мотив достижения успеха при выполнении спортивной деятельности.

С каждым возрастным этапом, с изменением уровня мастерства появляются новые мотивы: материальные — получение вознаграждения за успехи в спорте, престижные — получение известности (пресса, награды и т. д.), мотив самореализации, мотив самоутверждения — чаще у бывших «гадких утят»: «докажу, что я что-то могу». Возможны и какие-то специфические мотивы, но перечисленные являются основными. Они могут взаимодействовать или даже противоречить друг другу (самореализация и достижение успеха любой ценой), но именно они являются той движущей силой, которая заставляет человека заниматься той или иной деятельностью.

Поэтому, когда мы говорим о мотивации, то подспудно, в силу ли определенных ситуаций или личностного понимания, опираемся в работе со спортсменом на тот или иной мотив или даже пытаемся формировать их, исходя из своего понимания их роли в формировании спортивной мотивации.

Вы скажете: какая разница, какой мотив является определяющим в формировании мотивации. Главное, чтобы спортсмен был максимально мотивирован, прежде всего, на тяжелую тренировочную работу, которая требует предельного физического и психического напряжения, на готовность, посвятив себя спорту, отказаться от многих соблазнов, которые могут себе позволить его сверстники.

Однако все не так просто. И не всякий мотив может долговременно решать эту задачу. Возьмем материальный мотив, к которому довольно часто апеллируют тренеры для повышения мотивации.

Вот что говорит об этом тренер сборной и олимпийской чемпионки по гимнастике Мустафиной А. Александров: «Я заметил, увы, что большинство наших спортсменов интересует только одна составляющая — финансовая. За границей

это не проявляется так сильно. Никто за гимнастику там денег не получает. Разве что после того, как чего-то добился. На спорт смотрят как на занятие, успех в котором позволяет добиться более высокого общественного положения, да и то, если у тебя помимо мышц голова есть. У нас же спорт — это прежде всего средство заработка. Ни о каком патриотизме давно уже не приходится говорить. Соответственно и мотивировать человека, играя только на этой струне, невозможно.

С другой стороны, у той же Мустафиной хватает бытовых проблем. Семья большая, живут вместе в двухкомнатной квартире, а сама Алия в общежитии. Поэтому я открытым текстом ей всегда говорю: надо выигрывать, надо зарабатывать. Иначе остаток жизни так в общежитии и проведешь». ¹⁷

Не секрет, что спортсмен понимает, что за свой «тяжелый» труд в случае успеха он может получить то или иное материальное вознаграждение. И, конечно, это не может не мотивировать его.

Но есть еще одно высказывание, уже тренера по футболу: «...Судя по анкетам, «академики» мечтают стать профессиональными футболистами, чтобы можно было позволить себе взять от жизни все. И не сомневаются, что уж они-то наверняка станут известными игроками и обеспечат себя на всю жизнь.

Для юных российских игроков главный стимул для повышения мастерства — деньги. **Главное, чтобы стимул был. Пусть и такой. Игрок без мотивации не растет. Моя задача — использовать мотивацию игрока для его роста»** ¹⁸.

Казалось бы, с этим трудно спорить, но, как свидетельствует практика спор-

та, вдруг, на каком-то этапе спортивной деятельности, этот мотив перестает быть главным. То есть спортсмен готов получать вознаграждение, но его мотивации хватает только до определенного уровня, после достижения которого он перестает совершенствовать свое мастерство, удовлетворяясь уже полученными спортивными результатами (естественно, тренера это не устраивает, но что-то изменить ему не всегда удается).

Причина такого положения в том, что каждый человек определяет тот уровень материального вознаграждения, который его устраивает. И когда он достигает этого уровня, то дальнейшее его повышение (для чего надо выходить на новый уровень физического и психического напряжения), а в спорте это означает увеличение нагрузок, дальнейшее ограничение своих личных интересов — не является новым стимулом.

Поэтому, сколько спортсмена (или работника производства) после достижения этого уровня ни стимулируй материально, прилагать дополнительных усилий он не будет. Тем более что материальное стимулирование тоже имеет свои пределы и повышать их в разы невозможно.

В этом случае спортсмен будет подерживать тот уровень мастерства, который позволяет ему получать, как он считает, достаточный для него уровень вознаграждения.

Необходимо отметить еще один фактор. Так как материальное вознаграждение получают нередко достаточно юные спортсмены, то, получив эти деньги, они должны их на что-то потратить, а это значит, что наряду со спортом у них возникают новые интересы и возможности, которые могут начать конкурировать между собой. И в этом случае спортивный мотив не всегда одерживает победу. А значит, рассчитывать на дальнейший рост мастерства спортсменов становится затруднительно.

¹⁷ Е. Вайцеховская. А. Александров: Мустафина хотела бросить гимнастику. — «Советский спорт». — 27.10.2010.

¹⁸ Р. Карманов. Им не нужна сборная. — «Советский спорт». — 18.10.2010.

Масса примеров, особенно в спортивных играх, когда молодые талантливые спортсмены, оставаясь талантливыми, в дальнейшем исчезают из спорта, так и не реализовав свой спортивный потенциал.

На это прямо указывает лучший игрок чемпионата России по футболу 2011 года А. Воронин: «На вопрос, куда пропала талантливая молодежь, взявшая золото чемпионата Европы по футболу, тренер И. Колыванов сказал, что многих развратили московские соблазны.

— Но в целом с Колывановым я согласен. Молодые игроки должны в первую очередь думать о футболе и будущем. Нужно сначала заработать имя, а потом деньги. А в бывшем Союзе все наоборот. Получив первые гонорары, ребята начинают гулять... и тратить деньги. Через пару лет они остаются без карьеры и без денег. Еще 15 лет назад в России и на Украине талантливые футболисты добивались гораздо большего... Каждый был личностью. А в сегодняшние дни все иначе»¹⁹.

И еще одно высказывание: «Я смотрю на японок, американок и вижу, что они хотят бороться. У нас же многие хотят просто денег. Их в российской борьбе сейчас очень много. **Но деньги не могут быть мотивацией**»²⁰.

Аналогичный случай — когда главным мотивом спортивной деятельности становится мотив престижности. И здесь постепенно происходит девальвация этого мотива. Во-первых, по достижении некоего уровня известности оказывается, что его необходимо постоянно поддерживать и постоянно ему соответствовать. И как только ты где-то

выступил не совсем удачно (даже улучшив свои результаты, соперники ведь тоже не стоят на месте, тем более что в спорте практически невозможно все время быть наверху), то ты уже не очень интересен, появляются новые кумиры. И возникает вопрос, надо ли мне «убиваться» на тренировках, если даже при улучшении результатов нет никакой гарантии сохранить свой статус. Причем все, о чем сказано выше, может происходить на самом различном уровне мастерства (областном, районном, российском, международном).

Вот что сказала двукратная олимпийская чемпионка Е. Исинбаева: «Члены сборной России на Олимпийских играх оказываются в ситуации, когда только завоевание медали способно обеспечить им признание и уважение, в противном случае спортсмены становятся буквально никем... Когда у тебя что-то есть, то ты звезда, когда же что-то не получается, то к тебе разворачиваются на 180 градусов, и ты становишься никем»²¹.

Возникает вопрос, что же делать?

И здесь мы должны вернуться еще к одному мотиву, мотиву самосовершенствования и мотиву самореализации. Если мы обратимся к общепринятой в психологии теории мотивации А. Маслоу, мы увидим, что его модель мотивации включает 5 уровней мотивов, которые требуют последовательного удовлетворения, где высшим уровнем выступает мотив самореализации:

1. Физиологические: голод, жажда, половое влечение и т. д.
2. Потребности в безопасности: комфорт, постоянство условий жизни.
3. Социальные: социальные связи, общение, привязанность, забота о дру-

¹⁹ М. Ляпин. Нападающий «Динамо» Андрей Воронин: Дик, поторопись! А то заиграем Самедова за Украину. — «Советский спорт». — 09.07.2011.

²⁰ Ю. Шахмурадов. Если спортсмен немышляет о победе, он не одержит ее никогда. — «Советский спорт». — 19.10.2014.

²¹ И. Молоканов. Елена Исинбаева: Российские спортсмены на Олимпиаде как зашоренные лошади. — «Советский спорт». — 07.08.2012.

гом и внимание к себе, совместная деятельность.

4. Престижные: самоуважение, уважение со стороны других, признание, достижение успеха и высокой оценки, служебный рост.

5. Духовные: познание, самореализация, самовыражение, самоидентификация.

А ведь это тот мотив, который заставляет ученого целыми месяцами не выходить из своей лаборатории, занимаясь каким-то исследованием (не всегда приносящим нужный результат, а тем более материальное вознаграждение), художника, писателя, которые рисуют в чулан или пишут в стол, нередко находясь в не очень хорошем материальном положении, но не бросают свою работу ради денежного заработка.

Что же движет этими людьми? Мотив самореализации оказывается важнее всех материальных благ. Ведь никто не заставляет этих людей заниматься «своим» делом.

Вопрос: а может это быть и в спорте? А почему бы и нет, хотя, возможно, не в такой степени, но примеры, которые подтверждают этот тезис, есть и в спорте: Попов, Сальников — плавание, Яшин, Старостины — футбол, Борзов — легкая атлетика и т. д.

А. Попов, 4-кратный Олимпийский чемпион по плаванию: «Знаете, я так давно понял, что медали, даже олимпийские, никогда не должны становиться самоцелью. Они лишь трамплин, помогающий изменить жизнь... выстроить свое будущее так, как ты хочешь»²².

Рассматривая эту проблему, необходимо остановиться еще на одной стороне этого вопроса. Дело в том, что выход на уровень самореализации возможен только в случае перехода человека на

субъектный уровень, когда сам человек определяет свой выбор, сам ставит цели, сам отвечает за свой выбор, за достижения своих целей (С. Рубинштейн, Д. Деси, В. Франкл, Э. Фромм и др).

Поэтому, если тренер действительно понимает, что должно лежать в основе максимальной мотивации, то он прежде всего будет заинтересован в субъектном развитии своего ученика, а это значит, что придется отказаться от многих привычных способов создания мотивации (только материальной и престижной), более того, придется измениться и самому — тоже выйти на уровень субъекта.

Это очень важно еще и потому, что «в выигрыше всегда те (спортсмены), на чьем пути встречаются (такие) думающие тренеры. Точнее люди, умеющие вовремя научить своих подопечных самостоятельно думать, о своей жизни в том числе»²³.

Это достаточно сложно — но, видимо, это оптимальный путь решения проблемы формирования максимальной мотивации на спортивную деятельность у своего ученика. «На самом деле менять психологию спортсмена ... крайне сложно. Было сложно и с Денисом (Д. Аблязин, чемпион мира по гимнастике)... На каком-то этапе мы с ним не шли вперед, а передвигались отдельными шажочками. Сделав один шаг и увидев, что это меняет результат, Аблязин уже охотнее делал второй. Ну а после нескольких шагов угаваривать его уже не приходилось»²⁴.

А как обстоит дело с другими мотивами, о которых говорилось раньше? Возникновение этих мотивов в той или иной степени совершенно реально и естественно у спортсменов. Однако, если наряду с этими мотивами, последовательно

²³ Там же.

²⁴ С. Старкин. Над просьбой Мустафиной думал три дня. — «Спорт-экспресс». — 23.03.2015.

²² Е. Вайцеховская. Разбитое корыто. — «Спорт-экспресс». — 27.07.2014.

формировать мотив самосовершенствования и самореализации, то можно рассчитывать, что в будущем он может занять ведущее место. Более того, как мы покажем дальше, такой мотив позволяет спортсмену и выступать более успешно.

Этот вывод, как нам кажется, имеет значение для понимания других психологических проблем, о которых мы будем говорить в дальнейшем.

Тренер:

Хорошо, про мотивы мы уже поняли. А что такое часто употребляемая психологами мотивация достижения успеха?

Психолог:

Понятие «мотивация достижения успеха» достаточно активно используется для объяснения поведения, возникновения определенного психического состояния у спортсмена в условиях соревнования.

Суть этого понятия заключается в следующем: у человека априори в той или иной пропорции наблюдаются две тенденции: мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи. В сложной психологической ситуации, в ситуации неопределенности (ответственное соревнование) спортсмен, в зависимости от превалирования того или иного мотива, ведет себя по-разному. Спортсмен, у которого превалирует мотив достижения успеха, будет активно стремиться к успеху, навязывать свою тактику, выступать на «границе риска». Такой спортсмен обычно уверен в своих силах, хотя иногда эта уверенность может перейти в самоуверенность.

Спортсмен с превалированием мотива избегания неудачи свою деятельность, действия и тактику будет строить с установкой прежде всего избежать неудачи, не совершить ошибку. Например, в единоборствах, фехтовании, теннисе и т. д. он будет в большей степени работать «вторым номером», стараясь, прежде

всего, использовать ошибки соперника, в первом же случае спортсмен будет пытаться заставить соперника ошибаться.

И тот и другой способы ведения борьбы имеют свои плюсы и минусы. В первом случае спортсмен «работает» первым номером, стараясь психологически, физически подавить соперника, и нередко у него это получается. Опасность заключается в том, что он может перейти пределы «разумного риска», совершить ошибку, которой воспользуется соперник.

Во втором случае спортсмен ожидает ошибки соперника, и нередко это тоже приносит успех. Но если соперник не совершает грубых ошибок, то выигрыш становится проблематичным.

Более предпочтителен третий вариант, когда мотив достижения успеха несколько превосходит мотив избегания неудачи. Тогда спортсмен, ведя активную борьбу, одновременно не теряет контроль за своими действиями. Если выразить это математически, это будет где-то 2 к 1,5.

Для определения этой (математической) пропорции есть проективные методики. Суть этих методик в том, что испытуемому показывают специально подобранные фотографии (не связанные со спортом) и просят написать рассказ по определенному алгоритму. И потом по специально разработанной программе определяют в баллах (из 10 баллов) мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи. Есть и бланковые тесты, где надо ответить на вопросы, но достоверность этих бланковых тестов невелика, так как вопросы теста слишком явно указывают на то, что исследователь хочет получить.

Тренер:

Возникает вопрос: эти пропорции уже predeterminedены заранее и навсегда или их можно изменить в оптимальную сторону?

Психолог:

Совершенно очевидно, что формирование этих тенденций происходит на протяжении всей жизни индивида, начиная с детства, и зависит от родителей, педагогов (тренера). Например, когда ребенок (подросток) за каждую ошибку, неудачное действие, деятельность (в учебе, спорте, дома) получает негативную реакцию или более того, то или иное наказание (особенно это относится к авторитарным родителям, педагогам, тренерам), то, естественно, у него будет формироваться установка на избегание неудачи. И там, где он будет неуверен в успешном решении поставленной перед ним задачи, чаще всего изберет тактику: «главное, не совершить ошибку» или даже откажется от попытки решить эту задачу.

Противоположная тенденция возникает, наоборот, когда деятельность, поведение ребенка, подростка не встречают постоянных негативных реакций при совершении им ошибок (за исключением грубого нарушения норм поведения), более того, эти ошибки воспринимаются как нормальные, если ребенок приложил максимум усилий при выполнении задания и получают поддержку. Успех же получает адекватную реакцию в виде поощрения.

Тренер:

А как быть, если эти тенденции уже сформировались?

Психолог:

Во-первых, правильно строить свои отношения со спортсменом, учитывая выявленные тенденции, т. е. давать спортсмену право на совершение ошибок (в спорте без ошибок не бывает), заострять внимание не на ошибочных действиях, а на успешных.

На это указывает А. Фергюсон, выдающийся футбольный тренер, в своей лекции перед студентами школы бизнеса Гарварда, сформулировавший 12 уро-

ков, которые позволяют ему добиваться успеха.

Урок 2: «Во время тренировок нет места критике. Для игрока, как и для любого человека, нет ничего лучше, чем услышать фразу: «Хорошая работа». Эти два слова — лучшее, что было придумано в спорте. Нельзя кричать. Это не работает»²⁵.

Спортсмен должен чувствовать постоянную поддержку тренера, коллектива. Полезно создавать специальные условия, где спортсмен выглядит наиболее «выигрышно» и т. д. Конечно, субъекту спортивной деятельности значительно легче изменить эти тенденции, чем «исполнителю» при авторитарном стиле руководства. Кстати, это относится ко всем возрастам. Полезно использовать психоформирующую тренировку (про нее — в специальном разделе).

Во-вторых, учитывая эти тенденции, правильно разрабатывать тактику и стратегию выступления в соревновании, не навязывая такую (без предварительной подготовки), которая противоречит установкам спортсмена, и последовательно вести ту работу, о которой говорилось выше. Очень важно при этом знать, что положительные изменения требуют достаточно долгой работы, то, что создавалось годами, нельзя изменить за короткое время.

В рамках вышесказанного хотелось бы затронуть еще одну важную проблему, о которой тренеры или просто не знают, или не учитывают в своей деятельности. Это проблема причинных мотивационных схем.

Поведение, деятельность человека (спортсмена) в большей степени определяются причинными мотивационными

²⁵ П. Банников. Лекция сэра Алекса. Легендарный тренер «МЮ» сформулировал 12 уроков, которые позволяют ему добиться успеха. — «Советский спорт». — 24.12.2012.

схемами. Эти схемы позволяют в определенной степени прогнозировать поведение и деятельность человека на достаточно продолжительном промежутке времени.

Обычно каждый человек определяет свой успех или неуспех в каком-либо виде деятельности, исходя из сформированных у него на протяжении жизни (в том числе и спортивной) причинных мотивационных схем. Таких схем, как показали исследования, четыре.

Первая схема — когда человек считает, что его успех или неуспех в деятельности, жизни в большей степени определяется, прежде всего, везением или невезением. Если взять спорт, то нередко после неудачи (не забили мяч из 100-процентной ситуации, потеряла обруч при выполнении простейшего элемента в художественной гимнастике и т. д.) можно услышать от тренера или спортсмена в оправдание — не повезло. И хотя элемент случайности (но не невезения) действительно присутствует в спорте (мяч срезался и отлетел к сопернику и он забил гол, спортсмен неожиданно поскользнулся и т. д.), но главным все же остается мастерство спортсмена. И за кажущейся случайной ошибкой стоит какая-то недоработка (техническая, физическая, психологическая).

В. Чегин, тренер, выигравший все золото на последних двух чемпионатах мира 2009–2011 и по 2 золота на Олимпиаде в Пекине и Лондоне по ходьбе, на реплику о том, что футболисты... любят рассуждать о фарте: дескать, не повезло, говорит:

— Глупости! Если спортсмен готов на 100%, никакая внешняя сила не станет преградой на пути. Это отговорки в пользу бедных²⁶.

²⁶ А. Ванденко. Виктор Чегин: Футболисты, имеющие баснословные контракты, пока ничего не сделали для страны. — «Советский спорт». — 03.01.2012.

Недаром говорят — везет сильнейшему.

Эта цитата была взята, когда еще не произошло дисквалификации более 20 спортсменов (тех самых чемпионов) за допинг, тренировавшихся у В. Чегина. И хотя я продолжаю считать эти слова правильными, в то же время в проблеме допинга я вижу, прежде всего, нравственную проблему.

Поэтому вернемся к нашим схемам. Итак, если человек (это в полной мере относится и к обычной жизни), спортсмен воспринимает «везение — невезение» как реальный фактор, от которого зависит результат его деятельности, то можно в определенной степени считать, что он живет на основе мотивационной схемы «везение — невезение». И, как следствие, мотивация на тяжелую, продолжительную работу для решения каких-либо сложных задач будет невелика. Действительно, если мой результат определяется везением — невезением, то какой смысл прилагать максимальные усилия, если от них мало что зависит.

Вторая схема — трудность и легкость (по мнению данного человека) стоящей перед человеком (спортсменом) задачи, которую он должен решить. Приступая к какой-либо деятельности, человек (спортсмен) не может не оценивать, насколько она трудна для выполнения. Критерий оценки трудности или легкости задачи чаще всего определяется на основе опыта решения подобных задач, встречавшихся у человека на протяжении жизни (спортивной деятельности). Поэтому, столкнувшись с задачей, подобной той, где он прежде терпел неудачу, человек (спортсмен) заранее отказывается ее решать — слишком трудная (какой смысл тратить на нее время и усилия, если ее нельзя решить). И попытка (например, в спорте) тренера убедить его, что ее все же можно решить, если

он будет больше тренироваться, нередко оказывается неудачной. Спортсмен может, конечно, делать вид, что он ее пытается решать (для тренера, учителя и т.д.), но сам в успех не верит. Весь его опыт свидетельствует о другом.

И вторая крайность — когда задача кажется легкой. В таком случае мотивация на работу также не очень высокая — какой смысл тратить силы и время на столь легкую задачу. И сколько тренер ни убеждает спортсмена, что она только с виду кажется легкой (это раньше соперники были не очень сильные, теперь они совсем другие, намного сильнее), это редко достигает цели.

Третья схема — наличие или отсутствие способностей.

Опять же каждый человек (спортсмен) оценивает себя, свои способности с точки зрения, насколько он способен успешно реализовать себя в той или иной деятельности, на том или ином уровне. И нередко у спортсмена формируется комплекс неполноценности (например, что он не может достичь тех или иных результатов, не может что-то выиграть, так как у него недостаточно для этого способностей).

Или, наоборот, формируется завышенная самооценка своих способностей, когда в силу физиологического развития, обычно в раннем возрасте, спортсмен выигрывает у своих сверстников.

Наличие такой схемы достаточно распространено среди спортсме-

нов, в том числе и по вине тренера, который или выделяет способного спортсмена, создавая ему максимальные условия, преувеличивает возможности спортсмена или, наоборот, занижает его способности с благой целью замотивировать его на более активную и трудоемкую работу. И в том и в другом случае это редко приносит успех и не повышает мотивацию на работу.

А сейчас обратимся еще к одной схеме.

Мотивационная схема «наличие или отсутствие усилий». Оказывается, только она усиливает мотивацию человека (спортсмена) на активную работу. Что это действительно так, видно из приведенной ниже таблицы.

Эта таблица позволяет наглядно увидеть, почему первые три схемы не способствуют повышению мотивации на работу, а четвертая способствует.

Рассмотрим ее подробнее.

Из таблицы видно, что причины возникновения той или иной мотивационной схемы делятся на внутренние или внешние. Везение — невезение или трудность — легкость задачи — это внешние причины. Способности и усилия — внутренние. Это значит, что если первые причины от человека (спортсмена) не зависят, то вторые от него зависят.

Вторая характеристика — это стабильность или нестабильность этих причин. Везение — невезение и усилие — отсутствие усилий есть нестабильная причина, остальные достаточно стабильны, т. е.

Измерения причинности	Способность — отсутствие способностей	Трудность задачи — легкость задачи	Везение — невезение	Усилие — отсутствие усилий
Расположение	Внутренняя	Внешняя	Внешняя	Внутренняя
Стабильность	Стабильная	Стабильная	Нестабильная	Нестабильная
Подконтрольность	Неконтролируемая	Неконтролируемая	Неконтролируемая	Контролируемая
Уровень мотивации	Снижение мотивации	Снижение мотивации	Снижение мотивации	Повышение мотивации

оказывают довольно устойчивое влияние на деятельность и поведение человека и не могут легко меняться под воздействием каких-либо условий.

И последняя характеристика — подконтрольность этих причин человеку (спортсмену). И здесь мы видим, что только усилия находятся под контролем человека. А это значит, что именно от самого человека зависит, какие усилия он будет прилагать для решения тех или иных задач. И как итог всего, приведенного выше, мы видим, что только при наличии у человека схемы усилия происходит повышение мотивации.

В тех случаях, когда человек живет по другим схемам, происходит снижение мотивации. Что это действительно так, можно ясно увидеть из приведенных ниже примеров использования этих схем.

Рассмотрим это на примере успехов спортсмена, который ориентируется в тренировочной работе на свои способности.

Мы видим, что эта причинная схема внутренняя и стабильная, поэтому успех, которого достигает спортсмен благодаря своим способностям, повышает его самооценку, чаще всего она становится завышенной. Во-вторых, каждый последующий успех только ее усиливает. А вот неуспех, как оказывается, ее не снижает, так как спортсмен видит причину своего неуспеха, прежде всего, в стечении неблагоприятных обстоятельств, а не в себе. В итоге и при достижении успеха, и при неудаче его мотивация на работу не повышается, поскольку в первом случае он не считает нужным прилагать излишние усилия — пускай работают менее способные, а во втором усматривает причину неудачи не в себе, а в сложившихся обстоятельствах.

А вот что происходит, когда спортсмен живет по схеме «везение — невезение». 1 вариант — спортсмен достиг успеха, по-

тому что, как он считает, ему повезло. Естественно, он испытывает чувство радости, ощущение, что и дальше ему будет везти. Вот что сказал Яковлев (член сборной команды по волейболу после проигрыша в финале Олимпийских игр): «Видимо, мы чересчур хотели выиграть. **К тому же весь турнир команде везло, и, наверно, мы поверили в то, что удача в финале будет благосклонна**».²⁷ Это не может не снизить мотивацию на работу: повезло сейчас, повезет и в следующий раз.

Вывод: знание данных моделей поведения спортсмена важно для тренера потому, что нередко спортсмен ориентируется в спортивной деятельности на одну из этих схем (например, «способности»), а тренер, естественно, на «усилия». В результате возникает взаимное недопонимание, а иногда и взаимная неприязнь. Тренер считает: чем больше работает спортсмен, тем лучше результат. Спортсмен полагает: у меня достаточно способностей, чтобы успешно выступать. С точки зрения тренера везение приходит к тому, кто много работает. По мнению спортсмена, везение — невезение от меня и моей работы не зависит.

Тренер:

Хорошо. Согласимся, что тренеру необходимо знать, какая схема превалирует у спортсмена. Но как узнать, по какой схеме живет и тренируется спортсмен и что делать, если спортсмен живет не по схеме «усилия»?

Психолог:

Ответ на первый вопрос прост. Достаточно понаблюдать за спортсменом в процессе тренировок и соревнований, за его реакцией на те или иные результаты,

²⁷ Л. Россошик. Шипулину придется ходить с бородой еще 4 года. — «Советский спорт». — 02.10.2006.

оценить его отношение к тренировкам, прислушаться к его высказываниям, и достаточно быстро можно понять, какая или какие схемы у него превалируют. Так, например, если сразу по окончании тренировки спортсмен уже в душе, хотя некоторые технические элементы у него сегодня не получались, то это уже настораживающий сигнал, свидетельствующий о том, что «усилия» — не его схема.

А вот чтобы «перевести» спортсмена на схему «усилие», необходимо делать следующее.

Первое. Рассказать спортсмену про эти схемы и высказать свое мнение о том, какая схема превалирует в его спортивной деятельности. Дать ему подумать. И только после того как спортсмен согласится с доводами тренера, совместно с ним наметить конкретную программу работы со сроками и контрольными точками. Важнейшим фактором перехода на схему «усилия» будет, если в итоге такой работы спортсмен почувствует улучшение в своих результатах.

Необходимо подчеркнуть, что эта работа должна быть систематической и последовательной, с постоянным совместным анализом и, при необходимости, корректировкой программы тренировочной работы.

А теперь, я думаю, настало время поговорить о психологии тренировочного процесса.

Тренер:

Какая еще психология в тренировках? Про мотивацию мы уже поговорили, а что еще? Правильно планировать нагрузки — вот и вся психология.

Психолог:

К сожалению, так думают большинство тренеров. Спланировал нагрузку, определил основные ударные недели и включил в этот процесс восстановитель-

ные процедуры — и вроде все. Только выполняй.

Дело в том, что в тренировке физические нагрузки оказывают влияние не только на физиологические функции, но и на психику спортсмена, что вызывает различные психические реакции. И зачастую именно психика спортсмена не выдерживает этих нагрузок. Практика спорта за последние годы с очевидностью показала, что физические, функциональные нагрузки по объему и интенсивности подошли к своему пределу. 6–8-е часовые тренировки в день стали практикой не только у взрослых, но и у юных спортсменов.

А то, что эти нагрузки, наряду со значительным напряжением функциональных систем организма, мышц, вызывают значительное психическое напряжение, вызванное монотонией, необходимостью к постоянному проявлению волевых усилий, концентрации внимания, не всегда учитывается тренерами. И это может привести и нередко приводит к возникновению состояния психического перенапряжения.

Об этом достаточно подробно и убедительно написал в своей книге «Психопедагогика в спорте» спортивный психолог Г. Д. Горбунов. Много лет работая спортивным психологом в сборной команде СССР и России по плаванию, он напрямую столкнулся с этой проблемой (плавание — один из наиболее нагрузочных и монотонных видов спорта).

Отмечая, что рост спортивных результатов невозможен без включения максимальных нагрузок, он показал, что, если не учитывать фактор психических перегрузок (психического перенапряжения), то это может привести не только к замедлению роста результатов, но и к раннему уходу из спорта.

Г. Горбунов выделяет три стадии психического перенапряжения: неввозность, порочная стеничность, ас-

теничность. Он считает, что существуют общие и специфические для каждой стадии признаки психического перенапряжения. Общие признаки: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройство сна, отсутствие чувства свежести и бодрости после сна, эпизодические головные боли. Специфические признаки характеризуют каждую стадию в отдельности.

Первая стадия — нервозность. Ее признаки: капризность, неустойчивость настроения, внутренняя (сдерживаемая) раздражительность, возникновение неприятных, иногда болезненных ощущений в мышцах, внутренних органах и пр.

Вторая стадия — порочная стеничность. Ее признаки (помимо общих): нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятности. Не выдерживая нагрузки, спортсмен может не явиться на тренировку или отказаться выполнить что-либо из заданий тренера.

Третья стадия — астеничность. Ее признаки: общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сенситивность. Общий депрессивный фон настроения выражается в подавленности, угнетенности, заторможенности, пассивности, снижении общего тонуса и мотивации деятельности, отсутствии привычных желаний. Преобладающим становится мотив долженствования, недостаточное развитие которого в этом состоянии приводит к резкому ухудшению качества исполнения тренировочных заданий, пропуску тренировок. Ставится под сомнение запланированный результат, возможность выигрыша даже у слабых противников, предсоревновательные тренировочные результаты спортсмен склонен интерпретировать в

пессимистичных, не предвещающих успеха тонах. Возможно появление страха. Тревога (тревожность) выражается в нарушении внутреннего психологического комфорта, переживании сильного беспокойства или даже страха в ситуациях, ранее относительно безразличных для спортсмена.

В данном случае речь идет о таком психическом состоянии, когда даже уверенный в себе, в своих силах спортсмен начинает сомневаться, что их хватит для достижения цели. Крайние случаи развития этого состояния приводят к отказу от цели и уходу из спорта. Знание признаков психического перенапряжения позволяет вносить коррективы в тренировочный процесс сообразно с динамикой психических состояний индивидуально для каждого спортсмена

Здесь же даны рекомендации тренеру в организации тренировочного процесса:

1. Некоторая степень психического перенапряжения в пик тренировочной нагрузки — естественное следствие правильно построенного тренировочного процесса. Полное отсутствие признаков психического перенапряжения означает, что спортсмен мог бы выдержать большую физическую нагрузку и более жесткий спортивный режим.

2. Если при привычной тренировочной нагрузке, далекой от максимума объема и интенсивности, у спортсмена наблюдаются явные признаки первой стадии психического перенапряжения, значит, причины его надо искать в дополнительных факторах:

- а) неблагоприятном психологическом климате; б) снижении мотивации; в) появлении конфликтной ситуации в личной жизни спортсмена; г) появлении в системе ценностей спортсмена новой ценности, более значимой, чем спорт, или снижении ценности спорта в конкретной ситуации.

3. Тренер должен помнить, что при появлении признаков первой стадии перенапряжения требуется коррекция в основном отношении и поведении спортсмена, возможно, даже его режима, но не тренировочной нагрузки. Спортсмен должен знать о необходимости пережить эти состояния и быть уверенным, что быстро восстановится в период снижения нагрузки.

4. При появлении признаков второй стадии перенапряжения тренеру необходимо пересмотреть запланированную тренировочную нагрузку и систему восстановления спортсмена.

5. Если обнаруживаются признаки третьей стадии психического перенапряжения, это означает, что тренер допустил грубые ошибки в подготовке спортсмена. Спортсмен, прошедший третью стадию перенапряжения, редко возвращается в большой спорт.²⁸

Тренер:

С тренировочными процессами мы вроде бы разобрались, а как быть с соревнованиями? Почему спортсмены самого разного уровня не всегда показывают свои лучшие результаты на важных для них соревнованиях? И что может практически сделать тренер для решения этой проблемы?

Психолог:

Существует довольно много причин, объясняющих, почему спортсмены не всегда удачно выступают на ответственных соревнованиях. Чтобы в них разобраться, надо понять, от чего зависит результат спортсмена. Если говорить о максимальном результате для данного спортсмена, то он определяется следующими факторами: нахождение на пике спортивной формы (на пике физичес-

кой и психической готовности). Сложность заключается в том, что эти 2 пика, хотя в определенной степени и связаны друг с другом, но не имеют прямой зависимости, т. е. можно находиться на пике физической формы и не быть на пике психической формы и наоборот.

Сложность синхронного выхода на пик физической и психической готовности заключается в том, что, во-первых, вход и выход для физической и психической формы занимает разное время, во-вторых, нахождение на этом пике также различается по времени. И еще: если уровень физической готовности не меняется несколько раз неделю (при правильном планировании), то психическое состояние более изменчиво и зависит как от объективных, так и субъективных факторов, которые могут не влиять на физическую форму, но оказывают влияние на психическое состояние (значимость выступления, ответственность, не очень удачное выступление прежде, психологическая атмосфера в коллективе, взаимоотношения и т. д.).

Этим и объясняется то, что нередко контрольные тесты по физической готовности на высоком уровне, а результат выступления не очень хороший — подвела психика. В связи с этим решение проблемы достижения максимального спортивного результата — это, прежде всего, умение тренера синхронно вывести спортсмена как на пик физической, так и психической готовности. А это требует знания закономерностей выхода на данные пики.

Начнем с выхода на пик физической готовности. Во-первых, необходимо знать, что наиболее сложным является правильное планирование физических нагрузок в последние 2—3 недели до старта.

Проблема заключается в том, что, с одной стороны, необходимо продолжать «нагружать» спортсмена, а с другой, воз-

²⁸ Г. Д Горбунов. Психопедагогика в спорте. — М.: ФиС. — 2006.

никает опасность, что спортсмен может не отойти от нагрузок к старту (кстати, таких случаев достаточно много). При этом нельзя не учитывать индивидуальное реагирование на нагрузки и индивидуальный темп выхода на пик физической и функциональной готовности. Важно знать, как у данного спортсмена наступает и протекает фаза суперкомпенсации, т. е. через какое время после объемных и интенсивных нагрузок эта фаза возникает.

Этот вопрос достаточно подробно рассмотрен в работах по методике тренировок Матвеева, Платонова, Вайцеховского и ряда других специалистов, поэтому отсылаю вас к ним.

Вопрос о выходе на пик психической готовности подробно рассматривается в последней главе данной книги «Управление психологической подготовкой в спорте».

Теперь непосредственно о психологической подготовке к ответственному соревнованию. В чем психологическая специфика соревнования? Почему спортсмен не всегда показывает на соревнованиях то, что он успешно выполняет на тренировках?

Ответы на эти вопросы должны помочь тренеру хотя бы понять, в чем причина неудачного выступления спортсмена, а это может позволить в будущем более правильно строить психологическую подготовку к соревнованию.

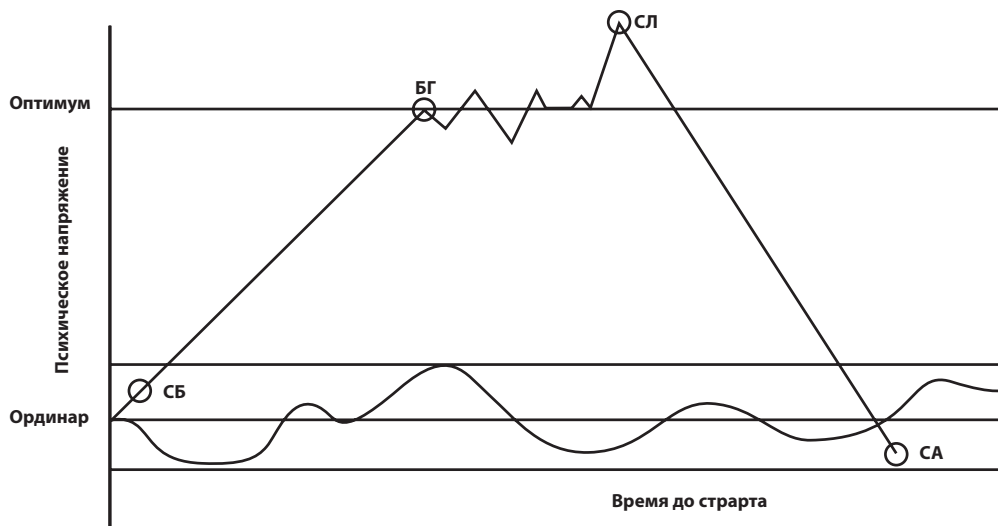
Для ответа на этот вопрос необходимо рассмотреть, что такое ответственное соревнование. Соревнование, в отличие от тренировки, имеет свои специфические особенности.

Каждое ответственное соревнование сопровождается значительным психическим напряжением. Вызвано это многими причинами: высоким уровнем мотивации на достижение спортивного результата, значимостью успеха для спортсмена, ответственностью за ре-

зультат перед другими, неопределенностью в достижении желаемого результата, опытом предшествующих выступлений, особенно если они были неудачными, и рядом других причин, специфичных для данного спортсмена (например, дискомфорт в отношениях с тренером). Все эти факторы влияют на психическое состояние спортсмена.

Изучение более чем 5000 анкет спортсменов высокого уровня показало, что в 42 % случаев спортсмены оценивали свое состояние в экстремальных условиях соревнования как состояние тревоги (имеется в виду повышенный уровень тревоги). Более того, в 4,5 % случаев фиксировалось состояние страха, вызвавшее категорический отказ от выполнения спортивных действий. Спокойное состояние без реагирования на ситуацию отмечалось в 25,5 % случаев, состояние мобилизации с активным противодействием неблагоприятным факторам — в 28 % (Л. Д. Гиссен, 1990). То есть лишь 50% спортсменов высокого класса подходили к соревнованию в более или менее оптимальном психическом состоянии.

Как мы уже отмечали, психическое состояние перед соревнованием сопровождается тем или иным уровнем психического напряжения. Это состояние (состояние психического напряжения), с одной стороны, является положительным фактором, способствующим мобилизации спортсмена, подготовке организма к предстоящей деятельности, но, как показали научные исследования и практика спорта, только до определенного уровня. Превышение этого уровня может оказать негативное влияние на деятельность спортсмена во время соревнования. В связи с этим рассмотрим возникновение и динамику этого напряжения при подготовке и участии спортсмена в соревновании (Г. Горбунов, 2006).



Динамика предсоревновательного и соревновательного психического напряжения.

Вот как объясняет Г. Горбунов предсоревновательное и соревновательное напряжение. Уровень эмоционального возбуждения динамичен, однако в обычной жизни при отсутствии эмоциональных ситуаций он находится в границах определенного ординара. Его колебания занимают диапазон от дремотных до активных рабочих состояний при выполнении обычных обязанностей. Их динамика изображена внизу волнистой линией, что условно отражает состояние спортсмена в относительно спокойной, далекой от соревнований обстановке.

За несколько дней до старта уровень напряжения находится в коридоре ординара. Если он остается таким вплоть до старта, можно считать, что спортсмен находится в состоянии стартового безразличия. Это означает, что соревнования не очень для него значимы. Спортсмен твердо уверен в том, что покажет результат, достаточный для положительной оценки. Он продемонстрирует достигнутый уровень подготовленности, но в этом результате не найдут отражения резервные возможности спортсмена, вскрываемые только благодаря экстраординарным эмоционально-волевым состояниям. Поэтому состояние старто-

вого безразличия нельзя рассматривать как благоприятное: оно практически не встречается у спортсменов, выступающих в соревнованиях высокого ранга.

С приближением соревнований уровень психического напряжения обычно возрастает. Эмоционально неустойчивые спортсмены испытывают его за неделю и более, эмоционально устойчивые — нередко только перед стартом. Выполняя регулирующую функцию, предсоревновательное напряжение автоматически подготавливает организм спортсмена к предстоящей деятельности. Возникающее состояние активизирует функциональные системы организма, подготавливает резервы к их реализации. Главное, чтобы эта активизация была своевременна и не чрезмерна, а оптимальный уровень психического напряжения (боевая готовность) совпал со временем выступления. В этом состоянии спортсмен реализует свою подготовленность, а при высоком боевом подъеме — и резервные возможности. Однако оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Сохранять достаточно высокую психическую готовность к деятельности, требующей максимальных проявлений, длительное

время довольно трудно. В этом случае спортсмен может оказаться в наиболее благоприятном состоянии не к моменту старта, а за какое-то время до него. И нередко психическое напряжение, продолжая возрастать, приводит к тому, что к старту спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадки. Пик стартовой лихорадки обычно находится на границе возможностей нервной системы выдержать длительное концентрированное возбуждение. Одни спортсмены могут продолжительное время находиться в состоянии высокого эмоционального возбуждения без особого ущерба для спортивного результата, у других быстро возникают признаки перевозбуждения. Однако в любом случае в состоянии стартовой лихорадки снижаются надежность спортсмена и вероятность достижения высокого результата, хотя это еще не значит, что спортсмен покажет низкий результат. Наихудшее предстартовое состояние возникает тогда, когда уровень психического напряжения резко падает. Это состояние называется состоянием стартовой апатии. Переход от максимальной точки психического напряжения к стартовой апатии обычно кратковременен. Чаще всего стартовая апатия — это следствие острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

На это же указывает Л. Д. Гиссен (1990). При сопоставлении динамики психического напряжения с работой систем и функций организма, определяющих качество и продуктивность двигательной деятельности, он указывает, что их показатели улучшаются параллельно с ростом психического напряжения, но только до линии оптимума. Дальнейший рост напряженности приводит к дисгармонии в работе функций, к дистонии еще до начала соревнований.

Для нас же важно понять, что может предпринять тренер, чтобы его спортсмен не оказался перед соревнованием

в состоянии стартовой лихорадки или стартовой апатии. Для этого надо вернуться к причинам, которые вызывают предсоревновательное психическое напряжение, приводящее к таким реакциям.

Как мы уже отмечали, одной из причин возникновения психического напряжения является высокий уровень мотивации на достижение максимального спортивного успеха. Исследования показали, что наиболее благоприятный уровень мотивации для создания оптимального психического состояния — средний. Завышенный уровень мотивации вызывает высокий уровень психического возбуждения, что снижает возможность контролировать спортсмену свое поведение и деятельность.

Наглядный пример этого положения — выступление многократного чемпиона мира на байдарке М. Опалев на Олимпийских играх в Афинах.

«Да что это такое, — сокрушался Федоров (тренер). — Очень досадное поражение. 1,3 сек. проиграл Максим в заезде, который должен был, да нет, обязан был выиграть! Видимо, психологически надломился.

Журналист: Так может перегорели?

М. Опалев: Я весь этот цикл ни о чем не думал, как об этом заезде. Казалось, во сне греб к этой золотой медали. А она опять уплыла»²⁹.

Но и низкий уровень мотивации не позволяет создать оптимальную мобилизацию на выступление. Каким же образом можно регулировать этот уровень?

Здесь надо учесть следующее: за каждым соревнованием стоят определенные психологические факторы, которые оказывают влияние на уровень мотивации. Во-первых, это значимость соревнова-

²⁹ Р. Аскеров. 450 метров Опалев был олимпийским чемпионом. — «Спорт-экспресс». — 30.08.2004.

ния. Действительно, выступление на первенстве России по своей значимости значительно меньше, чем выступление на первенстве мира, Олимпийских играх, можно и снизить уровень — область, Россия и т. д. Естественно, для каждого спортсмена есть свои наиболее важные соревнования. Здесь, кстати, могут быть исключения, когда более низкое по рангу соревнование может быть более значимым для данного спортсмена, например, попадание в сборную команду области, России может быть для спортсмена более важным, чем выступление на соревновании более высокого ранга, если ясно, что там (по объективным показателям) занять высокое место не получится.

Еще один фактор, который также может вызвать повышение психического напряжения, это ответственность за результат выступления, особенно если это выступление за команду, когда возникает чувство необходимости выступить успешно.

Ш. Д., чемпион мира: «Нет желания выступать, так как постоянно ДОЛЖЕН выигрывать, занимать высокое место, даже если у тебя травма, доказывать, что ты чемпион».

А вот еще одно высказывание. А. Шипулин (олимпийский чемпион по биатлону): «Моральное напряжение было настолько сильным, что постоянно что-то не получалось. Было очень тяжело жить на Олимпиаде»³⁰.

А вот что говорит об этом 2-кратный олимпийский чемпион в беге на 100 и 200 м Валерий Борзов:

«В моей спортивной практике никогда не было случая, чтобы мои тренеры ставили задачу так: непременно выиграть! Как правило, формулировка была

такой — нужно попробовать выиграть этот забег, показать, на что ты способен в данный момент... иными словами, речь у нас никогда не шла о «накачке», о необходимости сверхусилий. Почему? Дело в том, что очень часто настройка спортсмена на обязательность победы (ты должен выиграть) вступает в противоречие с реальными условиями соревнования. Спортсмен понимает, что соперник сегодня сильнее, а ему «велели» обязательно выиграть. Что делать, остается надеяться на «чудо» (чудес же в спорте, как известно, не бывает). А для того чтобы сотворить чудо, нужны именно сверхусилия, нужно лезть «вон из кожи». А что такое «лезть из кожи»? Это же неконтролируемо и непредсказуемо»³¹.

Не менее важный фактор, вызывающий значительное психическое напряжение, — это неопределенность в достижении желаемого результата. Сейчас на достаточно крупных соревнованиях за высокие места борются довольно много примерно равных по силам спортсменов, каждый из которых имеет шансы занять высокое место, показать высокий результат. Поэтому достижение желаемого результата (места) несет в себе достаточно большую долю неопределенности. А это не может не вызывать определенный уровень тревоги.

Было показано, что эффективность деятельности спортсменов в соревновательных условиях с различной степенью выраженности тревоги различна. Исследования показали, что результативность деятельности спортсмена оказалась самой высокой у спортсменов со средней степенью тревоги, у них же наблюдался незначительный разброс результатов в серии соревнований, т. е. стабильность результатов самая высокая. Менее результативными оказались как спортсмены с высоким уровнем тревоги, так и

³⁰ А. Шипулин: Нет груза ответственности, есть только удовольствие. — «Спорт-экспресс». — 08.03.2014.

³¹ «Легкая атлетика». — 1986, № 10.

спортсмены с низким уровнем тревоги. При этом чаще всего состояния тревоги и страха возникают в ситуациях, выявляющих психическую неготовность спортсменов к ведению спортивной борьбы (Л. Д. Гиссен, 1990).

Серьезное влияние возникающая тревога может оказать на состояние уверенности спортсмена. А фактор уверенности является определяющим в успешном выступлении спортсмена. Хотя на уверенность спортсмена, помимо вышесказанного, могут влиять и другие факторы: опыт выступления в предыдущих соревнованиях, состав соперников, психологическая атмосфера в коллективе и т. д. Знание этих причин важно для нас, так как позволяет искать пути снижения негативного влияния этих причин на психическое состояние спортсмена.

Что же можно предложить тренеру для снижения неблагоприятного влияния данных факторов?

1. Правильное определение цели и задач выступления.

Именно эти факторы оказывают существенное влияние на психическое состояние спортсмена. Если тренер ставит перед спортсменом завышенные цели и задачи, то, естественно, это увеличивает неопределенность в их достижении, что, как мы уже говорили, не может не повышать уровень тревоги, и дело даже не в том, что спортсмен внутренне понимает, что достижение этого (завышенного) результата вряд ли возможно, а в том, что он должен соответствовать поставленной задаче (статус, общественное мнение, последствия при невыполнении поставленных задач). В этом случае у спортсмена, особенно молодого, возникает значительное психическое напряжение, и он наверняка выйдет на старт в состоянии стартовой лихорадки или апатии. Выход из этой ситуации достаточно очевиден — ставить перед спортсменом реальные для выполнения цели и задачи

на соревнование. Но и здесь постановка конкретных задач на результат, на конкретные места является достаточно стрессовым фактором, так как их достижение всегда неопределенно в силу множества причин (готовность соперников, условия соревнования, собственная спортивная форма и др.), которые не всегда поддаются учету. Поэтому необходимо снять эту неопределенность, и единственный способ сделать это — предоставить спортсмену самому эту ситуацию **контролировать**. А это возможно только в том случае, если вместо конкретного результата, места ставится задача, выполнение которой зависит только от самого спортсмена (отдать все силы борьбе, бороться до последней возможности, решать какие-нибудь технические, тактические задачи и т. д.). Опытные спортсмены так и поступают. Вот что пишет по этому поводу рекордсменка мира по прыжкам в длину Т. Котова:

«Тренер спрашивает у ученика: чего ты ждешь от предстоящих соревнований? — Победы. — Неправильно.

— А ты? — обращается он к другому. — Личного рекорда. — Тоже неверно.

— Ну а ты? — интересуется у третьего. — А я ничего не жду.

Вот это разумно, это помогает сберечь энергию»³².

Дело в том, что мотивация на достижение максимального результата остается, но в этом случае со спортсмена снимается дополнительная психическая нагрузка и появляется уверенность, что он может выполнить эту задачу, а результат будет следствием этих усилий. «Делай, что можешь, и будь, что будет».

2. Опыт предшествующих выступлений также может оказать как позитивное, так и негативное влияние на психичес-

³² Б. Валиев. Прыгунья в длину Татьяна Котова: Стала реальной смотреть на вещи. — «Советский спорт». — 07.09.2000.

кое состояние спортсмена, на состояние уверенности — неуверенности в предстоящем выступлении. Неудачное выступление чаще всего увеличивает тревогу перед предстоящими соревнованиями, а успешное повышает уверенность спортсмена. В первом случае снятие этого негативного влияния возможно путем анализа причин неудачного выступления и подготовки программы, где указанные причины могут быть преодолены, например, неправильная тактика, грубая техническая ошибка — учитывая, что за этими ошибками стоят нередко психологические причины.

Это может быть и следствием снижения концентрации, страхом допустить ошибку. Важность этого положения заключается в том, что тренер должен понимать, что эти технико-тактические ошибки вызваны, в первую очередь, не только недостатком мастерства, а негативным психическим состоянием, и решение этой проблемы видится в оптимизации и стабилизации психического состояния спортсмена.

3. Психологическая атмосфера. Этот фактор явно недостаточно учитывается нашими тренерами. При анализе успеха наших сборных на чемпионате Европы по футболу (2008), чемпионате мира по волейболу (женщины, 2006) было отмечено наличие оптимальной психологической атмосферы в этих командах.

Вот что говорит об этом Аршавин (игрок сборной) после выступления команды на чемпионате Европы по футболу 2008: «Если бы был наш тренер, то перед игрой с Македонией мы дрожали бы, и тренер дрожал бы. Хиддинг не обращает внимания на очки, ему все равно с кем играть».

И как только такой атмосферы не наблюдалось — пример: выступление этих же команд на отборе к чемпионату мира по футболу (2008) и Олимпийских играх по волейболу (2008), — следовала неудача.

Об этом более подробно в следующей главе.

Как же готовиться тренеру к соревнованиям?

Первое: определить вместе со спортсменом цель выступления. Цель должна быть совершенно конкретна. Вроде бы цель выиграть, куда уж конкретнее, но при этом необходимо учитывать, что выиграть хочет и соперник, который, возможно, имеют не меньше шансов на победу. И здесь опять же во главу угла встает установка на борьбу, на выполнение установки, определенной перед выступлением. Естественно, таких установок должно быть несколько: на удачно складывающееся соревнование, на неудачное и т. д.

Второе: очень важным фактором успеха является способность выступать на грани риска. Сейчас в спорте силы соперников настолько подравнялись, что только способность рисковать позволяет опередить соперника. Но это влечет за собой и большую вероятность допустить ошибку, поэтому способность рисковать необходимо воспитывать на тренировках, только тогда риск станет оправданным, в противном случае это будет «пан или пропал», чаще всего «пропал» (более подробно в последней части книги).

СПОРТСМЕН: СУБЪЕКТ ИЛИ ОБЪЕКТ?

Тренер:

А вот ответьте мне еще на один вопрос. Многие психологи указывают в своих исследованиях, что успешность спортсмена в соревновании зависит от наличия определенных личностных качеств.

Психолог:

Действительно, такое мнение существует. Так, Л. Гиссен выявил, что на-

и более успешные спортсмены имеют оптимальное сочетание таких качеств, как устойчивость и уравновешенность, эмоциональная зрелость и реактивная уравновешенность³³.

Г. Горбунов считает, что для успешного выступления необходимо наличие спортивного характера, которому свойственны такие качества, как спокойствие (хладнокровие), уверенность в себе, боевой дух.

Тренер:

Знание этих качеств и их взаимозависимостей для тренера, конечно, полезно, но его интересует, что он должен конкретно делать сегодня, завтра, через месяц, через пять месяцев и т. д., чтобы сформировать у спортсмена уверенность, эмоциональную устойчивость, боевой дух и т. д. Ответа в этих книгах я пока не получил.

Психолог:

Могу согласиться, что это важнейший вопрос для организации психологической работы тренера. Постараюсь на него ответить.

Но прежде приведу результаты исследования, проведенного среди участников Олимпийских игр. Оно показало, что более половины участников Олимпиады, спортсменов самого высокого уровня, характеризует **сочетание творческого и исполнительского (ответственного)** отношения к спорту и другим видам деятельности; разносторонность интересов с некоторым преобладанием спортивных; высокая активность в спорте и большая продолжительность спортивной карьеры. А наименьшую часть представляют спортсмены с явным преобладанием исполнительского отношения к спорту над творческим.

³³ «Вопросы психогигиены». 3 вып. — М., 1975.

Это позволяет считать, что именно субъекты спортивной деятельности в большей степени добиваются выдающихся спортивных достижений (выступление на Олимпиаде — это уже показатель высокого уровня мастерства).

И, соответственно, можно сделать вывод, что успех в спорте в большей степени определяется личностью спортсмена, а не комплексом его физических, технических, психологических умений и качеств (Д. Деси, Л. Рогалева, В. Малкин, Г. Горская, А. Алексеев и др.).

И как подтверждение этому — высказывание тренера сборной команды по биатлону Лопухова: «...мне нравится, когда спортсмен относится к собственной подготовке осмысленно. **Знаете, на Олимпийских играх в Лондоне произвело большое впечатление выступление голландского гимнаста на перекладине Элка Зондерланде, ставшего Олимпийским чемпионом. В нем было столько индивидуальности, столько самостоятельности и стремления к самореализации — это бросалось в глаза.** Неудивительно, что такой спортсмен становится мастером экстра-класса. Не говорю уже о том, что спортсмен, работающий самостоятельно, подходит к процессу тренировки, как правило, с куда более высокой ответственностью».³⁴

И еще одно высказывание — Валерий Польшовски (тренер сборной по биатлону):

— Получается, что у западных спортсменов иной менталитет?

— Думаю, да. Там другие отношения даже в семье. Исполнилось ребенку 16 лет — все он сам хозяин своей жизни... дорога у человека уже своя. У нас молодые люди куда менее самостоятельны, чем их сверстники за рубежом. **Сплошь**

³⁴ Е. Вайцеховская. Второе место в эстафете — это несчастье. — «Спорт-экспресс». — 17.09.2012.

и рядом тренеру приходится играть роль няnek, всячески оберегать их. А это — неправильно.

— Может быть, именно поэтому наши спортсмены часто бывают неспособны на самостоятельность, попав на взрослую лыжню?

— Вот мы к общему знаменателю и пришли: вы сказали все то же самое, что имел в виду я, только другими словами³⁵.

А вот что говорит 3-кратный чемпион мира по биатлону М.Чудов: «За год, что пришлось провести вне сборной, я переосмыслил очень многие вещи. Главное для спортсмена заключается не в том, по какой методике тренируется он сам, а в том, чтобы понимать, для чего ты вообще находишься в биатлоне. Лично я нахожусь здесь для того, чтобы реализовать свои устремления через результат»³⁶.

Это позволяет нам считать, что именно в процессе личностного развития, выхода на уровень субъекта жизнедеятельности, субъекта спортивной деятельности и формируются те психологические образования, которые в дальнейшем обеспечивают уверенность, эмоциональную устойчивость, «боевой дух».

Отсюда следует, что тренер должен заниматься в первую очередь развитием личности спортсмена как субъекта спортивной деятельности и жизнедеятельности (высшего уровня развития личности). Однако прежде чем перейти к ответу на вопрос тренера: как же решать задачу формирования субъекта спортивной деятельности, несколько слов о самом субъекте.

Понятие «субъект» характеризует

способность личности к самоорганизации, саморегуляции и саморазвитию, осуществлению себя как субъекта деятельности, **проявлению в ней активности**. С. Л. Рубинштейн подчеркивал, что личность самоопределяется по отношению к внешним условиям и как субъект жизни активно преобразует их.

В процессе осознанной деятельности личности происходит развитие высших личностных образований — сознания, активности, зрелости, которые в свою очередь являются теми внутренними условиями, через которые преломляются все внешние воздействия.

Именно в той деятельности, за осуществление которой личность целиком берет на себя ответственность, которую она хочет усовершенствовать, в которую она вкладывает все свои устремления, происходит развитие личности. Именно такое включение в деятельность превращает личность в субъекта.³⁷ При оценке развития личности как субъекта деятельности можно использовать только относительные критерии, относительные характеристики, которые индивидуальны для каждого человека. Одним из таких критериев выступает активность личности. Это связано с тем, что именно активность личности определяет деятельность, мотивы, цели, направленность, желание (или нежелание) осуществлять деятельность.

Исследование активности, проведенное рядом исследователей, позволило выделить основные существенные характеристики субъекта деятельности.

В число наиболее значимых характеристик активности в контексте жизненной стратегии личности были включены: ответственность, инициативность, уверенность, устойчивость, самостоятель-

³⁵ Е. Вайцеховская. Работать как норвежцы мы не готовы. — «Спорт-экспресс». — 05.12.2011.

³⁶ М. Чудов: Никогда не ставлю перед собой недостижимые цели. — «Спорт-экспресс». — 18.10.2012.

³⁷ К. А. Абульханова-Славская. Деятельность и психология личности. — М.: Наука, 1980.

ность в принятии решений, способность к самоконтролю, саморегуляция.³⁸

Мы не зря привели такую большую цитату, так как нам представляется, что именно в ней дается ответ: куда и как должен идти тренер в своей работе со спортсменом (на всех возрастных уровнях).

Определение данных базовых характеристик личности позволяет определить направление работы тренера, средства и методы формирования этих психологических образований. Одновременно это позволяет ответить на вопрос: что делать тренеру сегодня, завтра, через месяц, через год и т. д. для формирования данных психологических образований. А вот какие конкретные методы, средства использовать ему для решения указанных задач, можно прочесть во многих книгах по педагогике и психологии. Естественно, на каждом возрастном этапе спортивной деятельности данные методы и средства формирования указанных психологических образований будут иметь свою специфику.

Теперь можно сказать, чем должен руководствоваться тренер в своей работе со спортсменом; учитывая вышесказанное, это создание условий для эффективного формирования субъекта спортивной деятельности в процессе занятий спортом.

Эти условия включают:

1. Такую организацию тренировочного и соревновательного процесса, которая бы обеспечивала повышение уровня произвольной регуляции деятельности путем включения спортсмена в анализ, планирование и прогнозирование своей жизнедеятельности и спортивной деятельности.

2. Постепенный перенос ответственности за результат спортивной деятельности на спортсмена путем предостав-

ления ему права выбора при решении конкретных задач, в том числе при определении режима тренировок и отдыха.

3. Самостоятельная или совместно с тренером постановка целей спортивной деятельности на тот или иной период времени, определение задач, которые необходимо решать для реализации этих целей.

4. Постепенный переход от контроля тренером режима, выполнения тренировочных заданий, подготовки к соревнованиям на самоконтроль спортсмена.

5. Включение волевых усилий путем создания повышенных трудностей, сложных ситуаций, которые требовали бы значительных волевых усилий для их преодоления.

Необходимо подчеркнуть, что чем раньше эти подходы в работе тренера будут использованы, тем легче спортсмену в будущем решать как спортивные, так и личностные проблемы, возникающие у него. В этом случае тренер из человека, берущего на себя основную ответственность за результат спортивной деятельности спортсмена, превращается в тренера, поровну делящего эту ответственность со спортсменом.

Это позволяет создать особый нравственный климат во взаимоотношениях тренера и спортсмена, климат взаимоуважения, доверия и сотрудничества, когда спортсмен из исполнителя воли тренера превращается в субъект спортивной деятельности.

Тренер:

Конечно, все, что вы сказали, звучит достаточно убедительно, но давайте и я приведу вам несколько цитат.

Трофимов (тренер Е. Исинбаевой, 2-кратной чемпионки Олимпийских игр): «Ей (Исинбаевой) был необходим жесткий контроль, иначе бы она не установила у меня 18 мировых рекордов. Как образуется алмаз? Углеродистое соеди-

³⁸ К. А. Абульханова-Славская. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991.

нение попадает в толщу земной коры — и чем мощнее давление, тем качественнее алмаз»³⁹.

А вот высказывание члена сборной по биатлону С. Слепцовой (олимпийская чемпионка 2010, чемпионка мира 2009): «Мне вообще гораздо проще работать, когда весь тренировочный процесс тренер берет на себя. Если такой тренер найдется, я готова на любую работу, на любые жертвы. Готова отказаться от всего ради результата. Нам постоянно говорили об индивидуальной работе, но ее в сборной не было в принципе. **Точно так же и мы сами не готовы к тому, чтобы тренироваться самостоятельно**»⁴⁰.

На это же обратил внимание приглашенный консультант сборной Кнут Торе Берланд (после отставки главного тренера и провального сезона у наших девушек-биатлонисток):

— Вы сказали, что Хованцеву не удалось реализовать многие идеи. Почему?

— Это только мой взгляд со стороны. Но все же скажу: российским спортсменам стоит брать на себя больше ответственности за результат. Наши Э.-Х. Свендсен, И.-Т. Бе минимум на 50 % контролируют тренировочный процесс. Наставники принимают глобальные решения, наблюдают, но спортсмены за себя полностью в ответе. Россиянам же не хватает самостоятельности. Возможно, тут помог бы психолог.

— Приведите пример, в чем выражается несамостоятельность российских спортсменов?

— Это не то чтобы несамостоятельность, скорее недостаток самоконтроля.

Скорее всего, и проблема с недостатком самостоятельности у спортсменов связана как раз с тем, что им просто не-

когда ее проявлять. Они всю жизнь проводят на сборах, на полном обеспечении, под присмотром тренеров.⁴¹

Однако снова вернемся к С. Слепцовой. Вот ее высказывание после успешного выступления на кубке России, когда казалось, что все уже списали ее из спорта: «Я уже давно все доказала. **Поэтому задачи ставлю только сама перед собой.** Приложу все усилия, чтобы добиться результата»⁴². Представляется, что такое высказывание тоже потребовало значительного переосмысливания многих вещей. Хочется верить, что это поможет ей вернуться в большой спорт. Было бы не поздно.

Психолог:

Возникает вопрос: готовы ли наши спортсмены перейти из «исполнителей» в разряд субъектов спортивной деятельности. И не поэтому ли в тренерской среде достаточно широко распространено мнение, что тренер должен быть достаточно жестким, требовательным, способным **заставить** спортсмена работать на пределе возможностей и что только это приносит успех.

Но дело в том, что этот подход чаще всего ведет к авторитарному стилю работы тренера во взаимоотношениях со спортсменами, где спортсмен — исполнитель воли тренера. Потому что тренер лучше его знает, что, как и сколько делать на тренировке и соревнованиях.

В дополнение к вышесказанному еще одна цитата А. Александрова (тренер сборной команды по гимнастике): «Как мы обходили, например, утреннюю за-

³⁹ Е.Савоничева. Лена — мой ребенок. — «Советский спорт». — 18.06.2011.

⁴⁰ Не верю, что Зайцева уйдет. — «Спорт-экспресс». — 18.06.2011.

⁴¹ Н. Марьянчик. Экс-консультант сборной Кнут Торе Берланд: Русским не хватает самостоятельности. — «Спорт-экспресс». — 17.03.2011.

⁴² В. Усачев. Светлана Слепцова: Уже всем все доказала, задачи ставлю только сама перед собой. — «Тюменская арена». — 18.02.2015.

рядку. Уже на ней Аркаев (главный тренер) давал спортсменам запредельную и, в общем, не всегда полезную нагрузку. Организм-то спит еще.

— Думаете, Аркаев этого не понимал?

— Скорее всего слишком привык к тому, что, если кто-то из спортсменов «сломается», на его место тут же встанет другой. (Сколько талантливых спортсменов погубил Аркаев, знают только специалисты, а ведь за каждым таким спортсменом — судьба. — *Прим. авт.*).

— А вы жесткий человек?

— Я был достаточно жесткий, когда в 1994 году уезжал в США. Америка, безусловно, меня изменила. Там нельзя кричать на ребенка, ни заставить его тренироваться, что в России, как вы понимаете, всегда было принято довольно широко»⁴³.

Но возникает вопрос: действительно ли такой стиль ведет к успеху? Дело в том, что в этом случае со спортсмена практически снимается ответственность за результат его деятельности. И пока спортивные результаты растут, то спортсмен относится к тренеру, его профессиональным качествам достаточно позитивно. Но как только результаты перестают расти или ухудшаются (а у «исполнителей» это наступит рано или поздно), начинаются поиски виновного. А раз по данной логике ответственным за результат является тренер (я выполняю все, что от меня требуется), то, естественно, виноват во всем тренер, его недостаточный профессионализм.

Мы проводили исследования среди бывших и действующих спортсменов достаточно высокого уровня (к.м.с., м.с. м.м.к.). Был задан вопрос: полностью ли вы реализовали свои возможности в спорте, могли ли достичь лучших резуль-

татов. Более 60 % спортсменов ответили: нет, не полностью. Следующий вопрос был задан уже этой группе спортсменов: в чем причина такого положения?

70 % спортсменов ответили: низкий профессиональный уровень тренеров. А если спортсмен начинает сомневаться в профессиональных качествах тренера, то дальнейшая работа с данным спортсменом значительно затрудняется, более того, этот негатив переносится и на другие качества тренера: поведение, взаимоотношения и т. д. И, если возможно, спортсмен пытается сменить тренера (в нашем исследовании около 70 % данных спортсменов или меняли, или хотели поменять тренера). Это первая проблема, которая возникает в таком случае.

Но существует и более важная проблема. Помимо переноса ответственности за результат на тренера, это ведет к тому, что одновременно у спортсмена снижается **активность, самостоятельность, инициативность (важнейшие субъектные качества, о которых мы говорили выше)**, которые чаще всего пресекаются тренером, так как не вписываются в модель его взаимоотношений со спортсменом. И в результате они получают безынициативного, безответственного, неактивного спортсмена.

«Какие-то они инфантильные, тренировка закончилась, а они уже в душе, хотя должны были бы остаться для самостоятельной работы, ведь сколько у них еще недостатков», — говорит тренер о спортсменах 20–22 лет, выступающих в команде Супер-лиги.

Вопрос к тренеру: а кто их тренировал в юношеском возрасте?

— Я.

— Так кто же виноват, что они такие?

Возникает вопрос: как же правильно пройти между Сциллой — жесткостью, требовательностью (не переходя на жестокость или даже самодурство, что нередко бывает), и Харибдой — неготов-

⁴³ Е. Вайцеховская. А. Александров: Мустафина хотела бросить гимнастику. — «Спорт-экспресс». — 27.10.2010.

ностью части спортсменов к самостоятельной, ответственной работе?

Прежде небольшое отступление по поводу авторитарных тренеров и нравственности.

В среде тренеров (особенно в спортивных играх), как мы уже отмечали, принято считать, что авторитарный стиль поведения наиболее эффективен во взаимоотношениях со спортсменами, именно он заставляет спортсменов полноценно тренироваться и тем самым достигать успеха.

И в подтверждение этого мнения приводят в пример таких тренеров, как В. Тихонов (хоккей), Н. Карполь (волейбол), А. Гомельский (баскетбол), можно привести еще ряд имен, которые действительно добились в своих видах спорта больших успехов как внутри страны, так и за рубежом.

Наиболее откровенно кредо таких тренеров выразил Леонид Аркаев, много лет бывший главным тренером сборной СССР по гимнастике (на счету которого 63 чемпиона мира и 31 олимпийский чемпион).

Журналист: Человек, который много лет выступал за сборную по плаванию, сказал... что советская система подготовки была очень эффективна, но сопровождалась большим количеством **человеческих жертв**.

Аркаев: **Так ведь по-другому невозможно**. Вот появилась так называемая демократия — а это все, конец. **Мы на войне...** где тебя постоянно хотят подстрелить.

Ж.: Вы понимали, что ведете себя по отношению к людям (спортсменам) как цербер?

А.: А как же! Конечно. Потом все начинают понимать, что вся эта жесткость была необходимым условием. Потому что давала результат.

Ж.: Вам было комфортно круглосуточно находиться в обстановке, где вас ненавидят и боятся?

А.: На это мне было наплевать. Я делал свою работу. **Ну поймите! Не бывает результата без кнута.**

Ж.: Вы... считаете, что завоеванные медали стоили всех принесенных жертв?

А.: Медаль ведь не самоцель, даже олимпийская. Скорее это символ того, что ты сумел преодолеть себя.⁴⁴

Вроде бы так, но не совсем так. Дело в том, что эти успехи в основном относятся к далеким советским временам, когда конкуренция на международной арене была значительно слабее, чем сейчас.

Что касается внутренних соревнований, то не секрет, что данные тренеры (я говорю о спортивных играх) были монополистами в своих видах, используя свое положение (принадлежность к привилегированным ведомствам, например, Вооруженным силам, или являясь тренерами сборной), превращали свои клубы в филиалы сборных, обескровливая другие клубы, оставляя другим то, что им не нужно. Что, кстати, нанесло большой вред развитию данных видов спорта в стране. К сожалению, это происходит в ряде спортивных игр и сейчас, только теперь это положение занимают деньги, а вред данным видам приносит засилье иностранных игроков (не всегда высокого уровня).

В принципе авторитарный стиль был бы не так опасен, если бы это было связано в первую очередь с требовательностью (пусть даже с некоторой долей жесткости). Однако чаще всего это выражается в неуважительном отношении к спортсменам, грубости, ощущении себя «хозяином» спортсменов, человеком, который может вести себя, как он хочет, попирая нередко все нравственные нормы человеческих отношений.

⁴⁴ Е. Вайцеховская. Невозможно заставить себя работать, когда есть «запасной выход». — «Спорт—экспресс». — 08.12.2014.

«Мы были рабами», — так сказала мне моя дипломница А. А. (член сборной страны по волейболу).

Можно привести и ответ Е. Гамовой на вопрос, жалеет ли она об уходе из «Уралочки» (команды тренера, в которой она стала одной из ведущих спортсменов в мире): «Нет, никогда, ни разу...»⁴⁵

А вот что рассказал в своем интервью А. Мальцев (один из лучших игроков в истории мирового хоккея). Когда друзья В. Харламова (также одного из лучших игроков мирового хоккея) после его гибели в автокатастрофе попросили Тихонова (тренера сборной) отпустить их на похороны, то получили следующий ответ:

«Пришел один Харламов, придут и другие, такие же. Свет клином не сошелся». Мы отправились к Тихонову втроем — Васильев, Михайлов и я.

— Услышав это, развернулись и ушли?

— А что мы могли сделать? Играли товарищеский матч с канадцами... и Тихонов меня освободил. Он видел мое состояние — никакого смысла выпускать. А Михайлова с Васильевым заставил играть»⁴⁶.

Но самый близкий пример — поведение тренера сборной по гандболу (Е. Трефилова) на Олимпиаде в Лондоне. Во время тайм-аута, в концовке Трефилов заявил подопечным: «Прос... ли » и отвернулся. «Беспардонная манера общения Трефилова с подопечными противоречит любым человеческим нормам. Лучшие игроки страны, которыми гордятся родители и болельщики, регулярно подвергаются публичным оскорблениям»⁴⁷.

⁴⁵ Е. Гамова. Крик не поможет. — «Эхо Москвы». — 24.09.2006.

⁴⁶ Ю. Голышак, А. Кружков. Александр Мальцев: к Андропову с сухарями. — «Спорт-экспресс». — 14.09.2012.

⁴⁷ В. Можайцев. Клубы выражают Трефилову недоверие. — «Спорт-экспресс». — 01.09.2012.

Кстати, он (Трефилов) был очень обижен, когда после Олимпиады ряд ведущих игроков ушли из команды: «Очень паскудно сейчас на душе. Особенно из-за того, что некоторые девчонки анонимно сливают про меня в помойку Интернета всякие гадости. Родные мои, что же вы во мне врага увидели? **Этот враг тянул вас всю жизнь, притаскивал к золотым медалям, званиям «заслуженных мастеров спорта»**»⁴⁸.

Как-то один известный тренер пожаловался мне: я столько сделал для своих спортсменов, а они, как уйдут, перестают здороваться со мной. Этот нравственный аспект взаимоотношений со спортсменами не всегда учитывается такими тренерами. На первый план выходят меркантильные интересы. Опасность таких взаимоотношений заключается в том, что спортсмены (молодые в большей степени) могут воспринимать их как естественные, а отсюда недалеко и до нарушения спортивной этики (прием допинга, достижение победы любой ценой и т. д.). Но главное — они могут стать фактором, мешающим спортивному росту спортсменов. Член сборной России А. А.: «Те спортсменки, которые ушли от такого тренера и уехали за рубеж, стали играть значительно лучше».⁴⁹

Это подтверждают наши исследования, проведенные в школе Олимпийского резерва. У спортсменов, занимавшихся в группах тренеров с авторитарным стилем, главными мотивами спортивной деятельности в 39 % случаев были материальные, а в 41 % престижные, более того, в ряде случаев они были готовы нарушить правила ради достижения результата. А главное, их результаты были нестабильными, а отсев из спорта

⁴⁸ В. Можайцев. Евгений Трефилов: я загнал команду. — «Советский спорт». — 26.08.2012.

⁴⁹ «Спортивный психолог». — № 2, 2010.

в несколько раз выше, чем у спортсменов, занимавшихся у тренеров с педагогическими установками. И еще в одном исследовании спортсмены, которые считали, что не полностью реализовали себя в спорте, в 70 % случаев отмечали низкий поведенческий и эмоциональный уровень взаимоотношений со своим тренером⁵⁰.

А вот бояться, что наши спортсмены не готовы к самостоятельной, ответственной работе, несколько преувеличено. Об этом свидетельствует тот факт, что многие ведущие спортсмены, которые сейчас тренируются за рубежом, достигают высоких результатов (Скобреев — коньки, Ефимова, Коротышкин — плавание и др.). Вот что ответил Авдеенко (тренер сборной команды по плаванию) на вопрос журналиста, как он относится к тому, что наши пловцы все чаще уезжают за границу: «Я положительно смотрю на эту тенденцию. **У наших спортсменов меняется психология.** За границей все очень просто. Хочешь — тренируйся. Нет — тебе никто слова не скажет».

Тренер:

То, что вы говорите, звучит довольно убедительно. Но ведь за этими тренерами, за Аркаевым, стоят медали, много медалей. И поэтому вопрос остается: а можно ли получить эти медали, оставаясь в рамках нормальных человеческих отношений?

Психолог:

Я думаю, что можно. Для этого надо вернуться к тем высказываниям выдающихся спортсменов, которые мы приводили выше. Оказывается, что именно субъект спортивной деятельности, который сам (а не тренер) отвечает за свои результаты, сам определяет цели и задачи, и достигает этих целей. Таким спорт-

сменам не нужен «цербер», им нужен старший товарищ, который помогает (а не заставляет) добиться поставленной цели. В этом случае тяжелейший труд, который требуется для достижения этой цели, будет осознан спортсменом и без всякого «кну́та» будет выполняться.

Но это требует такой же работы и со стороны тренера, переоценки многих старых стереотипов: что «демократия» — это не «конец всего», а выход на совсем новые человеческие отношения.

Для многих тренеров такой путь оказывается непосильным, потому что он требует анализа, размышлений, сомнений в своей правоте. Значительно легче взять в руки «кну́т», и все становится ясно, тем более что за ним стоят такие авторитеты. Ну, а «жертвы»? Об этом данные тренеры не задумываются. Потому что они сами жертвы подобного подхода⁵¹. В заключение еще одно интервью, тренера чемпиона мира по гимнастике Аблязина С. Старкина. Он, как мне кажется, достаточно убедительно показывает, что достичь максимальных спортивных результатов можно, опираясь, прежде всего, на личность спортсмена:

«Когда я согласился работать с Мустафиной (Мустафина осталась без тренера), я Алие сразу же сказал: если мы начинаем работать вместе, она должна полностью измениться. Начиная с работы в тренировочном зале и заканчивая жизнью вне его. Успех в современной гимнастике — это совокупность целого ряда вещей. Образ жизни, а не просто тренировки. **Не изменив этот образ, результата не добиться.** Тем более такого, какого хочет Алиа.

Ж.: Что вы подразумеваете под «образом жизни»?

⁵¹ В. Можайцев. Евгений Трефилов: я загнал команду. — «Советский спорт». — 26.08.2012.

⁵⁰ Там же.

С.: Вся жизнь гимнаста должна быть полностью подчинена результату. Режим, по которому человек живет изо дня в день, сон, питание, тонкости спортивной подготовки. В этом плане у нас с Аблязиным уже несколько лет все расписывается максимально подробно.

Ж.: Скажите, вы когда-нибудь испытываете внутренний дискомфорт от того, что должны быть со спортсменами жестким, требовать от них железобетонной дисциплины?

С.: Да.

Ж.: Что именно вас напрягает?

С.: Не всегда могу предугадать ответную реакцию. Все-таки главная задача тренера — **не быть жестким и принципиальным, а достигнуть цели**.

Тренер:

Так чем же отличается подход Старкина от подхода Аркаева и других тренеров? Только тем, что он не произносит слово «кнут»?

Психолог:

Разница в том, что свой выбор данного «образа жизни» спортсмен делает осознанно, это его личностный выбор. И в этом случае действительно не нужен кнут. «Потому что (как сказал Старкин) я работаю со спортсменами, с которыми **мы прекрасно понимаем, к какой цели идем (вместе)**». Если же в ответ на свои действия тренер получает полное отторжение, **это только его вина (тренера)**.

Тренер:

Так в чем же дело, почему тренерам больше импонирует авторитарный стиль?

Психолог:

Проблема в том, что работать с исполнителем проще, чем с субъектом. Субъект не берет все на веру, а может задавать неприятные вопросы, на кото-

рые у тренера не всегда есть правильный ответ. Более того, он может сравнивать работу своего тренера с другими, и такое сравнение может быть не всегда в пользу своего тренера. То есть тренеру самому необходимо быть субъектом, а это не так просто.

СИСТЕМА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ТРЕНЕРА И КОЛЛЕКТИВА (КОМАНДЫ)

Тренер:

Из предыдущего разговора можно сделать вывод, что взаимоотношения в спортивном коллективе между тренером и спортсменами являются одним из важнейших факторов эффективности спортивной деятельности команды?

Вопрос: от чего зависят эти взаимоотношения (которые могут быть как позитивные, так и негативные): от интуиции, опыта тренера, или все же имеются определенные психологические закономерности формирования таких взаимоотношений, знание которых дает возможность правильно их выстраивать?

Психолог:

Да, имеются. Чтобы ответ на этот вопрос был ближе к практике, рассмотрим эти закономерности на основе анализа реальных примеров, которых достаточно много дает нам спорт.

Прежде чем начать этот анализ, необходимо коснуться некоторых положений социальной психологии. В первую очередь необходимо сказать несколько слов о структуре спортивного коллектива (команды). Проще всего это будет сделать на примере спортивных игр.

Социальная психология говорит, что в структуре спортивной команды можно выделить лидеров, предпочитаемых, ведомых и отверженных. Остановимся в первую очередь на роли и месте лидеров.

Именно во взаимоотношениях с лидерами чаще всего у тренера возникают психологические проблемы.

Лидеры бывают двух типов: деловые и эмоциональные. Деловой лидер — обычно ведущий игрок, во многом определяющий спортивный результат команды. Таких лидеров может быть несколько. Эмоциональный лидер — это спортсмен, который создает эмоциональный, психологический климат в команде. Он может не быть ведущим спортсменом, хотя достаточно высокий уровень мастерства должен иметь.

Роль этих лидеров чрезвычайно важна для создания деловой и эмоциональной атмосферы, как на тренировке, так и во время игры.

Именно они ведут команду за собой в самых сложных для нее ситуациях, нередко вытаскивая безнадежно проигранные матчи. Отсутствие таких лидеров, способных бороться до последней возможности, значительно снижает потенциал команды, даже обладающей набором хороших исполнителей. Поэтому так важно тренеру выстраивать нормальные отношения с такими лидерами. В противном случае это может нанести серьезный урон психологическому состоянию команды и спортивному результату.

Конечно, лучший вариант — это когда тренер в своем лице совмещает как делового, так и эмоционального лидера. Первоначально статус делового лидера он получает с должностью. Другое дело, что этот деловой статус необходимо поддерживать результатами своей работы, т. е. повышением мастерства спортсменов и результатами выступления команды. В случае, если это не происходит, то этот статус может снизиться, и никакая формальная должность не сможет его сохранить. А если профессионализм тренера ставится под сомнение, то нарушается управление командой и, естественно, снижаются результаты команды.

То же относится и к эмоциональному лидерству. Однако такое лидерство тренер может получить только в силу своих личных качеств, своего поведения и в процессе выстраивания отношений со спортсменами. При этом тренер не должен стараться специально стать эмоциональным лидером, то есть конкурировать в этом со спортсменами. А вот выстроить правильные взаимоотношения с ними он должен. Дело в том, что эти лидеры могут нести как позитивный, так и отрицательный заряд в команду. И во многом это зависит от тех взаимоотношений, которые сложатся между тренером и этими спортсменами. Это не значит, что тренер должен подстраиваться под спортсменов-лидеров, но наладить нормальные отношения с ними необходимо. В противном случае это будет создавать большие психологические трудности в работе тренера (а может вылиться и в конфликт) и может привести к созданию нескольких группировок, противостоящих друг другу внутри команды (ближе к тренеру, ближе к лидеру, нейтральных и т. д.), а иногда и к разрыву команды.

Также определенные сложности могут возникнуть у тренера при наличии двух-трех конкурирующих лидеров, что в худшем случае может привести к расколу команды. В этом случае говорить о какой-то нормальной атмосфере в команде не приходится.

Тренер:

Хорошо, о важности формирования нормальных взаимоотношений тренера и спортсменов понятно. Но что делать, когда между тренером и спортсменами, особенно лидерами, возникает конфликт?

Психолог:

Конфликты в любом коллективе, в том числе спортивном, явление доста-

точно естественное. Тем более что конфликты могут играть и положительную роль, поскольку в процессе конфликта можно четко определить позицию сторон, что позволяет принять то или иное решение и избежать затяжного скрытого конфликта, который во много раз опасней открытого противостояния.

Но, в большинстве случаев, наличие конфликта не идет на пользу обеим сторонам. В то же время практика наблюдения за конфликтами в спорте явно свидетельствует о недостаточной способности тренеров правильно разрешать возникающие между тренером и спортсменом конфликтные ситуации.

Наиболее ярким подтверждением этого положения является конфликтная ситуация, возникшая в футбольной команде «Динамо» (Москва) в сезоне 2011–2012 гг. Команда, привлекавшая специалистов и болельщиков своей игрой и бывшая реальным претендентом на чемпионство, с трудом зацепилась за 4-е место, одновременно проиграв финал кубка России. Более того, начала чемпионат 2012–2013 гг. с 5-и поражений подряд (чего не было с ней за всю историю существования). И причиной такого положения явилось возникновение конфликта между тренером и ведущими игроками, который, кстати, закончился уходом из команды двух ведущих игроков (один из которых был признан лучшим игроком чемпионата, другой был приглашен в сборную страны) и отставкой тренера. А самое главное – развалом игры команды.

Неужели тренер и игроки хотели такого конца? Думаю, что нет. Тогда что же произошло? Анализ случившегося в данной команде позволяет высветить ряд проблем, которые достаточно часто возникают в спорте.

Итак, команда успешно завершила 2-й круг (в том году чемпионат состоял из 3-х кругов), показав самую зрелищ-

ную и эффективную игру, став одним из претендентов на чемпионство. При том, что сезон она начала неудачно, к тому же вылетела из кубка России. В итоге тренер, начинавший сезон, был уволен и на его место временно был взят С. При нем команда преобразилась, заиграв в зрелищный и эффективный футбол, выйдя из середины таблицы в число лидеров, и одну из главных ролей в возрождении команды сыграл Воронин, при прежнем тренере сидевший в запасе. Закончив 2-й круг в числе лидеров, команда ушла на небольшой перерыв перед 3-м кругом с надеждой на успех в нем. Однако 3-й круг команда начала неудачно. Казалось, неудачное начало должно было сплотить команду и тренеров. Но все произошло наоборот. Между тренером и ведущими игроками возникло непонимание, перешедшее в конфликт. В итоге, как мы уже отмечали, команда с трудом вошла в пятерку, по ходу проиграв финал кубка, но главное, потеряла ту игру, которая так привлекала специалистов и зрителей.

В чем же причина такой метаморфозы? Те же игроки, тот же тренер – и совсем другая игра. Можно с большой долей уверенности предположить следующее.

Когда С. был призван в команду после ухода прежнего тренера, без особых претензий на будущее (руководство искало главного тренера), он был свободен от каких-либо конкретных обязательств. Это позволило ему спокойно работать. Вернул в состав Воронина, создал спокойную атмосферу в команде, и команда заиграла, тем более что состав был достаточно квалифицированным. Да так, что стала претендентом на чемпионство. Кстати, в этом одну из главных ролей сыграл Воронин (ставший, как мы уже отмечали, лучшим игроком чемпионата и капитаном команды). В результате положение тренера изменилось, появились предпосылки стать из и.о. полноценным главным тренером.

Но для этого необходимо было успешно выступить в 3-м круге (обязательно попасть в Еврокубки). И когда вдруг команда забуксовала, неудачно начав 3-й круг, тренер или растерялся, или запаниковал и не нашел ничего лучшего, как изменить тактическую схему: из атакующей (которая позволяла скрывать огрехи в защите) на оборонительную, к чему команда оказалась не готова ни психологически, ни тактически. То есть, те игровые функции, которые выполняли игроки и которые приносили им успех, они должны были поменять на другие. Это создало ощущение дискомфорта, так как игроки не были готовы к новой тактике. К этому надо было специально готовиться. Это не могло не вызвать сопротивление ведущих игроков, которые не понимали, зачем уходить от той игры, которая раньше приносила им успех. Тренер или не посчитал нужным, или не смог убедить их в правильности принятого решения, или просто поставил их перед фактом, что и вызвало конфликт. Воронин (как капитан) высказал свое мнение и, видимо, мнение ведущих игроков:

«Мы проиграли 2 матча в начале года. Тренер решил полностью поменять тактику и играть от обороны. **Не нас боялись, а мы боялись.** Я высказал свою точку зрения относительно игры, которую начали прививать команде. Когда С. пришел в команду, он интересовался мнением игроков, и мы высказывались. На сей раз, высказав свою точку зрения, я перестал попадать в состав.

— С. попытался поставить вас на место?

— Может быть. С. говорил мне то же, что и в прессе: я просто перестал подходить под тактику «Динамо». Но я считаю, что для того и существует капитан, чтобы подойти к тренеру и высказать все настроения, витающие в команде. И ведь ничего зазорного или оскорбительного я

не говорил! Все, что пытался донести до него, — в интересах команды»⁵².

Мнение игрока расходилось с мнением тренера, и он был отправлен вначале на скамейку запасных, а потом в дубль, туда же был отправлен и другой лидер команды, Семшов, который открыто заявил, что «стыдно играть в такой футбол». Репрессивные меры, принятые против этих игроков, уменьшили открытое противостояние, но только загнали конфликт вглубь, так как этих игроков поддерживали, видимо, и другие игроки. В итоге два ведущих игрока, во многом определявшие результат команды и наиболее ярко проявившие себя в прошлом сезоне, ушли из команды перед новым сезоном. И хотя команда и вышла с трудом в Еврокубки, а тренер из и.о. стал полноправным главным тренером, команда катастрофически начала новый сезон (пять поражений подряд), а тренер подал в отставку. При этом было ощущение, что игроки «сплавляют» тренера, а сделать это можно было только таким путем. Конфронтация с лидерами обернулась бумерангом для самого тренера, да и для команды. Да и в Еврокубке, ради попадания в который и была организована перестройка тактики, команда вылетела на начальном этапе.

Еще пример. Женская сборная по волейболу, обладая высоким потенциалом, много лет не могла выиграть на чемпионатах мира и Олимпийских играх (последний раз выигрывали Олимпиаду в 1988 году).

В 2006 году на пост главного тренера был приглашен итальянский специалист Капрара, и через два года команда выиграла чемпионат мира. Одну из причин этого успеха ведущий игрок команды, да и мирового волейбола, увидела в

⁵² С. Куковенко. Андрей Воронин: Ничего оскорбительного я не говорил! — «Спорт-экспресс». — 21.08. 2012.

той психологической атмосфере, которая создавалась в команде. Е. Гамова: «... с приходом нового тренера в команде установился дружественный психологический комфорт. Крик (который использовал прежний тренер при общении с игроками) не помогает, наоборот, может сломать игру. Нужно спокойно и тихо сказать, что надо».

А вот что сказал по этому же поводу тренер сборной по хоккею В. Быков:

— Не задавали себе вопрос: что позволило этой сборной (волейбол, женщины) впервые за 18 лет выиграть золото мирового чемпионата?

...Решающую же роль сыграло то, что Капрара, видимо, нашел нужный подход, создал в команде нужную атмосферу. **А атмосфера — самое важное.** После чемпионата девушки признавались, что на контрасте со стилем работы К. (бывший тренер) впервые стали относиться к волейболу как к занятию, от которого можно получать удовольствие.⁵³

Казалось, что эта команда имеет все шансы успешно выступить на Олимпиаде в 2008 году. Но там ее ждал провал, 7-е место.

И опять мы выходим на взаимоотношения тренера и команды. Придя в 2006 году в команду, тренер, прежде всего, создал комфортную психологическую атмосферу. Это сняло с игроков психическое напряжение, разгрузило их психически, и как результат — победа на чемпионате мира. Началась подготовка к Олимпийским играм-2008, и ситуация изменилась. Теперь тренер должен, как он, видимо, считал, подтвердить свое реноме, полученное ранее. И, вероятно, не выдержал возникшего в результате этого напряжения. Возможно, некоторые моменты в тренировочной работе спорт-

сменок могли его не удовлетворять. Но вместо того чтобы спокойно искать пути их исправления, пошел по пути конфронтации, обвиняя спортсменов в непрофессионализме.

Вот интервью Е. Эстес, игрока сборной: после поражения от Бразилии 25:14, 25:14, 25:16.

Журналист: Показалось, что у сегодняшнего поражения сборной причины не только спортивные, но и психологические. В команде все в порядке?

Эстес: В команде происходит много непонятного. Тренер говорит, что наш и его менталитет не совпадают. Порой мы друг друга просто не понимаем. Дисбаланс налицо... Все игроки сборной России — взрослые люди. Имеют свой собственный стиль игры. А нас пытаются переучивать. Мне кажется, что за такое короткое время сломать себя и полностью поменять манеру просто нереально.⁵⁴

А ведь с этими непрофессионалами он выиграл чемпионат мира. Как итог — неудача на Олимпиаде и уход из сборной.

Какие же выводы можно сделать из всех этих примеров?

1. Тренер, пришедший в команду (коллектив) или сборную (любую), должен понимать, что среди спортсменов, находящихся в команде, есть опытные спортсмены, которые во многом определяют психологическую атмосферу, игру команды, знают это и хотят, чтобы это учитывалось тренером. Конечно, именно тренер отвечает за результат, но этот результат зависит от этих спортсменов (очень редко тренер может убрать и полноценно заменить их другими, особенно в спортивной команде). В сборной несколько проще, хотя и там есть незаменимые. Поэтому искусство тренера

⁵³ Вячеслав Быков: За свою команду загрызу любого. — «Спорт-экспресс». — 05.12.2006.

⁵⁴ В. Можайцев. Евгения Эстес: Игроки и тренеры сборной не всегда понимают друг друга. — «Спорт-экспресс». — 12.08.2008.

заключается в том, чтобы найти с ними общий язык, чтобы они стали его помощниками, а не противниками.

Совершенно очевидно, что тренер может иметь свое видение будущей игры команды, и это нормально, но тогда спортсмены должны четко понимать, почему именно такую постановку игры и организацию тренировочного процесса он считает наилучшей. И на это не надо жалеть времени. Потому что, если спортсмен понимает, почему тренер выдвинул именно эти требования, то по крайней мере может решать, подходят они ему или нет. Игрок встает перед выбором: или выполнять предложенные требования, или уходить. Но это уже будет выбор самого спортсмена. Однако, приняв такое решение, тренер должен четко понимать, что если ведущие игроки будут против, то вряд ли он сможет достигнуть успеха без их активного участия.

Что же делать тренеру в этой ситуации?

Прежде всего выйти на откровенный разговор с данными спортсменами. Попробовать объяснить им свою позицию, дать возможность им высказаться, аргументировать, если они с ним не согласны. Показать, что никаких личных целей у него нет. Что все делается во благо команды. После этого спортсмены оказываются перед выбором: согласиться с тренером или нет. Если спортсмен не согласен, то между ним и тренером заключается негласный договор: да, спортсмен не совсем согласен с тренером, но он будет выполнять требования тренера или должен будет уйти из команды. Такая постановка вопроса позволяет тренеру и спортсмену выйти из этой ситуации не врагами, а людьми, которые уважают друг друга, хотя и имеют различное мнение. Это сразу улучшит атмосферу в команде. Если игрок согласится сотрудничать на этих условиях, то тренер должен быть чрезвычайно деликатным

с этим игроком. Как говорится, ничего личного, чтобы не возникло у спортсмена ощущения, что тренер мстит ему за его позицию. Или, если тренер считает, что спортсмену лучше уйти, то прямо сказать ему об этом, а не говорить лучшему игроку чемпионата, что он не вписывается в его игровую схему. Тренер действительно может считать, что этому игроку нет места в составе, но тогда он с цифрами на руках должен показать, что игрок действительно выглядит хуже, чем другие.

Однако решение о расставании с ведущими игроками должно приниматься только после того, как были использованы все средства для нахождения компромисса. В этом случае тренер будет честен пред собой, перед спортсменом и перед командой.

Насколько это важно, сказал А. Жулин, один из ведущих тренеров мирового фигурного катания: «Тренерскую честность спортсмен чует нюхом»⁵⁵.

Так как же все-таки избежать такого развития событий?

Тренер, ставя перед спортсменом новые задачи (тем более, если они требуют новых решений, новых действий, создают новые трудности), должен прогнозировать, как будут реагировать на это ведущие игроки. И если задача создает определенные трудности и может быть воспринята как ненужная или встречена в штыки, или игроки психологически будут не готовы ее выполнить, или почувствуют, что тренер задержался, запаниковал, не знает, что делать, то это может вызвать психологическое сопротивление, привести к конфликту с ведущими игроками или к саботажу с их стороны. Поэтому, решаясь на такой шаг, тренер должен заручиться поддержкой и пони-

⁵⁵ Е. Вайцеховская. Тренерскую честность спортсмен чует нюхом. — «Спорт-экспресс». — 20.08.2012.

манием необходимости такого шага со стороны ведущих игроков. Собрать их и предложить подумать, как вместе выйти из сложившейся ситуации, и объяснить, почему он предлагает именно такое решение. Тем самым он продемонстрирует, что они также должны взять ответственность за поиск выхода из создавшегося положения. Он покажет, что для него важно их мнение и он готов вместе с ними искать пути решения, так как они вместе делают одно дело. Считать, что тренер в этом случае теряет авторитет, — заблуждение, наоборот, у игроков создается ощущение, что они вместе решают возникшую задачу, что тренер прислушивается к их мнению. Если же тренер решит действовать так, как он считает нужным, то он должен просчитать все риски, которые могут возникнуть в этом случае, и заранее определить, что он будет делать, если возникнет конфликт между ним и игроками.

Лучший вариант — не доводить дело до конфликта, потому что войти в него легче, чем выйти. Важно понять, что конфликт с ведущими игроками в 90% случаев не приносит выигрыша ни тренеру, ни команде. И если спортсмен еще может найти себе новую команду, то у тренера это не всегда получается.

Но что делать, если вдруг спортсмены сочтут, что они могут «руководить» тренером, командой? Конечно, никакой тренер не может этого допустить, так как это приведет к такому же плачевному концу.

Поэтому, как только тренер встает во главе команды, он должен четко дать понять, что управляет командой только тренер, а игроки должны выполнять его требования, с учетом всего того, что было сказано выше.

В случае возникновения конфликта или непонимания тех претензий, которые тренер предъявляет спортсмену, тренер должен прямо и откровенно

высказать, чем они вызваны, а чтобы спортсмен понял, что претензии эти носят не личный характер, тренер должен обосновать их справедливость, то есть показать, что его претензии основаны на конкретных цифрах и оценках независимых экспертов. Более того, тренер должен дать спортсмену возможность ответить на эти претензии. Вначале этот разговор должен носить индивидуальный характер, с глазу на глаз. Очень важно, чтобы были определены меры, которые тренер вынужден будет принять, если спортсмен не прислушается к его замечаниям, то есть поставить спортсмена в ситуацию выбора. Конечно, если эти претензии были объективны и не носили личностный характер. И лишь после этого принимать меры.

Тренер:

И все же, на каких принципах должны строиться эти взаимоотношения?

Психолог:

«В итальянском языке есть такое слово *sincerita* — «искренность». Именно с таким подходом нужно входить в тренерскую профессию»⁵⁶.

Поэтому главный принцип — это искренность и взаимоуважение. Оно может быть достаточно личностное или носить деловой характер, но очень важно для создания благоприятного климата в группе. Причем это должно относиться ко всем спортсменам, независимо от их статуса. С одной стороны, это даст возможность молодому, еще не достигшему высокого мастерства спортсмену чувствовать себя комфортно, с другой стороны, дает понять ведущим игрокам, что их мастерство не дает им никаких особых привилегий (конечно, они могут

⁵⁶ А.Талалаев. В нашей работе психология прежде всего. — «Советский спорт». — 04.04.2014.

их иметь, только они должны быть оговорены заранее и быть гласными). Это создает тот нравственный климат, который чрезвычайно важен в команде.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

Сложность психологической работы тренера в спортивной команде заключается в том, что каждый спортсмен имеет свои мотивы, которые определяют его отношение к тренировочной работе и играм. Искусство тренера в том, чтобы совместить эти разные мотивы в один — мотив отдать все силы достижению успеха в турнире и данной конкретной игре. Одновременно тренер должен создать позитивную психологическую атмосферу в команде — это главный фактор достижения успеха.

Какие же типичные психологические проблемы имеют место в спортивной команде?

1. Проблема основных и запасных игроков. Проблема заключается в том, что спортсмен, не попадающий в основной состав, часто считает, что он достоин играть в основе, особенно это касается достаточно опытных спортсменов.

Для решения этой проблемы тренер должен убедительно (с фактами в руках) обосновать спортсмену, почему тот не в основном составе. Но этого мало (это редко убеждает), тренер должен вместе со спортсменом определить критерии, по которым происходит попадание в основной состав, чего спортсмен должен достичь на тренировках и во время игр, чтобы претендовать на попадание в основу, то есть в чем он должен превосходить конкурента (именно превосходить), занимающего его место в основном составе. Очень важно, чтобы эти критерии были выражены в конкретных цифрах,

куда могут входить не только технические, физические, тактические, но и психологические показатели — способность бороться до конца, сохранять хладнокровие в самых трудных ситуациях и др.

Когда такие критерии будут определены и приняты спортсменом, то после выполнения указанных требований он должен получить шанс показать себя в официальных играх (не в одной, а в нескольких — хотя бы не менее чем в 50 % времени игры). После каждой такой игры спортсмен совместно с тренером должны проводить анализ — с учетом установленных требований и учетом того, как они были выполнены, такой же анализ должен проводиться и с конкурентом (если он тоже принимал участие в игре).

Подобный подход позволяет снять с тренера проблему субъективного отношения к игрокам, перевести решение этой проблемы на самого спортсмена. А это меняет смысл обычного ответа тренера — «тренируйся, и время придет» (достаточно субъективный и неопределенный для спортсмена) на более конкретный — «будь лучше по конкретным показателям, и твое место в основном составе».

Такая позиция, во-первых, создает необходимую конкуренцию, во-вторых, создает у игроков ощущение, что все зависит только от них самих, а это стимулирует их к более качественной работе на тренировках, дополнительной работе над своими недостатками, ставит перед спортсменами более высокую планку повышения мастерства. И одновременно снижает психическое напряжение, вызванное неопределенностью ситуации (то ли поставят, то ли нет).

Полезно, чтобы об этих критериях знали все игроки и понимали, что никакие прежние заслуги не играют роли при определении состава. Полезно для большей объективности периодически

проводить анонимный тест на выбор состава на матч, с оговоркой, что при расхождении мнения тренера и игроков (только в том случае, когда более 70–80 % команды выбрала игрока, которого не выбрал тренер) он должен будет объяснить свой выбор. Однако это, как говорится, обоюдоострое оружие, поэтому прежде чем его применять, надо понять, не будет ли выбор игроков определяться не деловыми качествами, а существующими между ними симпатиями или антипатиями. Организуя такую работу, тренер обязан предложить игроку индивидуальный план работы, возможно, новые методы подготовки (например, метод психической саморегуляции). Все это должно проводиться достаточно открыто и включать и других игроков.

2. Проблема молодых перспективных спортсменов, еще не дотягивающих до основного состава. Здесь важно помнить, что рост мастерства происходит только в процессе игровой практики, которая, однако, практически не очень реальна. Здесь возникают две опасности: игрок начинает терять мотивацию на тренировочную работу (тренируйся, не тренируйся – все равно скамейка запасных) и замена ценности спорта другой, более привлекательной (развлечения и т. д., благо материальные условия это позволяют).

Здесь также подходит вариант, предложенный выше. Но в этом случае спортсмен должен знать, что шанс проявить себя он получит обязательно, но не тогда, когда надо «спасать» команду, а как игрок, выходящий решать конкретные задачи, которые он успешно решал на тренировках. Конечно, это должно быть не разовым случаем. Учитывая травмы и болезни основных игроков, такой шанс обязательно представится и игрок должен быть к этому готов.

А вот вторая ситуация очень сложна для решения. Попытки убедить игрока,

что такое времяпрепровождение – это путь от спорта, работают очень редко.

Поэтому придется либо просто ждать, когда игрок «образумится и возьмется за ум», на что потребуется достаточно долгое время, либо отдавать игрока в аренду с расчетом, что новая обстановка, необходимость быть постоянно в игровом тоне позволят ему втянуться в спорт. Правда, в этом случае, казалось бы, команда теряет талантливого спортсмена, на которого, кстати, были произведены материальные затраты. Значит, эту проблему надо было решать раньше и признать, что здесь тренер потерпел поражение. А для спортсмена это может стать отрезвляющим уроком.

И последнее. Ни в коем случае тренер не должен заигрывать с ведущими игроками, иначе он потеряет авторитет, а команда развалится.

Мы уже отмечали важность психологической атмосферы в команде для успешного выступления команды. Здесь несколько слов об ошибках, которые нередко допускает тренер, не придавая им особого значения, но которые могут оказать негативное влияние на взаимоотношения тренера и команды (все примеры из спортивной практики).

1) При принятии каких-либо неожиданных решений, затрагивающих интересы спортсменов, тренер не всегда объясняет, почему он принял такое решение. Например, перенос времени обеда – «я так решил», а у спортсменов, возможно, были уже свои планы на это время (возмущение – «он с нами не считается»).

2) Мелочная опека спортсменов. Достаточно сложная тема для тренера – найти золотую середину между необходимостью контроля и передачи ответственности за свое поведение и режим спортсмену.

Именно здесь формируются или не формируются оптимальные отношения

между тренером и спортсменом. Говоря о формировании ответственности у спортсмена, необходимо понимать, что это происходит не только при помощи бесед, но, прежде всего, путем постепенного перенесения ответственности на спортсмена в практической работе шаг за шагом. Еще одним важным фактором формирования психологического климата в коллективе является честность тренера во взаимоотношениях со спортсменами. Этот фактор является наиболее важным для создания или снижения авторитета тренера. Недовольство тренера спортсменом должно быть откровенно высказано, но не голословно, а подтверждено фактами (отношение к тренировке, поведение в команде). Если это опытный, авторитетный спортсмен, следует объяснить, что при всем уважении к его заслугам, требования к нему будут такими же, как ко всем остальным. Он может высказывать свое мнение, если в чем-то не согласен с тренером, но это не должно выноситься наружу. Необходимо объяснить, что двух авторитетов в команде быть не может. В этом случае в коллективе может произойти размежевание, а это смерть для коллектива.

3. Проблема поиска виновных при неудачах команды. Это самая большая ошибка тренера, которая практически нарушает психологический климат в коллективе. «Это не я, а вы проиграли», — эмоциональный «выплеск» тренера после поражения в принципиальной игре. Сказал и забыл, а игроки не забыли и не забудут. И сразу блок между тренером и командой, и снять этот блок достаточно трудно. Или: «Я им сказал все, что думал, я не понимаю, как это может произойти (после ничьей, при счете 2:0, на последних минутах). Так женщины играют». Подобные заявления не идут на пользу ни команде, ни тренеру. Если тренер «не понимает», то какой же он

тогда тренер? Если это «женская игра», то что делает тренер?

Думается, что тренеру следует прислушаться к этим рекомендациям. Недостаточное внимание к этой проблеме ведет не только к ухудшению взаимоотношений, но и к снижению спортивных результатов. Как же найти оптимальный вариант в системе взаимоотношений тренер — спортсмен? Как же найти баланс между необходимой требовательностью к спортсмену и уважением его мнения?

Правило первое.

Наличие и соблюдение правил взаимоотношений и требований одинаково распространяется на всех членов коллектива, в том числе и на тренера.

Правило второе.

Решение всех проблем, даже самых неприятных, происходит открыто и гласно, с правом высказывания по этому вопросу всех членов коллектива. Отказ от принятия решения по спорным вопросам большинством — в этом случае остаются недовольные, которые будут считать себя обиженными. Лучше отложить решение на потом.

Правило третье.

Готовность отказаться или отменить свое решение, если оно окажется неправильным или поспешным. Это только повышает авторитет тренера. В то же время тренировочный процесс должен неукоснительно соблюдаться. Но после того как он будет обсужден и принят. Поэтому спортсмены должны если не участвовать в составлении программы тренировок, то хотя бы быть с ней ознакомлены и получить квалифицированное объяснение, что им предстоит делать и почему именно так, а не иначе. Это очень важное условие создания профессионального климата в коллективе

Правило четвертое.

Разрешение возникающих конфликтов. Конфликты, носящие этический

характер, должны пресекаться жестко и незамедлительно. Но при этом тренер не должен провоцировать спортсмена своим поведением, что нередко происходит. Нетактичность, грубость со стороны тренера являются серьезнейшей проблемой в нашем спорте. Но дело даже не в том, что это не красит тренера. Дело в том, что все эти, казалось бы, эмоциональные выплески (иногда и по делу) со стороны тренера создают у спортсмена (особенно если он не может по какой-либо причине ответить) такой долговременный негатив к тренеру, что как только он перестает зависеть от тренера, то сразу же берет реванш (или уходит, или начинает вести себя с тренером так, как тот вел себя с ним).

Правило пятое.

Очень важно, чтобы спортсмен не ощущал себя средством, с помощью которого тренер решает свои проблемы. В этом случае тренер сам может превратиться в средство, когда спортсмен, достигнув определенного результата, будет использовать тренера для решения своих задач.

Это достаточно известные в психологии правила. В то же время создается впечатление, что тренеры или незнакомы с ними, или не придают им значения. К сожалению, в этом случае проигрывают оба — и тренер, нередко теряющий спортсмена, и спортсмен, не достигший результатов, на которые был способен.

ОПЫТНЫЕ СПОРТСМЕНЫ В СПОРТЕ ВЫСШЕГО МАСТЕРСТВА

Еще одна проблема, которая может встать перед тренером, — это работа со спортсменами, заканчивающими свою карьеру и уже достигшими высоких результатов. Первый момент, на который обычно тренеры реагируют с опозда-

нием, это то, что спорт перестает быть для спортсмена единственным смыслом его жизни, как это было раньше. И если спорт не уходит совсем на задний план, то приоритеты меняются — спортсмен начинает задумываться, для чего он жертвует многим, занимаясь спортом.

И если в молодые годы основным движущим фактором был успех, амбиции, признание, честолюбие, то у опытного спортсмена спортивная деятельность становится средством подготовки себя к будущей жизни. А это означает, что чисто спортивная мотивация снижается и на ее место приходят мотивы, обеспечивающие решение его проблем в будущей, не спортивной деятельности (материальные, бытовые и т. д.) Соответственно и отношение к тренировкам будет меняться. Более того, спортсмен будет больше думать о своем здоровье, в связи с чем захочет оптимизировать нагрузки с учетом достижения тех результатов, которые позволят ему решать не только спортивные задачи, но и другие, не относящиеся к спорту.

Тренер должен это понимать, и поэтому сохранение мотивации на спортивную деятельность должно осуществляться уже другими средствами (естественно, если спортсмен тренеру нужен).

Во-первых, спортсмен должен почувствовать, что тренер, как и он сам, понимает, что спорт — это не все, а основная часть жизни будет уже после спорта. Поэтому полезно вместе со спортсменом обсудить сроки завершения спортивной карьеры и, соответственно, дальнейший путь спортсмена.

Это снимет у спортсмена подозрение, что для тренера он лишь средство решения своих задач (выжал все, а потом хоть трава не расти), и тем самым вызовет доверие к тренеру, облегчит принятие и выполнение тех требований, которые тренер ему предлагает.

Во-вторых, это снизит неопределен-

ность в своей будущей спортивной деятельности, что уменьшит психическое напряжение, вызванное мыслями о будущей жизни после спорта, и позволит спокойно работать на заключительном этапе спортивной карьеры.

Но при этом все же остается проблема мотивации на дальнейшую работу по повышению или хотя бы сохранению спортивного мастерства. Решение этой проблемы возможно при определении конкретной цели продолжения спортивной карьеры.

Поэтому тренером вместе со спортсменом должны быть определены цель и задачи на оставшееся время пребывания в спорте и средства достижения этой цели. Важно, чтобы цель была принята спортсменом. Практически между тренером и спортсменом должен быть заключен неформальный договор, определяющий, что каждый из них должен будет делать для достижения этой цели. Это позволит тренеру перевести процесс взаимоотношений на нравственный уровень. Выведение взаимоотношений на нравственный уровень (акме) — это важнейший мотивационный фактор выполнения заключительного договора.

О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ ТРЕНЕРА В ДЕТСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЕ

Психолог:

В данной главе я отойду от диалога, а просто постараюсь раскрыть содержание работы детского тренера.

Проблема психологической подготовки в детско-юношеском спорте чрезвычайно важный раздел работы детского тренера. Значимость данной работы связана с тем, что многие психологические проблемы, возникающие у спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства и не позволяющие ему максимально

реализовать свой спортивный потенциал, могут быть заложены еще на этапе начальной спортивной специализации (Л. Н. Рогалева, Г. Б. Горская, В. Р. Малкин).

В связи с этим возникает простой вопрос, что должен делать тренер в плане психологического обеспечения юных спортсменов. В программах ДСШ в большинстве видов спорта практически не раскрывается технология психолого-педагогической работы с учетом возрастных особенностей спортсменов, что не позволяет тренеру правильно организовать такую работу. Чаще всего в программах дается лишь общее направление по психологической работе (формирование воли, использование аутогенной тренировки и т. д.).

В то же время на каждом возрастном этапе должны решаться конкретные задачи и использоваться методы и технологии, соответствующие данному возрасту. Знание этого поможет тренеру правильно организовать психологическую работу.

В число этих знаний должны входить:

1. Характеристика основных возрастных этапов и их соответствие этапам спортивной карьеры.

2. Психологические цели и задачи, которые должны решаться на каждом возрастном этапе. Средства и методы, которые могут быть использованы для реализации выдвигаемых целей и задач психологической работы в соответствии с возрастными особенностями и задачами спортивной подготовки.

3. Научно обоснованный прогноз результатов проводимой психологической работы, как в плане личностного развития, так и роста спортивного мастерства.

Представляется, что наиболее дискуссионным моментом при создании системы психологического обеспечения является задача прогнозирования

результатов психологической работы со спортсменами на каждом из выделенных этапов. Это связано с тем, что в настоящее время под психологической подготовкой спортсмена понимают, прежде всего, формирование психологической стабильности и надежность при выступлении в соревновании, причем эти требования являются основными для спортсменов на всех этапах спортивной карьеры (за исключением начального).

А это значит, что вся психологическая работа сводится к системе внешнего воздействия на юного спортсмена (настрой, мобилизация), а не к формированию у юных спортсменов механизмов произвольной регуляции деятельности, личностных и профессиональных (спортивных) качеств, которые в будущем и будут определять успешность спортивной карьеры.

В то же время современная психологическая наука указывает на необходимость построения позитивных составляющих психологии человека, акцентирует внимание на том, что поведение человека, эффективность его деятельности — это результат его собственной активности, его способности самостоятельного выбора направления саморазвития.

В силу вышесказанного целью психологической работы с юными спортсменами должно стать определение условий, обеспечивающих нормальное психическое развитие, соответствующих возрастным нормам, и выявление тех ресурсов у юного спортсмена, которые могли бы помочь ему противостоять негативному влиянию среды без нанесения ущерба самому себе.

В современной системе подготовки юных спортсменов можно выделить 3 возрастных этапа, которые требуют специального психологического обеспечения.

1 этап — 9–11 лет (младший подростковый возраст) — соответствует этапу

начальной подготовки спортсменов.

2 этап — 12–15 лет (старший подростковый возраст) — соответствует первому этапу специальной подготовки спортсменов.

3 этап — 16–18 лет (ранняя юность) — соответствует второму этапу специальной углубленной подготовки спортсменов.

Главными векторами системы психологического обеспечения юных спортсменов в соответствии с возрастным развитием и задачами спортивной подготовки являются:

- формирование мотивации спортсменов на разных этапах спортивной карьеры (формирование личностной готовности к спортивной деятельности, мотивация на процесс деятельности, мотивация на достижение спортивных результатов, мотивация на самоутверждение в личностно-значимой деятельности (спорте), мотивация на самореализацию в спорте);

- создание условий, обеспечивающих личностное развитие юных спортсменов через становление и развитие таких личностных качеств, как ответственность, инициативность, уверенность, устойчивость, высокая активность, способность к произвольной саморегуляции;

- выведение юных спортсменов на уровень субъектов спортивной деятельности (субъект действия, субъект достижения цели, субъект достижения личностно-значимого результата деятельности, субъект жизнедеятельности).

Содержание системы психологического обеспечения спортсменов на 1 этапе — 9–11 лет (младший подростковый возраст).

На начальном этапе подготовки приоритетным является развитие у юных спортсменов интереса к спорту, т. е. формирование личностной готовности к спортивной деятельности, формирование мотивации на процесс деятельности. Именно интерес к занятиям спортом может определить будущее юных спорт-

сменов, изменить первоначальный выбор спорта, вызванный случайными обстоятельствами (выбор родителей, наличие свободного времени, близость к дому и т. д.) и случайными побуждениями (просмотр спортивных телепередач, внешняя атрибутика и т. д.). Изучение мотивов занятий детей и подростков спортом показывает, что главным для большинства из них является – «интерес к избранному виду спорта» (69%). При этом 65% юных спортсменов отметили, что начали заниматься спортом, «потому что их пригласил (отобрал) тренер».

На начальном этапе подготовки у юных спортсменов возникают психологические трудности и проблемы, вызванные необходимостью адаптации к новым требованиям конкретного вида спорта, к тренеру, режиму тренировок и спортивной жизни в целом. Поэтому, каким бы физически одаренным от природы ни был ребенок, необходимо время для трансформации его общих способностей в специальные способности, от которых зависит успешность овладения требованиями того или иного вида спорта. А это, в свою очередь, требует от тренера учета основных психологических проблем юных спортсменов, связанных как с возрастным развитием, так и спецификой спортивной деятельности.

К числу основных проблем 1-го этапа можно отнести:

1. Несоответствие ожиданий юных спортсменов (их представлений о спорте вообще и о виде спорта в частности) реальному тренировочному процессу, что нередко ведет к разочарованию, снижению мотивации. Выделяют 3 аспекта «обмана ожиданий», три противоречия:

а) между типичными для детей представлениями о спорте как о «празднике» и реальной «монотонной работе», которую приходится выполнять на тренировке;

б) между желанием детей сразу же со-

ревноваться, заниматься специфическими для данного вида спорта упражнениями и необходимостью выполнять на тренировках упражнения по общей физической подготовке, необходимые на начальном этапе обучения;

в) между привычкой детей в двигательной активности следовать «принципу удовольствия» и реальным требованием спортивной деятельности выполнять задания через «не могу и не хочу».

2. Необходимость быстро овладевать базовой техникой вида спорта и приобретать соответствующий уровень физической подготовленности.

3. Необходимость положительно рекомендовать себя на первых соревнованиях при полном отсутствии соревновательного опыта.

4. Для значительной части детей актуальна проблема преодоления страха: боязнь тренера, боязнь условий тренировки, страх перед соревнованиями, страх считается неперспективным.

Перечисленные выше проблемы говорят о том, что уже на начальном этапе спортивной подготовки юный спортсмен оказывается в довольно трудной психологической ситуации. Чтобы адаптироваться к требованиям вида спорта и разрешить проблемы адаптации, необходимо приобрести новые знания о спорте, повысить уровень своей физической подготовки, овладеть основами техники и хорошо проявить себя на соревнованиях, которые выступают главным критерием при оценке деятельности спортсменов.

В силу этого участие юных спортсменов в первых соревнованиях должно проводиться тренером психологически грамотно, с учетом возрастных особенностей.

Необходимо понимать, что соревнования для всех юных спортсменов являются субъективно очень значимым событием. При этом мальчики, согласно

исследованиям, чаще нацеливаются на высокие результаты: «выиграть соревнования во что бы то ни стало», «занять призовое место». А для девочек более характерны установки типа: «выступить как можно лучше для себя», «выступить не хуже других», «показать, чему научились».

Поэтому первые соревнования оказываются серьезным испытанием для новичков. Согласно проведенным опросам спортсменов, около половины из них на этапе начальной специализации «боялись первых соревнований» (девочки чаще, чем мальчики), были разочарованы «первым выступлением» 42% мальчиков и 14% девочек. Первой реакцией на сообщение тренера о предстоящих соревнованиях у 1/3 была радость, у 1/3 – страх (у девочек чаще, чем у мальчиков), а 10% отмечали, что не хотели участвовать в соревнованиях.

После участия в соревнованиях юные спортсмены чувствовали, что «обрели некоторый опыт» и «большую уверенность». Однако примерно каждый пятый, как показал опрос, приобрел психологический барьер страха соревнований, т. е. «стал бояться соревнований еще больше» (Н. Б. Стамбулова, 1999).

Для снятия негативных последствий участия юных спортсменов в соревнованиях работа тренера должна заключаться в постановке реальных задач, основанных на учете возможностей юных спортсменов, на личных ожиданиях самих спортсменов, в формировании у юных спортсменов установки на процесс выступления, а не на результат, в адекватных способах воздействия на юных спортсменов как перед началом соревнований, так и после соревнования.

Необходимо учитывать, что дети этого возраста по-разному реагируют на выступление в соревновании, при этом мальчики значительно сильнее и глубже переживают успех или неуспех. При не-

удаче очень важно снизить эмоциональное и оценочное отношение к неудаче. Обязательно найти какие-нибудь положительные стороны выступления и уж ни в коем случае не критиковать и не ругать за неудачное выступление, поскольку в большинстве случаев критика будет создавать у юного спортсмена страх перед следующим выступлением из-за боязни снова потерпеть неудачу и получить негативную реакцию тренера. При успешном выступлении воспринимать его как естественный результат хорошей работы на тренировках, но одновременно выделить некоторые недочеты, которые не позволили спортсмену выступить еще лучше. Такое спокойное отношение позволит связать результат спортсмена не с его «исключительными способностями», что неизбежно приводит к завышенной самооценке, а с его усилиями в тренировочном процессе, что, как отмечают психологи, ведет к повышению мотивации (А. Фельп, А. Маркова, Т. Матис).

И, конечно, после соревнования необходимо разобрать само выступление: что получилось, что не получилось и почему, и наметить пути подготовки к следующему соревнованию.

Результатом работы тренера на первом этапе должно стать формирование у юных спортсменов следующих психологических характеристик: устойчивой мотивации на занятия спортом («я хочу»), готовности к выполнению тренировочного режима и готовности проявлять усилия при выполнении физических нагрузок, способности к управлению вниманием, положительной самооценке своих физических качеств и ориентации на достижение успеха.

При этом важно учитывать, что важнейшим компонентом структуры личности спортсмена, и юного спортсмена в том числе, как бы надстраиваемым над остальными, выступает система са-

моуправления, собственно «я» спортсмена. Этот компонент относится к самосознанию личности и осуществляет саморегуляцию и самоконтроль поведения и деятельности. При этом если «я-концепция» — это обобщенное представление о самом себе, система установок относительно собственной личности, то в понятии самооценка, как видно из самого названия, на первый план выходит именно оценочный компонент.

Самооценка — оценка личностью себя в целом (общая самооценка) и отдельных сторон своей личности, деятельности, отношений с другими людьми (частные, или парциальные самооценки).

Самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, в нашем случае **адаптацию к спортивной деятельности, и является регулятором поведения и деятельности спортсмена**. Само формирование самооценки происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия (в том числе в спорте). Самооценка может быть устойчивой, т. е. сохраняться в разных ситуациях и на достаточно длительное время, и неустойчивой.

Для развития личности юного спортсмена очень важно разумное сочетание устойчивости и неустойчивости самооценки. Так, сохранение устойчивой самооценки при изменившейся ситуации препятствует нормальному осуществлению деятельности и самореализации в ней, так как не учитывает изменившихся условий. Значительная неустойчивость самооценки порождает колебания, своеобразные «качели» — от очень высокого до очень низкого представления о себе, что может создать значительные психологические трудности при занятиях спортом (снижение уверенности, повышение уровня тревоги и т. д.). Самооценка тесно связана с уровнем притязаний.

Уровень притязаний — тот уровень трудности задания, который человек (спорт-

смен) ставит перед собой, зная уровень своего предыдущего выполнения. От уровня притязаний зависит, какие достижения человек (спортсмен) будет воспринимать как неудачу, а какие — как успех.

На уровень притязаний оказывает влияние динамика неудач и удач на жизненном пути, динамика успеха и неуспеха в конкретной спортивной деятельности. Уровень притязания может быть адекватным (человек выбирает цели, которые реально может достичь, которые соответствуют его способностям, умениям, возможностям) либо неадекватно завышенным или заниженным. Чем адекватнее самооценка, тем адекватнее уровень притязаний. Уровень самооценки влияет на уровень притязаний личности (спортсмена), на определяемые им жизненные и спортивные цели, обуславливает тенденции развития личности и ее спортивной карьеры.

Важно, чтобы уровень притязаний спортсмена несколько опережал уровень самооценки, мотивируя спортсмена на достижение более высокого спортивного результата, создавая тем самым возможности роста. Поэтому уровень притязаний, полностью совпадающий с самооценкой, для личностного развития и спортивных достижений будет неблагоприятен. Столь же неблагоприятным является низкий или средний уровень притязаний в спортивной деятельности.

Применительно к конкретной деятельности можно говорить об уровнях самооценки и притязаний — высоком, среднем и низком. Одновременно можно говорить и об адекватности самооценки. Самооценка является адекватной, если она соответствует возможностям и результатам спортсмена. Неадекватная самооценка может быть завышенной (спортсмен существенно завышает свои актуальные возможности) и заниженной (занижает их). И та и другая самооценка

не способствует личностному развитию спортсмена и затрудняет достижение спортивного результата.

Если спортсмен имеет завышенную самооценку и ставит перед собой слишком высокие, не соответствующие реальным возможностям цели, он неминуемо сталкивается с неудачей. В результате возникают негативные эмоции, и чтобы снизить их действие, спортсмен должен либо снизить самооценку и свои притязания, либо найти внешние причины, которые не зависели от него (например, это случайность, не повезло или виноват тренер, плохо подготовивший его). Часто это происходит неосознанно для самого спортсмена, в этом проявляется действие защитных психологических механизмов. При заниженной самооценке спортсмен ставит перед собой слишком легкие для себя, только достижимые цели и тем самым мешает собственному спортивному развитию.

Исходя из понимания важности формирования психологических характеристик юных спортсменов, тренер может определить цели и задачи, а также подобрать адекватные средства и методы психологической работы.

Цель первого этапа — создание условий, способствующих формированию устойчивого интереса к занятиям спортом и готовности к самостоятельному выполнению заданий. Или, другими словами, создание условий для эффективного включения юных спортсменов в деятельность и коллектив.

Задача 1. Создание положительного отношения к занятиям спортом. Решение данной задачи становится возможным только через адаптацию юных спортсменов к требованиям деятельности, требованиям тренера и коллектива.

Задача 2. Формирование ответственности за эффективное выполнение упражнений в ходе тренировочных заня-

тий и регулярных домашних заданий.

Задача 3. Создание условий для развития самостоятельности на тренировках.

В качестве основных психологических условий, средств и методов могут быть использованы:

1. Методы и средства создания оптимального мотивационного климата. Для этого используются различные коллективные мероприятия, походы, выезды в спортивные лагеря, спортивные праздники, соревнования между группами и т. д. Но при этом надо учитывать и другие факторы, влияющие на формирование мотивационного климата. Согласно работам Джоан Дуды и ее коллег, мотивация спортивной деятельности существенно зависит от таких личностных различий, как ориентация на задачу или эго-ориентация. Когда спортсмен ориентирован на задачу (и это экспериментально подтверждено), личные достижения он связывает с совершенствованием или стремлением соответствовать уровню конкретных требований, определяемых тренером или самим спортсменом, и именно это вызывает у него чувство успеха. При эго-ориентации только победа и демонстрация супервозможностей воспринимается спортсменом как успех.

Дети до 9—10 лет ориентированы только на задачу, так как они недостаточно зрелы когнитивно, т. е., когда дети этого возраста оценивают свои возможности, они не используют социальное сравнение.

Исследования показали, что тренер может в процессе постановки цели либо усилить ориентацию на задачу, либо создать эго-вовлеченную установку. Первое достигается настроением на усилия, на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью тренировочного процесса, и на то, чтобы каждому спортсмену дать почувствовать, что он играет важную роль в коллективе (команде).

Второе возникает в процессе сосредоточения внимания на том, что надо превзойти своих друзей-соперников по команде, на невозможности совершить ошибку и представлении, что только «звезды-победители» вознаграждаются.

2. Психолого-педагогические условия, способствующие формированию таких качеств, как самостоятельность, адекватная самооценка, уверенность, самоконтроль.

Тренеру необходимо помнить, что только в процессе самостоятельной работы может сформироваться такой компонент осознанной произвольной активности человека, как «самостоятельность».

Способность к самостоятельности означает способность юного спортсмена самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

Самостоятельность необходимо воспитывать с младшего школьного возраста. Отечественные психологи предупреждают, что основное противоречие отношений «ребенок — взрослый» на начальном этапе обучения заключается в том, что педагог должен, с одной стороны, учить ребенка одновременно и норме, и ее преодолению (говоря на языке поведения — и послушанию, и непослушанию). Двусмысленность этой задачи приводит к тому, что ребенок в каждой конкретной ситуации удерживает лишь один из смыслов: либо он послушен (но тогда не готов действовать без инструкций, самостоятельно искать новые способы действия), либо он непослушен (но тогда при всей творческой самостоятельности плохо усваивает нормы). Выход из данного противоречия ученые видят в организации совмес-

тно-распределенных форм взаимоотношений в детском коллективе, например, назначать ответственных, дежурных, распределять и закреплять обязанности за каждым юным спортсменом. Другими словами, давать возможность проявлять юным спортсменам инициативу и самостоятельность в рамках выполнения определенных заданий и поручений, как на тренировке, так и вне ее. Например, одни спортсмены должны контролировать и предупреждать других о времени начала тренировок и соревнований, другие отвечать за сохранность и подготовку спортивного инвентаря и места для занятий и т. д.

Для решения этой задачи полезно использовать конкретные задания, включение юных спортсменов в проведение разминок, проведение самостоятельно части занятия и т. д. Учащиеся должны вести дневники, где записывают выполнение домашних заданий. Полезно иметь стенд, на котором отмечаются результаты домашних заданий.

Такая работа создает более благоприятную атмосферу взаимоотношений в коллективе, повышает активность и самостоятельность, способствует лучшей подготовке к переходу на подростковый этап развития личности.

3. Тренинг на развитие внимания и самоконтроля юных спортсменов. Данные упражнения включают юных спортсменов в специальную работу по развитию этих важных для спорта психологических качеств.

4. Программа упражнений для мышечной релаксации (психо-гимнастика) и саморегуляции способствует формированию у юных спортсменов способности к регуляции своих эмоций, овладению способностью к мобилизации и концентрации в соревновательных условиях.

Психологическая направленность занятий заключается в разработке приемов, которые способствуют созданию у

юных спортсменов установки на выполнение задачи (а не достижение первенства среди сверстников), установки на обязательное завершение задания (понимание необходимости усилий и преодоления трудностей в ходе выполнения задания), созданию чувства успеха от выполнения заданий.

Содержание системы психологического обеспечения спортсменов на 2 этапе — 12—15 лет (старший подростковый возраст).

Этот этап для определенной части юных спортсменов — начало выхода на профессиональный уровень спортивной деятельности. На данном этапе начинается работа на результат. Перед юным спортсменом ставятся новые, более трудные задачи, неуклонно возрастает удельный рост специальной подготовки на фоне общего значительного увеличения физических и нервно— психических нагрузок, повышается ранг соревнований, а значит, и уровень конкуренции. Изменяется режим тренировок — количество и объем нагрузок значительно увеличиваются, изменяется и отношение к спорту. Для школьника спорт становится не менее значимым (нередко еще более значимым), чем учебная деятельность. В ряде видов спорта (гимнастика, плавание и т. д.) — это уже выход на уровень спорта высшего мастерства.

Естественно, на данном этапе спортивной карьеры перед спортсменами ставятся уже профессиональные цели и задачи (попадание в сборную, успешное выступление на крупных соревнованиях, выполнение нормативов к.м.с., м.с. и т. д.). Это накладывает на юного спортсмена определенные обязательства (целенаправленно и постоянно тренироваться, соблюдать режим, выезжать на соревнования), то есть спорт перестает быть «игровой деятельностью» и превращается в серьезный профессиональный труд, что не может не накладывать на юных спортсменов до-

полнительный груз ответственности как перед тренером, так и перед социальной средой, которой необходимо соответствовать.

Для большинства спортсменов (70%) этот этап связан с обновлением и расширением своего технического арсенала в избранном виде спорта. Тренировочные нагрузки увеличиваются с 2—3 раз до 5—6 раз в неделю (нередки 2-разовые тренировки в день). Одновременно у спортсменов может появляться страх не выдержать нагрузки и страх получить травму.

Соревнования на данном этапе связаны с новыми трудностями. У 70 % юных спортсменов наблюдается отсутствие стабильности при выступлении в соревнованиях. Страх и растерянность при поражениях на соревнованиях испытывало от 25 % до 30 % спортсменов. Почти 50 % отметили, что сильно переживали поражения, считали, что проигрывали чисто психологически. Многим, по замечаниям со стороны тренера, не доставало бойцовских качеств, воли к победе. (Г. Б. Горская, 2000, Н. Б. Стамбулова, 1999).

Большинство спортсменов, как и на предыдущем этапе, как показывают опросы, в основном удовлетворены отношениями с тренерами. В то же время 15 % отмечали, что с их точки зрения тренер неоправданно форсировал их подготовку, чтобы быстрее получить результат. 20 % отмечали, что тренер совершенно не заботился о том, восстанавливается спортсмен после нагрузок или нет. Около 20—25 % спортсменов испытывали сильное давление со стороны тренера, который требовал, чтобы спортсмены подчинялись ему абсолютно во всем. И именно в этом возрасте до 15—20 % спортсменов начинают принимать препараты для ускорения восстановления и увеличения силы.

Большое значение для дальнейших

занятий спортом на данном этапе имеет осознание спортсменом спорта как ценности, как важнейшей сферы, где человек может проявить себя. Если на этом этапе интересы спортсмена будут подкреплены спортивным идеалом, если спорт займет одно из ведущих мест в системе ценностных ориентаций, то можно с уверенностью сказать, что он будет продолжать занятия спортом и стремиться к достижению высоких результатов.

Вышеизложенные проблемы и трудности 2-го этапа позволяют планировать и прогнозировать результаты психологической работы с юными спортсменами.

Главная цель данного этапа — формирование такого отношения к спорту, при котором сам спортсмен готов отвечать за результаты своей деятельности. Поэтому наиболее эффективным путем решения этой задачи будет создание условий для формирования у спортсмена ответственности, самостоятельности и способности к волевым усилиям. В подростковом возрасте самостоятельность становится осознаваемой и контролируемой, спортсмены должны быть способны инициировать и планировать свою деятельность самостоятельно, иметь сформированную систему самооценивания, самоконтроля.

Учитывая, что подростковый возраст — это период формирования самосознания, способности к анализу, рефлексии, постановке долговременных и краткосрочных целей, тренеру необходимо включать юных спортсменов в совместную деятельность по анализу и составлению программ тренировок, постановке долговременных и краткосрочных целей. Отечественные психологи видят решение данной проблемы на данном возрастном этапе в формировании группового субъекта, т. е. тренер передает часть управления спортсменами самим спортсменам. Группа как субъект деятельности рассматривается, как группа, способная

взять на себя функции планирования, организации, контроля и оценки спортивной деятельности. Для такой группы характерны преобладание мотивов групповой ориентации, интенсивное развитие самоорганизации (самоуправления), становление общественного мнения всей группы в целом. Резко возрастают эмоциональный комфорт участников деятельности, их самостоятельность, в особенности организаторская, ориентация на мнение группы, сплоченность.

Именно в этом случае, через общие общественные и коллективные цели юные спортсмены смогут взять на себя большую часть ответственности за результат спортивной деятельности, режим тренировок и выработку своих жизненных целей.

Вышеизложенные проблемы и трудности 2-го этапа позволяют планировать и прогнозировать результаты психологической работы с юными спортсменами.

1. Результаты спортивной деятельности оцениваются не как результаты отдельных спортсменов, а как результаты всего коллектива. Выигрывают все и проигрывают все, даже если кто-то успешно выступил.

2. Взаимопомощь становится важнейшим фактором взаимоотношений в коллективе и в спортивной деятельности.

3. Вырабатываются коллективные нормы, которые обязательны для всех.

4. Все спортсмены имеют право делать предложения, обсуждать совместно с тренером возникающие проблемы, но когда решение уже принято, обязаны его выполнять.

5. Межличностные отношения определяются нормами коллектива и ответственностью коллектива за каждого.

6. Конкуренция: не я лучше кого-то, а я становлюсь лучше относительно себя.

7. Главная задача тренера — помочь формированию коллектива на этих принципах.

Эта работа долговременная и требует от тренера значительных усилий. Директивное вмешательство тренера в этот процесс допустимо только в том случае, когда происходят нравственные нарушения.

Еще одним важнейшим фактором успешности будущей спортивной деятельности является формирование способности юных спортсменов к проявлению волевых усилий, настойчивости в тренировочном процессе. Поэтому все успехи и достижения спортсмена должны оцениваться на основе приложенных усилий, даже при оценке выступления на соревнованиях. Дневник, который должен вести каждый спортсмен, также должен учитывать данный фактор. Поэтому главным в дневнике должны быть не столько цифры о проделанной работе, сколько оценка эффективности ее выполнения или причин, почему что-то не было выполнено. Вначале это может быть совместный анализ тренера и спортсмена, потом этим должен в большей степени заниматься сам спортсмен, и чем старше возраст, тем больше ответственности переносится на самого спортсмена.

Говоря о формировании инициативности и ответственности, необходимо учитывать, что эти качества являются взаимодополняемыми. Человек проявляет ответственность в наибольшей степени в решении тех задач, которые инициированы им самим. Поэтому очень важно давать спортсмену возможность самому принимать решения, создавая ситуации выбора (например, определить тактику выступления и режим подготовки к соревнованию, использовать новые упражнения, новую технологию, конечно, в разумных пределах). Эти качества совместно с самостоятельностью обеспечивают формирование необходимой мотивации на достижение личностно-значимого результата деятельности.

На данном возрастном этапе в соответствии с целями спортивной деятельности юные спортсмены должны осознавать и мотивы собственной деятельности. И хотя в этом возрасте мотивы еще недостаточно ясно определены и осознаны, но под влиянием социального окружения (тренера, товарищей, родителей) они постепенно начинают принимать все более четкий, выраженный характер, и из мотива «занятие спортом как интерес, возможность общения» появляются такие личностные мотивы, как материальные, престижные, самореализация, самосовершенствование.

Выше мы уже отмечали, какую потенциальную опасность для юных спортсменов могут представлять первые два мотива. К сожалению, нередко тренеры, родители акцентируют внимание юного спортсмена именно на этих двух мотивах, видимо, считая, что таким образом они стимулируют спортсмена на более активную работу на тренировках. Но, как мы уже отмечали, превалирование этих мотивов может иметь и обратную сторону, которая в последующем может негативно сказаться на эффективности деятельности юного спортсмена.

Поэтому решение этой проблемы видится в создании условий для формирования мотива самореализации и совершенствования. Хотя это несколько не отменяет наличия и других мотивов. Если эти мотивы станут определяющими, они позволят тренеру с меньшими психологическими издержками решать проблему больших нагрузок и будут способствовать более стабильному выступлению на соревнованиях (Л. Н. Рогалева, 1999). Это связано с тем, что при превалировании мотива совершенствования, как мы уже отмечали, снимается значительная часть неопределенности в решении поставленной цели, так как в этом случае успешность спортивной деятельности, со стороны спортсмена,

оценивается не только с позиции конкретного результата, но и как процесс развития, движения вперед к поставленной цели, и результат будет свидетельствовать лишь о правильности или неправильности выбранного пути к достижению цели и еще больше мотивировать на достижение этой цели, независимо от него внося лишь необходимые коррективы в средства, обеспечивающие ее достижение, а это зависит только от самого спортсмена.

Возникает вопрос: как же вывести юного спортсмена на процесс совершенствования?

Ответ такой: спортсмен должен получать от занятия спортом удовлетворение, его работа не должна быть ему в тягость.

Это возможно только если у спортсмена есть реальная цель («я хочу») и

если достижение цели опирается на реальные возможности спортсмена («я могу»). Только в таком случае может появиться установка — «я приложу максимум усилий для ее достижения».

А вот появление этой установки во многом будет зависеть от тренера, от того, как он построит свою психологическую работу с данным спортсменом, насколько ему удастся помочь спортсмену сформировать адекватную самооценку и уровень притязания («чего я хочу достичь»).

Второе: оценка успеха спортсмена в тренировке, соревновании должна определяться усилиями, которые были приложены во время тренировок.

Можно предложить следующие рекомендации для решения данной задачи.

Прежде всего, постановка спортивной цели должна быть адекватна возможностям спортсмена. Но мало поставить цель — должно произойти принятие ее как своей (личной). Это возможно только в том случае, если юный спортсмен получает право выбора. А это значит, что спортсмен сам, хотя и с помощью трене-

ра, решает, чем для него является спорт: это главное в его жизни на данный момент или только один из нескольких видов деятельности. Для этого необходимо обеспечить (объяснить, обсудить и т. д.) понимание спортсменом того, какие усилия необходимо будет приложить, чтобы достигнуть этой цели (какой режим тренировок, соревнований его ждет и т. д.). При этом сам спортсмен должен для себя определить необходимые усилия, которые он должен будет приложить для достижения цели.

Создания такого отношения возможно только в условиях сотрудничества спортсмена и тренера (независимо от возраста). Содержание сотрудничества в зависимости от возраста будет разным — чем младше спортсмен, тем более оно эмоционально, чем старше — тем более деловое. Это значит, что каждый отвечает за что-то свое: тренер — за планирование, совместно со спортсменами, спортсмен — за режим выполнения совместного плана.

Можно выделить несколько основных принципов, способствующих выработке и принятию спортсменами собственных целей.

1. Ставить конкретные цели.
2. Ставить трудные, но реальные цели.
3. Ставить долгосрочные и краткосрочные цели.
4. Ставить цели, направленные на повышение уровня различных видов подготовки (физической, технической, психологической).
5. Записывать (фиксировать) цели.
6. Разрабатывать стратегию и тактику достижения целей.
7. Определить критерии оценки достижения целей.

При этом необходимо понимать, что основные изменения мотивации, поведения или действий юного спортсмена происходят не сразу. Это и требует пос-

тановки как долгосрочных, так и краткосрочных целей. Этот принцип можно представить в виде лестницы, вершина которой соответствует долгосрочной цели (мечте), нижняя ступенька — данному уровню возможностей, а остальные ступеньки, от нижней к верхней — связанным между собой краткосрочным целям.

В результате такой работы спортсмен и может выйти на личностное самоопределение, что в большей степени определяет его готовность к проявлению волевых усилий. Этот процесс позволяет спортсмену понять и увидеть трудности на пути достижения цели (сначала с помощью тренера, а потом и при самостоятельном анализе трудностей).

И здесь очень важно определение путей и средств для преодоления этих трудностей. Важно, чтобы тренер не навязывал свое мнение — лишь высказывал его, а решение должен принять сам спортсмен.

Но это только начало работы — главное, это как спортсмен сможет заставлять себя (волевые усилия) выполнять то, что он сам наметил. И если спортсмен не прилагает необходимых усилий, оправдывая это внешними причинами, тренер может использовать очень эффективный путь, объясняя уход от трудностей как следствие собственной слабости юного спортсмена. Эта работа должна осуществляться шаг за шагом — сделав один шаг, надо его закрепить и только потом делать следующий. Очень важно, чтобы отвечал за эти шаги и самостоятельность при их выполнении сам спортсмен. Тренер только контролирует и анализирует путь спортсмена к цели, периодически сообщая ему результаты этого анализа (объем, интенсивность нагрузок, настойчивость в решении конкретной задачи).

В результате главной фигурой при выполнении поставленной цели стано-

вится не тренер, а спортсмен. Тренер же в большей степени приобретает оценочную функцию, от дозированного контроля постепенно к периодическому и окончательно к самостоятельному принятию решения самим спортсменом.

Поэтому на 2-м возрастном этапе главным результатом психологической работы должно стать формирование у спортсменов таких характеристик, как: стремление к совершенствованию в избранном виде спорта, уверенность в достижении поставленных целей («я могу»), готовность к мобилизации в психологически трудных ситуациях, высокий уровень самоконтроля, умение адекватно реагировать на успехи и неудачи (самообладание).

Поэтому в качестве основных психологических средств и методов, о которых говорилось выше (оценка результата спортивной деятельности в большей степени на основе оценки приложенных усилий, систематическое использование упражнений, требующих максимальных усилий, включение спортсмена в совместное планирование тренировочного и соревновательного процесса и в контроль за выполнением намеченного плана), прибавляются:

психологизация тренировочного процесса — использование различных психотехнологий и использование психической саморегуляции и идеомоторной тренировки.

Содержание системы психологического обеспечения спортсменов на 3 этапе — 16–18 лет (ранняя юность).

Этот этап обычно совпадает с юношеским возрастом, когда спортсмен решает важную для себя задачу профессионального самоопределения.

Начинаются поиски индивидуального пути и в спорте. В этом процессе важнейшее место начинает занимать мировоззрение спортсмена, обобщение им спортивного опыта в форме принципов

спортивной жизни, постановка больших спортивных целей.

В то же время на данном этапе происходит большой отсев из спорта спортсменов среднего уровня. Одна из главных причин — они не видят дальнейших перспектив в спорте, считают, что нужно сосредоточиться на решении других жизненных проблем. Но дело в том, что потом большинство из них оценивают свой уход как преждевременный. Значит, если помочь спортсмену скоординировать спортивные цели и планы с другими жизненными целями, то можно продлить его спортивную жизнь.

А если не навязывать свои взгляды и помочь в формировании мировоззрения, собственных принципов спортивной жизни, постановке реальных перспективных целей в спорте, то можно обеспечить формирование спортивной направленности личности спортсмена. А это означает качественное изменение мотивации: спортсмен не просто стремится заниматься спортом, а уже не может не делать этого.

Направленность психологической работы со спортсменами на 3-м этапе заключаются в становлении следующих психологических характеристик: фор-

мирования мотивации на достижение личностно-значимых результатов, способности к мобилизации в преодолении физических и психологических нагрузок, высокого уровня произвольной саморегуляции, уверенности в себе («я сам»), готовности спортсмена не опускать руки при неудачах и установки на преодоление трудностей.

Это позволяет определить следующие задачи:

Задача 1. Создание условий, способствующих самостоятельному выбору направления саморазвития, личностному самоопределению и профессиональной спортивной направленности.

Задача 2. Формирование ответственности за свое спортивное будущее (выбор и принятие решений).

Задача 3. Формирование адекватного уровня притязаний.

В качестве основных психологических средств и методов могут стать:

1. Долговременное планирование спортивной деятельности.

2. Постоянный самоконтроль за результатами своей деятельности.

3. Максимальное использование психотехнологий, тренировок для развития необходимых психологических качеств.

4. Психоформирующая тренировка.

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЯ – СПОРТСМЕНУ

Этот раздел книги появился в результате того, что, работая много лет тренером, преподавателем в спортивном вузе, практическим психологом в спорте, на вопрос: нужна ли психологическая подготовка спортсмену, в 90 % случаев я получал ответ «да». Зато на следующий вопрос: занимались ли вы или ваш тренер психологической подготовкой специально, те же 90 % отвечали «нет». И на следующий вопрос: а что такое психологическая подготовка, четкого ответа не было.

И в итоге слышал от спортсменов: нам нужен психолог.

В то же время найти психолога, способного эффективно работать со спортсменами, очень сложно из-за их малого количества. Поэтому встает вопрос: а нельзя ли самому спортсмену эффективно заниматься психологической подготовкой?

Именно этому и посвящена данная глава книги. Все, о чем мы будем здесь говорить, относится к спортсменам достаточно высокого уровня (от 1 разряда и выше) и примерно начиная с 16–17 лет. Прежде всего к спортсменам, которые настроены на достижение высоких спортивных результатов, готовы приложить к этому максимальные усилия и ориентированы на достаточно длительный период такой работы.

В противном случае эта книга вряд ли может им помочь.

Начнем с того, что говорят о роли психологии сами спортсмены и как сами спортсмены готовятся психологически.

Е. Дементьева (призер Олимпиады-2008 по теннису): «Несмотря на то, что физическая форма занимает 60% подготовки теннисиста, 90% матчей проигрываются психологически еще до игры. Конечно, психология имеет большое значение в теннисе».

В. Старшинов (многократный чемпион Олимпийских игр и чемпионатов мира по хоккею): «Выиграть поединки в хоккее – это, прежде всего, выиграть его психологически».

Илона Корстин (призер Олимпиады по баскетболу 2008): «До сих пор не могу поверить, что мы обыграли американок (1/2 финала!) Это фантастический по настрою матч. Мы всегда проигрывали им психологически. И на первом этапе на первом месте была психология» (Т. Земит. Планета баскетбол, № 10. 2006.).

Р. Федерер (первая ракетка мира по теннису), отвечая на вопрос (перед 1/8 финала кубка Дэвиса) о своей физической форме перед поединком с Сафинным, сказал, что определяющим будет не усталость, а уверенность в себе. «Да из всех участников предстоящего матча, я, наверно, самый уставший. Но зато полностью уверен в своих собственных силах, а это в итоге может оказаться гораздо важнее, чем хорошая физическая форма»⁵⁷.

А вот как психологически готовятся к соревнованиям ведущие спортсмены:

М. Воронин (чемпион мира по гимнастике): «Не знаю, как другие, а я тра-

⁵⁷ Марат Сафин готовится к реваншу. – «Советский спорт». – 08.02.2002.

тил массу усилий, чтобы побороть в себе это чувство опасности, страха, я нашел средство против стартовой лихорадки. В первую очередь потребовались волевые усилия для создания состояния равновесия, придумал специальные вечерние психологические упражнения на расслабление»⁵⁸.

В. Брумелъ (олимпийский чемпион в прыжках в высоту): «Непосредственно перед соревнованием я, например, уделяю психологической подготовке 80% всего времени. За всю (последнюю) неделю я пытаюсь внутренне «растормозиться»... В общем, все дни состоят у меня из праздного времяпровождения... Во врачевании самовнушение играет важнейшую роль. **А я себе позволю добавить: и в спорте — почти решающую**»⁵⁹.

Отсюда можно сделать следующие выводы.

1. Спортсмены самого высокого уровня отмечают важность психологической готовности для достижения максимального спортивного результата. В то же время они отмечают значительную трудность в создании этой психологической готовности.

2. Каждый спортсмен высокого класса пытается найти свой алгоритм формирования психологической готовности. Этот алгоритм он находит в процессе выступления в соревнованиях, полученного опыта успехов и неудач во время выступлений. Но в то же время, как свидетельствуют выступления самых опытных и титулованных спортсменов, это не всегда удается, на это нередко уходят годы.

Вызвано это тем, что нет четкой системы психологической работы, созданной для самих спортсменов достаточно

высокого уровня, нет конкретных рекомендаций, которые бы ответили на вопросы:

1. Как готовить себя психологически к утомительной тренировочной работе?

2. Что делать при подготовке к ответственному соревнованию и что делать после удачных или неудачных стартов?

3. Как учитывать специфику соревнований, например, в спортивных играх, когда каждую неделю на протяжении нескольких месяцев (от 6 до 8) проходят игры и практически нельзя взять паузу, тем более что именно на конец турнира приходится наиболее ответственные и важные игры?

4. Как готовиться в индивидуальных видах спорта, когда есть несколько главных стартов в сезоне, или как выступать 2—5 раз в день или несколько дней подряд? Каждый такой соревновательный цикл имеет свою специфику и требует специальной психологической подготовки.

На эти и ряд других вопросов мы и постараемся ответить в данном разделе этой книги.

Поскольку книга состоит из нескольких частей, многие теоретические положения помещены или в первой главе, или в последней, и если спортсмен захочет более детально ознакомиться с ними, то надо просто обратиться к ним.

В этой же главе мы будем больше говорить о том, как спортсмену практически психологически готовиться к тренировке и соревнованиям.

Говоря о психологической подготовке, необходимо сказать несколько слов о психике, на которую и направлена психологическая подготовка спортсмена.

Рассматривая психику спортсмена, мы видим, что она имеет определенную структуру в виде различных психологических образований, которые, взаимодействуя между собой, определяют психическое состояние, от которого, в свою

⁵⁸ М.Воронин. Первый номер. — М.: Молодая гвардия, 1972.

⁵⁹ В. Брумелъ. Высота. — М.: Молодая гвардия, 1971.

очередь, зависит эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Что же входит в эту структуру? Это мотивационно-эмоциональная сфера, личностные качества, психические свойства и т. д.

Мотивация — это та движущая сила, которая во многом определяет поведение, психическое состояние спортсмена при занятиях спортом. Поэтому, если вы действительно хотите заняться психологической подготовкой, то вам придется начать с мотивации. Важно понять, какие мотивы определяют вашу мотивацию при занятиях спортом. Вы должны честно сказать себе: для чего я занимаюсь спортом, для чего я соблюдаю жесткий режим, переносю тяжелые нагрузки, отказываю себе во многом.

Вот как ответил на это 4-кратный олимпийский чемпион по плаванию А. Попов: «Я никогда не умел мечтать. Мечта — это цели. Есть цель — ищешь, как ее достигнуть»⁶⁰.

Как мы уже отмечали выше, можно выделить несколько главных мотивов, которые обычно существуют у спортсмена при занятиях спортом. Это материальный мотив — использовать спорт как средство получения тех или иных материальных благ. Нормальный мотив, хотя чем позже он станет определять спортивную деятельность, тем лучше для спортсмена.

Дело в том, что достижение высокого спортивного результата (который позволяет рассчитывать на значительное вознаграждение) всегда имеет ту или иную степень неопределенности из-за большой конкуренции и ряда других факторов (травмы, условия для подготовки и т. д.). Это часто большим психологическим прессом давит на психику

молодого спортсмена. И не всегда молодому спортсмену (да не только молодому) удастся это выдержать. Более того, данный мотив обычно создает конкуренцию спортивному мотиву. А так как в этом случае спортивный результат рассматривается нередко с позиции, что он принесет спортсмену, то сама спортивная деятельность как бы уходит на второй план.

Более того, как показали исследования, психология такого спортсмена резко меняется, так как она нацелена на достижение нередко завышенных результатов, которые только и могут дать материальные вознаграждения. И если это не достигается, то возникает ощущение «краха» в спорте.

Примерно те же проблемы возникают и при превалировании престижного мотива, когда главное для спортсмена — чувствовать себя на вершине. Дело в том, что в спорте редко удается задерживаться на вершине долгое время. И в этом случае мотив престижа так же вступает в конфликт со спортивным мотивом.

Здесь опять же появляется необходимость занимать по заказу какое-то место, которое только и может сохранить статус спортсмена. По заказу занять место в спорте нельзя, и в этом случае неудача превращается в трагедию, в крах всех спортивных надежд. В наших двух случаях мотивация не может не быть запредельной, так как от спортивного результата зависит социальное положение и будущая жизнь спортсмена. В свою очередь, это не может не вызвать высокий уровень тревоги. А вместе с ней и значительное психическое напряжение, которое не способствует успешному выступлению.

Поэтому тебе необходимо определиться, для чего ты занимаешься спортом, а это и будет влиять конкретно на твою мотивацию.

М. Чудов (3-кратный чемпион мира): «Опять же все сводится к вопросу: Зачем

⁶⁰ И. Рассказова. Я никогда не умел мечтать. — «Советский спорт». — 16.11.2011.

ты здесь? Сам я четко знаю ответ. Вот и пробую, настраиваю себя.

— На что?

— На борьбу».

Отсюда возникает вопрос: что такое адекватная мотивация в спорте? Это когда установка спортсмена направлена на преодоление самого себя, соревнование с самим собой. В этом случае конкретный результат, конкретное место не будет психологическим прессом давить на спортсмена. Одновременно ориентация на соревнование с самим собой снимает негативные факторы, порождаемые другими мотивами.

«Я проверяю на соревновании, чего я достиг за определенный период подготовки, насколько я вырос относительно самого себя, а результат — лишь следствие этой подготовки, и если результат растёт, значит, я на правильном пути, и моя задача двигаться дальше, естественно, внося определенные коррективы в мою подготовку. Если я не достиг того, на что был способен и на что рассчитывал, значит, где-то была допущена ошибка в тренировочном процессе и необходимо учитывать это в дальнейшей работе. И это не трагедия, а только повод к глубокому анализу: что же не позволило мне полностью реализовать свою подготовку и как это не допустить в будущем».

В этом случае вы не переживаете свои успехи и неудачи (которые не всегда зависят от вас, ведь могут быть и более сильные соперники), а занимаетесь анализом, планированием и выполнением запланированного. И как показали исследования, такой процесс подготовки, хотя и создает психическую напряженность, но это не эмоциональная напряженность (несущая в себе дезорганизацию деятельности), а процессуальная напряженность, ведущая к мобилизации организма для решения поставленных задач.

Коротко — этот мотив можно определить как мотив **самосовершенствования**,

как мотив преодоления, т. е. стать лучше, чем ты был вчера. А так как процесс совершенствования не имеет определенных границ, то эти границы определяют только тобой, а престиж, материальное вознаграждение — это лишь следствие твоих усилий (но не главная цель твоей спортивной деятельности). В этом случае установка спортсмена, выходящего на старт, — это установка на борьбу не только с соперниками, но и с самим собой. А так как процесс борьбы зависит только от тебя, то это снимает неопределенность в достижении спортивного результата, который не всегда зависит от тебя (потому что в данном случае результат — это способность преодолеть себя), что снижает уровень тревоги, которая именно в ситуации неопределенности достигает высокого уровня. Таким образом, исчезает неуверенность в достижении поставленной цели, **так как выполнение установки на борьбу, на преодоление зависит только от тебя самого.**

Вот что пишет по этому поводу И. Тер-Ованесян, рекордсмен Европы и мира по прыжкам в длину, участник 5-и Олимпийских игр, призер Олимпийских игр: «Мой девиз на соревнованиях — слова, которые Шамиль начертал на своей сабле: «Тот не храбрец, кто, идя в бой, думает о его результатах». Я понимаю это так: надо настраиваться не на победу или результат, надо настраиваться на борьбу, на битву до конца»⁶¹.

А вот что говорит А. Дмитриева (первый российский финалист Уимблдона по теннису): «Когда я встречалась с очень сильной соперницей, то должна была убедить себя, что выхожу не выигрывать, а лишь красиво сыграть. В ином случае я сразу же закрепощалась»⁶².

⁶¹ И. Тер-Аванесян. Девиз, в который я верю. — «Советский спорт». — 25.09.1985.

⁶² А. Дмитриева. Играй в свою игру. — Молодая гвардия, 1972.

Все это необходимо учитывать спортсмену в своей подготовке.

Но это не приходит сразу.

И, если тобой действительно будет двигаться этот мотив, то в этом случае можно с уверенностью сказать, что шаг за шагом ты будешь двигаться к главной цели и сможешь полностью реализовать себя в спорте. А вот до какого уровня ты дойдешь, это в определенной степени будет определяться и твоими способностями (к сожалению, не все могут стать Болтами — легкая атлетика, Мародонами — футбол, Фелпсами — плавание). Хотя очень часто трудно с уверенностью сказать, за счет чего они достигли таких выдающихся результатов, нередко — это огромный целеустремленный труд, который часто и есть способности.

Но даже если ты и не стал таким, важно, что ты полностью самореализовался в спорте, научился преодолевать себя, а это главное, для чего человек приходит в ту или иную деятельность.

Говоря о спорте, необходимо несколько слов сказать об эмоциях. Эмоции являются тем энергетическим материалом, который обеспечивает эффективность спортивной деятельности. Роль эмоций — включение тех энергетических ресурсов, которые необходимы для эффективного выполнения спортивной деятельности. При возникновении негативных эмоций наблюдается снижение энергетического потенциала спортсмена, так как они вызывают высокий уровень напряжения, на что и расходуется энергия спортсмена, и это нередко приводит к «перегоранию» спортсмена перед выступлением. Позитивные эмоции способствуют повышению эффективности реализации энергетического потенциала. Сила эмоций определяется степенью важности и определенностью или неопределенностью при решении той или иной задачи. Когда наличествует высокая неопределенность в реше-

нии поставленной задачи, а важность ее решения для спортсмена достигает высокого значения, то это чаще всего вызывает эмоции тревоги, состояния неуверенности и высокое психическое напряжение. Если же достижение цели достаточно реально, то это вызывает эмоцию уверенности и оптимальный уровень напряжения.

О том, как регулировать свое эмоциональное состояние, мы поговорим дальше.

Остановимся на некоторых факторах, способствующих успеху спортсмена в соревновании. Начнем с такого качества, как уверенность в достижении поставленной цели. Именно уверенность или неуверенность спортсмена в достижении поставленной цели чаще всего и определяет успех в соревнованиях. На основе чего же формируется уверенность спортсмена? Прежде всего, она формируется при ощущении себя профессионалом в той деятельности, которой он занимается. А профессионал в спорте (имеется в виду не статус, а отношение к спорту) — это человек, который знает, чего он хочет добиться в спорте, что для этого надо делать, и готовый, вернее, выполняющий все, что необходимо для достижения этой цели: это и режим, и ограничения, способность преодолевать трудности, и готовность терпеть неудачи (без которых профессионал не может состояться) и не останавливаться при неудачах, умеющий учиться не только на чужих, но и на своих ошибках (что, кстати, труднее всего). И, конечно, профессионально разбирающийся в своем виде спорта, умеющий анализировать, планировать и прогнозировать свою работу и будущий результат. Это один из определяющих факторов, формирующий состояние уверенности.

Но и этого оказывается недостаточно, потому что все, что было сказано выше, возможно только в том случае,

если спортсмен обладает такими качествами, как самостоятельность и ответственность. Самостоятельный спортсмен — это спортсмен, который сам определяет свою спортивную судьбу, не ждет указания со стороны (хотя прислушивается к полезным советам), сам решает, что ему надо добавить в его работе и обсудить это с тренером. Ему не требуется опека тренера. Но, став самостоятельным, спортсмен одновременно берет на себя ответственность за свою спортивную судьбу, спортивный результат. И как подтверждение — еще один диалог: журналиста и А. Мустафиной, чемпионки мира и Олимпийских игр:

Журналист: Мне кажется, вы сильно повзрослели.

Мустафина: Скорее просто научилась работать самостоятельно, ни на кого не рассчитывая и не обращая внимания. Делать не то, что мне говорят, а то, что сама считаю нужным. Возможно, поэтому начала понимать, что к чему...

Именно тогда (после операции) я поняла простую, в общем-то, вещь: если хочу продолжать тренироваться и выступать, мне нужно просто полюбить все то, что я делаю. **То есть, прежде всего, изменить свое собственное сознание.** Я просто себе сказала, что тренируюсь не потому, что кому-то должна, а потому, что мне это нравится. **И все встало на свое место».**⁶³

Но главное то, что в этом случае спортсмену приходится за все свои успехи и неудачи нести ответственность перед собой, не перекладывая ее на кого-то (тренера, психолога) или на что-то (не повезло). Ему приходится самому решать, как стать профессионалом в спорте. И здесь опять не обойтись без самоанализа, анализа своих успехов и неудач. Таким об-

разом, подводя итоги вышесказанному, можно считать, что именно самостоятельность и ответственность, наличие мотива самосовершенствования и самореализации, способность проявлять волевые усилия формируют у спортсмена чувство уверенности в своих силах при выступлении в соревнованиях. А возникающие неудачи будут только еще больше стимулировать спортсмена на дальнейшую работу, так как за эти неудачи несет ответственность непосредственно он сам.

А это значит, что управление своей психикой — это долгий процесс самовоспитания и саморазвития.

Несколько приемов, которые могут помочь спортсмену заниматься самовоспитанием.

Самоприказ — четкая команда самому себе, которая является стимулом для выполнения какого-либо действия или проявления волевого усилия.

Самовнушение — метод, основанный на воздействии словом, самопроговаривание смысловой и целевой установки.

Самопринуждение — метод, когда выполняется действие, так сказать, «через не хочу».

Самоодобрение — как метод самовоспитания, повышающий самооценку. Он позволяет осмыслить проделанное, похвалить, поощрить себя, хотя этого никто и не слышит.

Самоуспокоение — метод, основанный на анализе своих ошибок и неудач, что неизбежно в спорте. Это приучает к объективности, учит умению настроиться на дальнейшую работу над собой, избежать отрицательного влияния эмоций досады, обиды, злости.

А теперь попробуем ответить на конкретные вопросы, которые постоянно встают перед спортсменом.

Начнем с психологических проблем тренировки. Совершенно очевидно, что именно в процессе тренировки выраста-

⁶³ Е. Вайцеховская. Алия Мустафина: Я слишком люблю детей, чтобы стать тренером. — «Спорт-экспресс». — 10.11.2014.

ет «большой спортсмен». Когда спортсмена, достигшего высоких результатов, спрашивают, за счет чего он их достиг, то в 100 % случаев он говорит, что главным в его достижении был огромный и постоянный труд на тренировках. И даже если ему попытаются сказать, что именно его способности позволили ему стать таким спортсменом, то чаще всего он не очень высоко оценивает свои способности, а опять же делает акцент на тренировочную работу. Именно об этом говорит Кафельников, первый российский спортсмен — победитель турнира большого шлема, первый из россиян, ставший первым во всемирном рейтинге, первый олимпийский чемпион по теннису. Он считает, что не обладал большим талантом, выдающимися способностями, а все достижения — это огромный труд на тренировках, именно это и позволило ему стать таким спортсменом (из интервью «Эхо Москвы», Екатеринбург, 8.07.2011). И, видимо, эти спортсмены не кокетничают, хотя, конечно, без способностей достигнуть высоких результатов крайне трудно, но измерить способности очень сложно, а затраченный труд — можно.

Поэтому поговорим о психологии тренировочной работы. Итак, примем как аксиому, что только в результате объемной систематической работы можно прогрессировать в спорте, достигая все лучших и лучших результатов. Теперь о проблемах, которые встречаются спортсмена в процессе тренировочной работы. Казалось бы, чем больше тренироваться, тем лучше результат. И именно по этому пути двигался спорт в последние 20—30 лет и дошел до предела — объем и интенсивность нагрузок достигла критической точки (предельных величин). Так, спортсмены в некоторых видах спорта тренируются по 6—8 часов в день. Такой режим тренировок несет, помимо физиологических и медицинских проблем,

еще и психологические. Оказывается, что в процессе объемных и интенсивных тренировок психика тоже может не справиться с такими нагрузками. И все же как найти эту грань, когда спорт требует увеличения нагрузок, а психика говорит: хватит.

Важнейшим элементом, позволяющим избегать негативные последствия максимальных нагрузок и контролировать их динамику, является ведение дневника.

1. Ежедневный учет нагрузки (объем, интенсивность, количество времени, затраченного на тренировку).

2. Анализ психического состояния с помощью ряда достаточно простых методик (ниже).

3. Использование психической саморегуляции, которая способствует более быстрому и полному восстановлению после физических и психических нагрузок (более подробно в 3-й части главы «Психическая саморегуляция в подготовке спортсменов»).

Заканчивая разговор о психологии тренировки, необходимо еще раз повторить, что только система при выполнении рекомендаций позволит преодолеть все те психологические проблемы, которые возникают в процессе длительного, с максимальными нагрузками тренировочного процесса. Следует помнить, что те психологические образования, о которых говорилось выше (ответственность, самостоятельность, мотивация), являются не менее важными психологическими факторами, которые обеспечивают эффективность тренировочного процесса и снижают негативные последствия максимальных нагрузок. Еще один важный фактор, позволяющий превратить тренировку в творческий процесс, — это ее психологизация, когда на смену монотонному (нередко механическому повторению упражнений) приходит выполнение каких-либо пси-

хологических задач. Не просто выполнять упражнения, а решать какую-нибудь психологическую задачу, не просто пробежать часовой кросс, а во время кросса решать те тактические и психологические задачи, которые могут появиться на соревновании, не просто работать с грушей, а отрабатывать предстоящие бои с будущими конкретными соперниками, — такая работа снижает монотонию, создает ощущение творчества. И ведь действительно, ученый может сутками не выходить из лаборатории, не ощущая усталости, потому что он решает творческую задачу. В то же время лаборант, делая ту же работу, уже через несколько часов почувствует утомление и желание прекратить ее. О том, как психологизировать тренировочную работу, в главе «Управление психологической подготовкой в спорте».

Отсюда следующие выводы:

1. Знание закономерностей возникновения психического перенапряжения в тренировочном процессе, его стадий и симптомов (см. 1-ю главу) помогает более правильно организовать тренировочный процесс и избежать негативных последствий максимальных нагрузок.

2. Ведение дневника, контроль за психическим состоянием также позволяет более правильно планировать нагрузки.

3. Психологизация тренировочного процесса, превращение его в творческий процесс также снижает негативные последствия повышенных нагрузок.

Теперь поговорим о соревновании.

Соревнование — это лакмусовая бумажка, которая проверяет уровень мастерства спортсмена, правильность проведенной тренировочной работы, способность спортсмена соревноваться в условиях жесточайшей конкуренции и достигать необходимого спортивного результата. Поэтому практически вся спортивная психология в большей степени занималась именно психологичес-

кой подготовкой к выступлению в соревновании.

Однако как 40—50 лет назад, так и сейчас эта проблема еще далека от окончательного решения. И создание необходимого психического состояния для успешного выступления для многих спортсменов является сложной, а нередко неразрешимой задачей.

Так можно ли все-таки управлять своим психическим состоянием и психологически готовить себя к ответственному соревнованию?

Ответ: можно.

Но для этого необходимы как теоретические знания закономерностей соревновательной деятельности, так и практические навыки регуляции своего психического состояния при подготовке к соревнованию.

Психологическая подготовка начинается задолго до ответственного соревнования. И она имеет несколько этапов. Начинается она с составления календаря предстоящих выступлений спортсмена. Если это индивидуальные виды, то спортсмен ориентируется на сроки проведения основных для него соревнований, обычно это 3—4 старта в сезон, остальные старты он использует как подготовку к основным соревнованиям. В спортивных играх спортсмен не может произвольно выбирать себе календарь, поэтому он должен строить свою подготовку, исходя из утвержденного календаря, и, естественно, психологическая подготовка будет иметь свою специфику. Календарь, который составляется перед началом соревновательного сезона, должен составляться с учетом выхода на пик спортивной формы и психической готовности к наиболее важным соревнованиям. Естественно, выход на пик психической готовности должен быть синхронизирован с выходом на пик физической и технической готовности. При планировании выхода

на пик физической формы и психической готовности необходимо знать, что процесс выхода и восстановления после соревнований по функциональным и психическим показателям имеет разные временные интервалы (более подробно в 1-й и 3-й главах книги).

Важным фактором регуляции и управления психическим состоянием является снижение (информационного) количества неопределенных факторов при подготовке к ответственным соревнованиям, т. е. чем больше информации о соревновании (место и время соревнований, сильные и слабые стороны соперников, роль судей и т. д.), тем меньше предсоревновательное психическое напряжение, что уменьшает риск «перегорания». Следующий шаг — планирование стратегии и тактики предстоящего выступления. Оно должно иметь несколько вариантов.

Первый вариант (оптимальный), когда все идет по плану.

Второй вариант (облегченный), когда в процессе выступления нет необходимости прилагать максимальные усилия (соперники явно слабее). Но в этом случае должно быть учтено возможное снижение концентрации.

Третий вариант — появление факторов, которые не укладываются в ваш план выступления (например, неожиданный рывок соперника, необходимость идти на риск на последних секундах игры, схватки, когда вы проигрываете, неожиданный результат соперника, который вроде бы не должен быть, или предвзятое судейство и т. д.).

И вот тогда в работу должен вступить алгоритм: что я должен делать, если будет то-то или то-то. Он позволяет спрогнозировать возможность появления этих факторов и определить, что необходимо будет делать для снижения их негативного влияния на ваш результат. Наличие такой программы позволяет

снизить психическое напряжение (чем больше информации и меньше неопределенности, тем меньше психическое напряжение) и с меньшим риском выходить из этих ситуаций. Однако мало спрогнозировать такие ситуации, необходимо (если это возможно) смоделировать и проиграть их на тренировках или на других менее значимых соревнованиях. В итоге при возникновении таких ситуаций спортсмен с большим спокойствием встретит их появление, тем самым избегая состояния растерянности, а, наоборот, это будет способствовать возникновению состояния мобилизации на решение возникшей ситуации.

В результате вместо чрезмерного возбуждения, что обычно происходит при возникновении неожиданных, не предусмотренных ранее ситуаций, или, наоборот, ощущения невозможности что-либо изменить — возникает состояние максимальной мобилизации и концентрации на решении новой задачи (которая, кстати, уже решалась прежде). Говоря о моделировании (а то, что сказано, — это есть моделирование предстоящего соревнования), необходимо включить еще один метод — мысленное проигрывание этих ситуаций с успешным их решением (подробнее в главе «Психическая саморегуляция»). Создание такого алгоритма подготовки к соревнованию требует достаточно длительного времени и четкой системы организации работы. И еще одно замечание. Эффект от такой работы не обязательно придет быстро. Он может затянуться, но если эта работа будет делаться систематически, то результат рано или поздно наступит. Поэтому, чем раньше начнется такая работа, тем быстрее можно получить от нее эффект.

Следующее замечание. В спорте 100 % гарантии успеха не бывает, поэтому, если вас постигла частичная неудача, то это

не значит, что работа была бесполезной, возможно, появились какие-то новые факторы, которые не были учтены при подготовке. Значит — новый анализ, корректировка подготовки. Только так можно достичь поставленных целей. Кто же хочет получить все быстро и сразу, лучше этим не заниматься.

Что же делать, если не все получается в процессе соревнования? Можно ли что-нибудь изменить или нет?

Разберем несколько реальных случаев. И попробуем на примерах показать, что можно сделать.

1. Выхожу на игру, в голове мысль: смогу ли все сделать правильно? И внутри какое-то напряжение. И ошибка. Хотя на тренировках все получалось.

Установка — в конце концов, что я переживаю! Просто буду делать то, что могу. В чем психологическая суть данной установки? Снять тревогу за ошибку, вернее — получить право «на ошибку» (что получится, то получится, и страх сделать ошибку уходит). Буду просто играть, и будь что будет. Помогло.

2. Чемпион мира: выхожу на старт — мысль, что должен соответствовать. И чувство страха, вдруг не смогу. И это все время давит. И зажимаюсь.

Решение: чемпион мира — это не вечно, это в прошлом. Сейчас я просто спортсмен и ничего никому не должен. Выхожу на старт — для борьбы, а не для выигрыша. Готов — выиграю. Помогло. Настроение улучшилось. Здесь опять же снимается неопределенность. Установка на борьбу зависит только от меня, соответствовать — не от меня.

3. Схватка, проигрываю 1 очко. Времени мало. Что делать?

Соперник уйдет в защиту. Поэтому, если бросаться в атаку, можно нарваться на контрприем. Ждать — проиграешь. Домашняя заготовка — буду «открываться» и вызывать соперника на атаку, тогда появляется шанс: 30 % против 70 %,

но все же есть. Сработало. Опять снята неопределенность, знаю, что делать, тем более что специально готовился и в 30 % случаев получалось.

4. В процессе игры — одна ошибка, затем другая, появился страх снова ошибиться. Решение: беру паузу. Играю просто и наверняка. Помогло.

Вывод. Если удастся снизить неопределенность при возникновении психологической проблемы, то таким путем нередко удастся ее решить. А главное, происходит переключение мыслей спортсмена с результата на процесс выполнения конкретной задачи. Заранее подготовленный вариант создает ощущение уверенности, что можно успешно решать возникшую проблему.

Конечно, такой путь достаточно сложен и труден, хочется побыстрее, все и сразу, но в спорте так не бывает. Более того, этот путь практически единственный для того, чтобы психическое состояние спортсмена перед и во время соревнования было оптимальным. А результат будет уже зависеть от степени подготовленности спортсмена.

И чем раньше вы поймете, что спорт — это, прежде всего, процесс преодоления себя, что поражение — это лишь шаг на пути решения этой задачи, тем чаще вы будете добиваться успеха, так как в этом случае снимаете с себя груз «должен», «обязан», а вместо этого придет желание соревноваться, проверить себя в условиях полноценной борьбы и получить удовлетворение от этой борьбы.

А теперь поговорим непосредственно о психологической подготовке к соревнованию, вернее о том, что необходимо делать спортсмену за несколько дней до соревнования, непосредственно в день соревнования, во время соревнования. Об этом достаточно подробно написано в книгах по спортивной психологии. Мне же хочется дать несколько практических советов, как снять излишнее

напряжение, снизить высокую тревогу, как не «перегореть».

Обычно в дни перед стартом считается полезным как можно меньше думать о предстоящем соревновании, переключаться на другие виды деятельности, слушать музыку, ходить в кино и т. д. И для некоторых спортсменов такой режим оказывается действительно полезным. Я скажу несколько парадоксальную вещь — не надо отгонять мысли о будущем старте, они все равно будут пытаться «пролезть» в вашу психику.

За несколько дней до старта составьте план выступления, оцените свой уровень подготовленности и на что, исходя из него, вы можете рассчитывать. Продумайте варианты тактики, которые могут быть использованы во время выступления, определите тренировочный график перед выступлением и поставьте на этом жирную точку. За редким исключением к этому плану не возвращайтесь до дня старта. В день старта просмотрите план и вносите в него исправления и дополнения только в крайнем случае (если появились какие-то новые сведения о соперниках, изменились погодные условия и т. д.).

Но что делать, если снова начнут одолевать мысли о том, что «должен» успешно выступить, показать такой-то результат и что будет, если проиграю?

Скажите себе: буду работать по плану, буду бороться, а там посмотрим. Я готов на такой-то результат: моя задача — показать его. Необходимо знать, что, когда вы начнете работать по такой схеме, не ожидайте, что все сразу получится. Мысли о выступлении будут возвращаться, но, работая по указанной схеме перед каждым более или менее значимым соревнованием, вы и не заметите, как через определенное количество соревнований мысли о том или ином результате перестанут вас беспокоить — и вы значительно спокойнее будете думать о предстоящем соревновании.

Еще одна деталь: нередко в ночь перед стартом вы долго не сможете уснуть, и как бы вы ни отгоняли от себя мысли о соревновании, они снова и снова приходят в голову. Во-первых, не паникуйте, что не выспитесь. Если до этого вы нормально спали, то последняя ночь никак не скажется на вашей спортивной форме. Начните думать о приятных вещах (например, куда вы поедете отдыхать после соревновательного сезона, или вспомните, что вы читали и смотрели недавно и т. д.). Не пытайтесь заставить себя заснуть и не переживайте, что не можете заснуть. Если вы не будете этого делать, то заснете довольно быстро. Если вы хорошо владеете ПС, то можете ее использовать для засыпания.

В день старта посмотрите план выступления и отправляйтесь на стадион. Неплохо за час до старта провести занятие психической саморегуляции (10–12 мин), и идите на разминку. Перед стартом еще раз проиграйте варианты выступления и начинайте соревнование в соответствии с вашим планом. Должен еще раз подчеркнуть, что этот вариант подготовки начнет работать, если он будет систематически использоваться перед каждым соревнованием.

Во время соревнования, если это не скоротечное соревнование, при неудачной попытке, неудачном приеме, неудачном ударе постарайтесь вызвать у себя состояние спортивной злости (кстати, спортивная злость — это не злость на соперника, даже не злость на себя, это состояние максимальной мобилизации и концентрации), но сохраняя при этом холодную голову — и этому тоже надо учиться, т. е. сохранять контроль за выполнением наиболее трудной задачи.

Что делать, если не все получается во время выступления (не идут броски в баскетболе, прием в волейболе, нарушается ритм при разбеге, не успеваете за соперником и др.)? Прежде всего, необ-

ходимо понять причину. Причины могут быть разные: утомление, «выгорание» или «перегорание», т. е. когда спортсмен уже заранее «отсоревновался». Как сделать, чтобы этого не произошло, мы уже говорили раньше. Но вот не получилось, и спортсмен все же «перегорел»: нет свежести, легкости, замедлена реакция, решения принимаются тоже с запаздыванием, и как следствие — увеличение количества ошибок по сравнению с тем, когда он в хорошем психическом состоянии. В такой ситуации спортсмен обычно начинает стараться сделать все как можно лучше, но это приводит к еще большему напряжению. Что можно предложить? Во-первых, несколько упростить свои действия (если можно), использовать в большей степени автоматизированные действия; во-вторых, использовать те приемы, которые в меньшей степени требуют концентрации и точности. Но опять же, к такой тактике надо готовиться заранее, т. е. проводить тренировки на фоне усталости, когда что-то не получается, пытаясь все равно решить эту задачу, возможно, другим путем. Известно, что когда стараешься сделать лучше, чем ты способен в данный момент, обычно получается хуже. Здесь необходимо признаться себе, что сегодня ты не в лучшей форме и твоя задача — просто выступить в силу тех возможностей, которые у тебя есть на данный момент, и думать не об успехе, а как лучше завершить соревнование (не снижать усилия, все равно все уже проиграно — проигрывать можно по-разному, а бороться до конца). Кстати, это работа на будущее как одно из условий формирования установки на борьбу.

Что делать после удачных и неудачных стартов?

Казалось бы, вопрос, что делать после успешных стартов или успешного сезона, не заслуживает внимания. Радоваться и продолжать действовать в том же

духе. Однако как показывает практика, успех может оказать плохую услугу в будущем. Проблема в том, что успех нередко снижает мотивацию у спортсмена на тренировочную работу. Спортсмену кажется, что и дальше все пойдет столь же успешно.

Однако даже малейшее послабление себе обязательно скажется в дальнейшем. Ведь у проигравших соперников, наоборот, мотивация повышается. Эти две тенденции и являются тем опасным фактором, который может привести к будущим неудачам.

Резонно возникает вопрос: а что делать после неудачного старта или стартов? Главная опасность таких неудач — потеря уверенности в своих возможностях успешно выступать в будущем. Дело в том, что с каждой последующей неудачей (а успех выступления во многом зависит от уверенности спортсмена в своих силах) уверенность будет все более снижаться, и получается замкнутый круг, который очень сложно разорвать.

Чтобы этого избежать, следует провести объективный анализ и выявить причины неудачного выступления, серии выступлений, соревновательного сезона (под неудачей мы понимаем ситуацию, когда спортсмен не показал в ответственных соревнованиях тех результатов, на которые он был готов). Определить основные причины, которые помешали успешно выступить. Создать программу работы по исправлению допущенных недоработок. Если это была в большей степени психологическая причина, то определить конкретный путь решения этой проблемы. О чем, кстати, и написана эта книга.

Как готовить себя к длительному соревновательному сезону?

Для этого надо ответить на вопрос: в чем проблема длительного соревновательного сезона, особенно это относится к спортивным играм, хотя в

определенной степени касается и индивидуальных, где соревнования тоже идут почти круглый год (кроме зимних видов). Хотя там все же у спортсмена есть возможность самому выстраивать календарь выступлений, в отличие от спортивных игр.

Проблема длительного соревновательного сезона — фактор монотонии, однообразия, когда день за днем спортсмен практически должен повторять одно и то же. В результате к концу сезона (когда, кстати, многим предстоит наиболее важные соревнования), наряду с накопившейся физической усталостью, наступает и психологическая усталость. В результате наблюдается снижение эффективности действия ряда психических функций (концентрации внимания, замедленность реакции, некоторая заторможенность моторных действий, отсутствие свежести, более быстрая утомляемость, снижение желания тренироваться). Что же делать спортсмену для снижения влияния этих неблагоприятных факторов?

1. Постараться превратить тренировочный процесс в творческий, когда на каждой тренировке решаются конкретные задачи. Не просто бить по воротам, подавать подачу, а ставить конкретную задачу (например, каждый 2-й удар — попадание в определенный участок ворот или изменять расстояние от ворот, а попадать в одно и то же место ворот. При этом вести учет выполнения и невыполнения поставленной задачи и стараться улучшать эти показатели на каждой тренировке). И так при выполнении большинства упражнений. Это значительно снижает монотонность занятия и повышает мотивацию — главный фактор ухода от монотонии.

2. Использование психической саморегуляции как до тренировки (10–15 мин), в процессе тренировки (3–5 мин), после тренировки (30 мин).

3. Использование других видов физической нагрузки.

4. Усиление контроля за своим поведением и эмоциями. Дело в том, что в этот период (как и при высоких нагрузках) те события, взаимоотношения, которые ранее воспринимались достаточно спокойно, в данном состоянии могут вызывать неадекватную реакцию.

5. Четко определить цель: чего я хочу достичь в спорте, в своем мастерстве (учитывая свои возможности). Составить план по повышению своего мастерства с обязательным ежемесячным анализом его выполнения и корректировкой целей, если план не выполнен.

Что делать, когда соревнование имеет несколько стартов (выступлений) в день (борьба, легкая атлетика, гимнастика и т. д.)?

Научиться отключаться от соревнования между выходами. Полезно использовать вариант психической саморегуляции с установкой на отключение, а перед выходом с установкой на мобилизацию.

Что делать, когда осталась одна попытка? Ситуации, когда от одной попытки, от правильного выполнения единственного элемента нередко зависит результат всего соревнования, не так часто, но возникают на соревнованиях. Проблема в том, что в этом случае на плечи спортсмена падает огромный груз ответственности за результат. И спортсмены часто не выдерживают этого.

И опять возникает вопрос: можно что-либо сделать или положиться на везение — невезение? В программе по формированию психической надежности я пытаюсь дать ответ, как готовиться к данной ситуации. Но здесь, как я понимаю, необходимо ответить, что делать спортсмену непосредственно перед решающей попыткой и есть ли какие-нибудь приемы снизить риск неудачной попытки.

Можно предложить следующее. Есть такой прием, когда вы даете задание своему телу и после этого снимаете контроль за его выполнением.

Дело в том, что в этом случае ваши мышцы, ваша нервная система будут работать на автомате — так, как они работали сотни, тысячи раз, когда вы выполняли это упражнение. Освободите себя от контроля за выполнением, и вы увидите, что все получится, как надо. Но опять же, к такой ситуации надо готовиться заранее, и только после того как у вас будет получаться на тренировках и не очень значимых соревнованиях, можно использовать данный прием и на самых ответственных соревнованиях. **В этом случае установка «выхожу и делаю» имеет большой шанс реализоваться.** Не лучшим вариантом является установка «пан или пропал». Чаще всего — «пропал».

При соревнованиях, проходящих в течение нескольких дней подряд, главная задача — восстановление, в том числе психическое, к следующему старту. Говоря о физическом восстановлении, надо иметь в виду, что оно, прежде всего, зависит от уровня тренированности. А вот психическое восстановление определяется умением снимать психический груз предшествующего выступления.

Полезно провести краткий анализ предшествующего выступления: что получилось, что не получилось. Постараться ответить — почему не получилось (если где-то ошибся) и определить план на следующий старт с учетом выявленных недостатков. На этом закончить подготовку к будущему старту и переключиться на другие виды деятельности.

Как контролировать свое психическое состояние?

Важность решения этой проблемы достаточно очевидна. Ведь именно от психического состояния, от умения его регулировать в соревновательных условиях и

зависит результат спортсмена. Но чтобы его правильно регулировать, необходимо знать, как его контролировать.

Дело в том, что основываться на своих ощущениях не всегда правильно, они могут и подвести. Есть много примеров, когда спортсмен говорил, что чувствует себя отлично, а выступает не очень хорошо, и наоборот. Поэтому, чтобы более четко представлять, в каком состоянии ты находишься, полезно использовать какие-нибудь конкретные методы, методики. Если использовать их систематически и сравнивать их показатели с результатами соревнования, то через определенное время у спортсмена появятся критерии, на основании которых он может судить, соответствует ли его состояние успешному выступлению или, наоборот, эти показатели в большей степени наблюдаются при не очень успешном выступлении. Это, в свою очередь, позволяет включить специальные приемы, например, психическую саморегуляцию, чтобы изменить свое психическое состояние.

Что же может предложить спортивная психология для контроля за своим психическим состоянием?

1. Измерение электрокожного сопротивления (ЭКС), которое определяет уровень психического возбуждения. А как мы уже отмечали, этот уровень или способствует или, наоборот, не способствует успешному выступлению. Более того, он позволяет, во-первых, понять, что хотя до старта осталось много времени, дней, часов, а спортсмен уже находится в состоянии предсоревновательного психического напряжения, что может вести к «перегоранию» спортсмена. Зная это, можно использовать психологические средства для его снижения или повышения. Сам прибор элементарен (микроамперметр и специальный датчик, который прикладывается к пальцу), для получения данных достаточно 3—5

сек. Учитывая его малые габариты, его можно использовать в любых условиях.

2. Самооценка своего состояния. Для этого можно использовать методику САН (самочувствие, активность, настроение). Вопросник состоит из 30 вопросов, которые дают возможность определить в баллах эти характеристики. Чтобы упростить методику, можно использовать параллельно только свою самооценку по этим характеристикам по 6-балльной системе — самочувствие, активность и настроение, и, соотнося эти показатели с результатами САН, в дальнейшем использовать этот краткий вариант. Полезно использовать также тест на тревогу — краткий вариант. Эти довольно простые тесты при систематическом и правильном использовании дают достаточно объективную информацию о вашем психическом состоянии и тем самым позволяют включать в случае необходимости те или иные механизмы саморегуляции.

С учетом вида спорта можно использовать и ряд других тестов, например, тест на простую или сложную реакцию, тест на концентрацию при представлении какого-нибудь объекта (например, мишени для стрелка), тест на координацию (для гимнаста) и т. д. Ягудин (олимпийский чемпион по фигурному катанию) использовал для определения своей готовности тройной прыжок. Эти тесты не требуют много времени, просты в исполнении, но они дают достаточную информацию для того, чтобы вносить необходимые коррективы при подготовке и в процессе выступления в соревновании. Тем более что их можно использовать и в процессе соревнования, во время пауз. В свою очередь это создает ощущение уверенности, что ты можешь управлять своим психическим состоянием.

Как работать с психологом?

Сейчас достаточно часто можно услышать от спортсменов: нам нужен психо-

лог. И некоторые спортсмены, нередко за свой счет, приглашают психолога.

Из интервью призеров Олимпиады и чемпионов мира по фигурному катанию Ирины Лобачевой и Ильи Авербуха:

«Вопрос: правда, что в этом сезоне вы обращались за помощью к психологу?

Ответ: Вера Логвиненко очень сильно помогает нам в течение последних полутора лет. Мы не сразу притерлись друг к другу, но теперь между нами царит полное взаимопонимание... Логвиненко — скромный человек... Считает, что лучше ей находиться на трибунах, не желает выпячивать себя, хотя на самом деле играет в нашей работе одну из центральных партий».⁶⁴

Алексей Бондаренко (чемпион Европы, призер Олимпийских игр по гимнастике) после неудачного выступления команды на чемпионате мира по гимнастике 2001 году:

«Я считаю, что психолог нам просто необходим. Уверен, если бы он с нами поработал, был бы совсем другой настрой в команде».⁶⁵

К сожалению, нередко эффективность такой работы не очень велика.

В чем причина такого положения?

Есть две проблемы, которые обычно должен или может решать психолог.

Первая проблема личностного характера — угнетенное состояние, потеря смысловых ориентиров («в чем смысл моих занятий спортом?»), чувство беспомощности, когда ничего не получается, и т. д.

Вторая — когда вроде все в порядке, а результата на соревнованиях нет. Выступления нестабильные, не получает-

⁶⁴ Д. Сребницкая. Ирина Лобачева и Илья Авербух в одном флаконе. — «Советский спорт». — 22.03.2002.

⁶⁵ О. Алексеева. Алексей Бондаренко: стать отцом семейства еще не готов. — «Советский спорт». — 25.04.2001.

ся реализовать свой потенциал. Часто эти две проблемы взаимосвязаны, более того, именно первая проблема часто порождает вторую, хотя может быть и наоборот. Поэтому решать их надо и вместе, и раздельно. Но их решение требует разного подхода, разных методов и, вполне возможно, разных психологов. В первом случае это проблема психолога-психотерапевта, причем не обязательно спортивного. Во втором случае это компетенция именно спортивного психолога. Хорошо, когда эти задачи может решать один психолог, но если такого нет, то вторую проблему должен решать только квалифицированный спортивный психолог, который знает и понимает, что такое спорт. Однако нередко обе эти проблемы решает психотерапевт, достаточно далекий от спорта, что значительно снижает эффект психологической работы. Дело в том, что спортивный психолог владеет тем инструментарием, который позволяет решать именно спортивные задачи.

Пригласив психолога, спортсмен довольно часто считает, что теперь тот решит все его проблемы. Хрестоматийный пример дан в книге «Ради чего» спортивного психолога Р. Загайнова: «Я услышал, как Максим кричал кому-то по телефону: «Р. З. сказал, что берет все на себя!» В результате провал на Олимпиаде в Афинах и победа в Пекине — без пси-

холога. Эффективная работа спортсмена и психолога возможна только тогда, когда спортсмен является не исполнителем воли психолога (некоторым психологам как раз это удобнее), а партнером, который совместно с психологом решает свои проблемы, а психолог является консультантом-специалистом в этой области.

Но когда психолог требует безоговорочного выполнения того, что он предлагает, тем самым как бы монополизировав психологическую работу, то надо задуматься, нужен ли вообще такой психолог. Квалифицированный психолог не будет требовать полного подчинения спортсмена своим рекомендациям, а объяснит, почему необходимо их выполнение. Только в этом случае начинается нормальная совместная психологическая работа, и, если она правильно организована, то через определенное время надобность в постоянном психологе у спортсмена исчезнет. Он сам сможет справляться со своими проблемами. Именно этот показатель говорит о высоком профессионализме спортивного психолога. И в этом случае спортсмен уже не будет обращаться к психологу по каждому поводу. Он будет это делать, если встретится с новой проблемой или ситуацией, которую не может решить сам, но со временем таких нерешаемых ситуаций будет становиться все меньше и меньше.

ГЛАВА 3. СОВЕТЫ МОЛОДОМУ ПСИХОЛОГУ

Эта глава появилась как следствие многих лет работы спортивным психологом, когда по крупицам, в результате проб и ошибок, успехов и неудач набирался опыт работы спортивным психологом. И мне представляется очень важным поделиться своим опытом с молодыми психологами, которые еще только вступают в эту трудную профессию, где за каждым не вовремя полученным или не совсем правильным советом могут стоять судьбы спортсменов, тренеров, которым так нужна помощь спортивного психолога. Поэтому так важно не совершать тех ошибок, которые совершали до вас другие психологи из-за молодости, отсутствия опыта и по другим причинам.

В то же время есть определенный алгоритм работы спортивного психолога, есть определенные законы, которые обычно познаются на практике, есть определенные этические факторы и есть эстетика в работе психолога.

Вот об этих вещах, которые сопровождали мою работу, мне и хочется поделиться с теми, кто решил связать свою жизнь с этой чрезвычайно сложной профессией.

В спортивной психологии еще не создано стройной системы работы психолога в команде и с отдельными спортсменами, где было бы четко показано, что должен и может делать спортивный психолог — какую программу он будет реализовывать, придя в команду, какие результаты планирует получить, в какие примерно сроки они будут достигнуты, какие методы и методики будут исполь-

зованы. И конечно, что должны делать тренер и спортсмен, чтобы эта работа была эффективна, какие условия необходимы для реализации этой программы.

Ответы на эти вопросы позволят психологу вести продуктивную работу, а главное — помогут тренеру и спортсмену обрести понимание того, что спортивный психолог знает их психологические проблемы и может их решить.

Возникает вопрос: а может ли эта система вообще быть создана? Ведь психология — «тонкая штука», требующая индивидуального подхода, решения неожиданно возникающих проблем, не поддающихся типичным регламентациям.

Практика и теория показали, что она не только может, но и должна быть создана.

Причем эта система должна быть построена с самого низшего (детского) звена до самого высшего (сборные команды). Важно, чтобы для каждого возрастного и квалификационного (уровень мастерства) этапа имелись свои программы, свои средства, свои методы.

И если такая система будет создана, то, придя в любую ДСШ, сборную команду, психолог будет знать, что ему следует делать, какие средства и методы использовать и что он должен получить на выходе. Особенно это полезно для молодых психологов. Естественно, в процессе работы система будет наполняться уже «своим» содержанием и в будущем может стать авторской.

Говоря о системе, мы подразумеваем долгосрочный последовательный про-

цесс работы в коллективе (командах), в индивидуальных видах спорта.

Наличие такой системы не снимает вопроса о возможности краткосрочной психологической помощи, когда психолог не располагает достаточным количеством времени, а впереди ответственное соревнование. Поэтому психолог должен быть готов как к долговременной (лучший вариант), так и к краткосрочной работе. Второй вариант очень сложен, но психолог всегда должен быть готовым к работе и в таких условиях.

В то же время практика работы спортивных психологов показала, что есть определенное количество типичных психологических проблем, которые, чаще всего, приходится решать психологу.

Прежде всего это проблема взаимоотношений тренера и спортсменов, спортсмена и спортсмена. Особенно острой она бывает в игровых видах спорта. Кроме того, это проблема формирования необходимой мотивации на спортивную деятельность, проблема регуляции психического состояния спортсмена в стресс-соревновательных условиях, проблема формирования психической стабильности, психической надежности и ряд других.

Говоря о системе, необходимо выделить факторы, которые определяют наличие такой системы. Это, во-первых, наличие цели и задач, которые должна решать эта система, и их правильная постановка на каждом возрастном этапе. Эффективное решение этих задач требует наличия адекватных средств и методов.

Чрезвычайно важным является научный фундамент, на основе которого и можно определить цели и задачи психологической работы на каждом этапе. Если мы говорим о возрастных этапах данной системы, естественно, каждый возрастной этап должен базироваться на

возрастной и педагогической психологии, учитывать возрастные особенности и возможности организма.

Говоря о квалификации спортсменов, мы знаем, что в лыжах, легкой атлетике, силовых видах спорта высшего мастерства спортсмены достигают в более позднем возрасте, нежели в гимнастике, плавании. Поэтому, где спорт высшего мастерства начинается достаточно рано, возникают новые психологические проблемы, так как в этом случае на юношеские, подростковые психологические особенности накладываются специфические особенности спорта высшего мастерства, что не может не создать новую психологическую реальность, которая также должна учитываться при использовании психологических средств и методов.

Сложность использования данной системы заключается в том, что провести спортсмена через все возрастные этапы психологической подготовки достаточно трудно. Некоторые этапы этой системы будут выпадать, что потребует от психолога поиска новых подходов, новых средств, чтобы компенсировать то, что спортсмен не получил на предыдущих этапах.

Рассматривая систему, следует определить конечную цель, которую необходимо достичь в процессе реализации этой системы. Каждая цель определяется тем видом деятельности, в которой она функционирует.

Спорт — это спортивный результат. Возвращаясь к системе, можно сказать, что она должна быть направлена на формирование тех психологических образований, которые обеспечивают достижение максимального спортивного результата. Это требует наличия таких психологических характеристик, как психологическая стабильность, психическая надежность, способность к значительным волевым усилиям, к регули-

рованию своего психического состояния в стресс-соревновательных условиях.

И здесь мы подходим к главному вопросу: а что должно стоять за этими специфическими характеристиками эффективности спортивной деятельности? В предыдущей главе мы уже достаточно подробно обсуждали эту проблему, поэтому здесь лишь кратко подытожим сказанное.

Анализ личности выдающихся спортсменов, людей, достигших значительных успехов, позволяет выделить следующие базовые качества: это ответственность, самостоятельность и наличие мотивации на самореализацию и самосовершенствование. В свою очередь, они способствуют формированию адекватной самооценки, необходимого уровня притязаний.

Отталкиваясь от этих положений, мы теперь можем определить конечную цель системы: формирование самостоятельности, ответственности и мотивации на самосовершенствование на всех этапах спортивной карьеры. Эта цель и должна пронизывать направленность данной системы.

Естественно, на каждом возрастном этапе придется решать специфические конкретные задачи, которые будут способствовать достижению главной цели. Исходя из этих задач, на каждом возрастном этапе будут подбираться конкретные методы и средства, учитывающие особенности каждого возраста. Все вышесказанное дает психологу, приходящему в спортивный коллектив, возможность четко определять задачи, которые он должен и может в этом коллективе решать с учетом возрастных особенностей и уровня мастерства спортсменов.

На основе выдвинутого положения мы и предлагаем систему психологического обеспечения деятельности спортсмена, начиная с детского спорта до спорта высшего мастерства.

При создании системы мы разделили детско-юношеский спорт и спорт высшего мастерства, так как считаем, что это два разных раздела работы психолога со своими целями, задачами и средствами.

В то же время разработка системы психологического обеспечения на всех этапах спортивной карьеры становится возможной только в соответствии с теоретико-методологическими подходами, сложившимися в современной (отечественной и зарубежной) психологии, к проблеме становления личности, так как именно личность является фундаментом успешной или неуспешной деятельности спортсменов (Г. Д. Горбунов, В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, В. Ф. Сопов, А. В. Родионов, Г. Б. Горская и др.).

К числу современных (зарубежных) подходов к проблеме становления личности можно отнести теорию самодетерминации Э. Деси. В ней автор указывает на необходимость обратить внимание психологической науки не столько на исправление негативных, сколько на построение позитивных составляющих психологии человека. **Э. Деси рассматривает поведение человека как результат его собственной активности, его способности самостоятельного выбора направления саморазвития. Он считает, что целью психологической работы должно стать определение условий, помогающих или мешающих нормальному развитию, и поиск тех ресурсов в человеке, которые могли бы помочь ему противостоять негативному влиянию среды без нанесения ущерба самому себе⁶⁶.**

⁶⁶ Deci E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.

Deci E. L., & Ryan, R. M. (1990). A motivational approach to self: Integration in personality. Nebraska Symposium on Motivation (Vol. 38, pp. 237–288). Lincoln: University of Nebraska Press.

Важными при создании системы психологического обеспечения спортсменов являются работы, обосновывающие пути становления личности субъектом деятельности, саморазвития и жизнедеятельности, раскрывающие психолого-педагогические технологии повышения субъектности подростков и юношей — их самоопределения и саморазвития (С. Л. Рубинштейн, К. А. Абульханова-Славская, В. Д. Шадриков)

Теперь несколько слов о современном состоянии детско-юношеского спорта. Современный спорт за последние годы значительно помолодел. Во многих видах спорта, таких как спортивная и художественная гимнастика, плавание, теннис, высоких результатов достигают уже в возрасте 13—15 лет. Сегодня очевиден тот факт, что высокие спортивные достижения невозможны без ранней специализации.

В результате спортивная деятельность стала ведущей для достаточно большо-

го количества юных спортсменов, что привело к значительному увеличению физических и психических нагрузок на данных спортсменов.

Ранняя профессионализация в спорте сопровождается, с одной стороны, ускорением социализации юных спортсменов, облегчает им вступление в самостоятельную жизнь, создает условия для более глубокого познания себя, своих возможностей. С другой стороны, может стать причиной дисгармонии в личностном развитии спортсменов из-за односторонности и перенасыщенности тренировочных и соревновательных воздействий, сужения целей, пренебрежения к жизненным перспективам и социальным контактам (Л. Н. Рогалева, В. Р. Малкин, Г. Б. Горская).

Вследствие этого становится важным знание того, при каких условиях ранняя профессионализация будет оказывать позитивное или негативное влияние на личность юного спортсмена и, соответственно, на спортивный результат.

ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

В условиях современного спорта, связанного с ростом спортивных результатов и обострением конкуренции, отсутствие психологического обеспечения деятельности юных спортсменов и неготовность большинства детских тренеров организовать правильно такую работу зачастую приводит, во-первых, к большому отсеву юных спортсменов из спорта, особенно на начальном этапе подготовки, а во-вторых, поскольку нередко «отсеиваются» способные и перспективные для спорта дети, что не может не волновать тренеров и руководство спортивных школ, — к значительному снижению эффективности спортивной подготовки юных спортсменов. Без сомнения эти процессы взаимосвязаны.

Поэтому появление психолога в ДСШ связано с осознанием важности психологического обеспечения деятельности юных спортсменов. В то же время деятельность спортивных психологов в ДСШ, требует ответа на следующие вопросы:

1. В чем заключается специфика их работы в ДСШ?
2. Каковы основные проблемы и трудности работы психолога в ДСШ?
3. Каковы особенности работы психолога в ДСШ на разных этапах подготовки спортсменов?
4. Каковы основные методы и средства работы психолога ДСШ?

Вначале остановимся на основных условиях эффективности работы психолога в ДСШ.

Эффективность работы психолога ДСШ, в отличие от работы психолога

в других сферах, определяется, прежде всего, его готовностью и способностью работать с тренерским составом. Это объясняется тем, что влияние тренера на юных спортсменов на начальном этапе (8–12 лет) и этапе специализации (12–15 лет) имеет определяющее значение, поэтому от того, насколько тренеры будут включены в психологическую работу со спортсменами, будет зависеть и результат работы психолога.

Если тренер не занимается специальной психологической работой, то это не значит, что он не будет оказывать психологическое воздействие на юных спортсменов.

Установки тренера, его манера общения и поведения, его отношения с юными спортсменами оказывают значительное влияние на поведение спортсмена, формируя или, наоборот, не формируя необходимые психологические качества и личностные образования юного спортсмена. Поэтому, если психологу не удастся включить тренера в проводимую им психологическую работу, то это может даже нанести вред спортсмену, так как в этом возрасте юным спортсменам трудно разобраться, что правильно, а что нет, если психолог и тренер работают несогласованно. Особенно это касается морально-этических норм и установок, которые во многом определяют развитие личности юного спортсмена и, соответственно, успешность будущей спортивной карьеры.

Таким образом, одно из главных условий эффективности работы психолога в ДСШ — найти общий язык с тренером-

ми, наладить с ними сотрудничество и взаимопонимание.

Следующим фактором, от которого в большей степени будет зависеть эффективность работы психолога в ДСШ, является умение психолога планировать свою работу, знание того, что он может и должен делать. При этом одной из главных задач психолога в ДСШ должно стать умение как можно точнее прогнозировать будущий результат своей работы. Это связано с тем, что тренеры должны знать, чем психолог может помочь в достижении поставленных ими целей. Поэтому работа психолога в ДСШ должна строиться не на импровизации, не как реакция на решение проблемных ситуаций, что важно в работе психологов в других сферах деятельности, а как целенаправленная система, имеющая цели, задачи, средства и прогнозируемые результаты работы на всех возрастных этапах деятельности юных спортсменов.

Работа психолога в ДСШ, естественно, предполагает наличие у него специальных знаний, учитывающих возрастные особенности и уровень мастерства юных спортсменов, что должно позволить ему эффективно заниматься психологическим обеспечением спортивной тренировки и соревнований.

Комплекс мероприятий по психологическому обеспечению тренировки и соревнования условно включает четыре составляющие:

- 1) психодиагностику,
- 2) управление психологической подготовкой,
- 3) управление состоянием и поведением спортсмена,
- 4) психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации.

Следует отметить, что эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от активного использования всех этих компонентов как единого целого.

Психодиагностика ставит своей целью изучить психику спортсмена и его возможности в определенных условиях спортивной деятельности. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации и спланировать более эффективную систему воздействий на спортсмена.

Управление психологической подготовкой делится на психологическую подготовку тренера и спортсмена. В психологической подготовке спортсмена выделяют четыре раздела, тесно связанных между собой: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревнованиям; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям; специальная подготовка к конкретному соревнованию.

Управление состоянием и поведением спортсмена необходимо при недостатках психологической подготовки, когда требуется срочно повлиять на психическое состояние спортсмена.

Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к формированию личностных качеств, снижению последствий внешних негативных психологических факторов (отношения с тренером, влияние родителей, атмосфера в группе, трудности и сложности в тренировках и соревнованиях), регуляции психического состояния спортсмена.

Основные проблемы в работе спортивного психолога в ДСШ

В работе психолога в ДСШ, особенно на начальном этапе, имеется ряд проблем и трудностей, которые он должен знать и учитывать в ходе своей деятельности.

Первое — ограниченность времени на проведение психологической работы. Тренеры, спортсмены и родители не очень любят тратить свое время на не совсем понятную для них деятельность. А это может приводить к срывам намеченной психологом работы, как со стороны тренеров, так и спортсменов. Даже если тренер и спортсмены на словах не против работы психолога, им постоянно что-то мешает ею заниматься. Поэтому психолог на начальном этапе должен так планировать свою деятельность, чтобы она не требовала от участников больших затрат времени. Например, короткие беседы на 5—10 минут со спортсменами перед тренировкой не будут обременительными. А вот беседа на 30—40 минут будет восприниматься не очень позитивно. То же — по поводу проведения психодиагностики, анкетирования и т. д.

Второе — поддержание интереса к психологической работе среди тренеров и спортсменов.

Тренер и спортсмены, особенно старшего возраста, должны получать оперативную информацию после проведения каких-либо исследований как можно быстрее, иначе интерес к ней с их стороны может быстро исчезнуть, и последующие исследования могут не состояться. Полученная информация должна не просто предоставлять факты, а обязательно сопровождаться рекомендациями, которые тренер и спортсмен могут реально использовать в своей деятельности.

При подготовке информации для тренеров психолог должен обязательно учитывать менталитет тренеров, многие из которых считают, что сами неплохо разбираются в психологии. Поэтому вся информация, которую они получают, ни в коем случае не должна (особенно на первых этапах работы с тренером) затрагивать самолюбие тренера и, если необходимо, очень тактично указывать

на психологические проблемы, которые в определенной степени связаны с работой тренера. В противном случае тренер просто может заблокировать работу психолога под разными предлогами.

Третье — оперативность психологической работы.

Появление психолога на начальном этапе его работы, естественно, вызывает определенный интерес и какие-то ожидания со стороны большинства тренеров («Посмотрим, что он может»). В то же время настоящая психологическая работа — это достаточно длительный процесс, и достижение поставленных задач требует много времени, поэтому психолог должен иметь так называемый оперативный вариант работы, который позволит ему в достаточно короткое время выдать определенный результат, интересный и значимый для тренера. Это могут быть и результаты психодиагностики, и включение в процесс подготовки методов психорегуляции, прежде всего, идеомоторной тренировки. В противном случае возникнет вопрос: «А что он может делать?» Тем более что психологическая работа не столько инструментальная деятельность (которую наглядно видно), сколько работа, направленная на психологизацию тренировочного и соревновательного процесса, результаты которой достаточно отсрочены.

Необходимость достижения конкретных результатов вызвана еще и тем, что тренер — прежде всего методист, который привык работать по определенному алгоритму во всем, что касается техники, тактики и развития физических качеств, когда результаты данной работы в определенной степени предсказуемы как по времени, так и по эффективности. Поэтому работа с неопределенными результатами воспринимается им недостаточно позитивно.

Психолог, предлагая тренеру, юному спортсмену те или иные виды психо-

логической деятельности, должен это учитывать, т. е. психологическая работа должна быть в определенной степени технологизированной и иметь свой алгоритм, как по времени, так и по результатам.

Четвертое — понимание специфики тренировочного и соревновательного процесса конкретного вида спорта.

Важным психологическим фактором признания психолога тренерами является понимание им специфики спортивной деятельности. Поэтому достаточно успешно в спортивной психологии работают бывшие спортсмены, тренеры, которые изнутри знают, какие психологические проблемы возникают у тренера, спортсмена в тренировочном и соревновательном процессе, и значительно реже специалисты, пришедшие из смежных областей (педагогической и медицинской психологии, психотерапии и т. д.). И если такие специалисты все же приходят в спорт, то они должны знать виды спорта, которые культивируются в данной ДСШ, их физические, технические, психологические особенности, понимать, как организуется тренировочный процесс, как он планируется, какие основные средства в нем используются, и особенно психологию соревновательной деятельности. А это требует не только теоретических знаний, но и практических, т. е. многократных наблюдений и анализа, общения с тренерами по этим вопросам. Это позволит психологу давать рекомендации, которые не будут вызывать усмешку у тренеров и спортсменов из-за «просчетов», которые нередко наблюдаются у людей, прежде не занимавшихся спортом на достаточно высоком уровне. После таких просчетов очень трудно завоевать доверие тренеров и спортсменов, их сотрудничество с психологом окажется под вопросом. Рекомендации, которые психолог дает тренеру или спортсменам, не должны иметь каких-либо

негативных последствий. А это возможно, если психолог опирается не только на теоретические знания, но многократно проверил предлагаемые им средства на практике. Поэтому все предложения по использованию психологических методов должны быть проанализированы (не могут ли они при неправильном или просто неточном применении принести вред) и только после этого рекомендованы к использованию.

Пятое — очень осторожно психолог должен давать авансы на получение положительного эффекта от использования тех или иных психологических методов. В случае отсутствия такого эффекта у тренеров возникает сомнение в оправданности применения данных методов и вместе с этим падает доверие к рекомендациям психолога. И, что самое опасное, недоверие к одному методу может перерасти в общее недоверие, недоверие ко всему, что предлагает психолог.

Гарантировать 100-процентный успех от использования предлагаемых средств психолог не должен, а вот гарантировать 100-процентную безопасность при их использовании обязан. Это повысит доверие к психологу, позволит совместно с тренером найти причины, по которым это средство не сработало. Поэтому первая заповедь психолога — не навредить. Если тренер и спортсмен почувствуют, что психолог работает на основе этого принципа, то будут созданы хорошие условия для сотрудничества.

Вторая заповедь — искренняя заинтересованность психолога в оказании помощи тренеру, спортсмену, которые это очень тонко чувствуют. При этом никогда нельзя искать виновных среди спортсменов, если что-то не сработало и даже если они в этом действительно виноваты. Лучше признать, что, возможно, в процессе работы спортсмены что-то не учли, и предложить вместе довести работу до конца. Именно соблюдение этих

заповедей составляет основу сотрудничества тренера и психолога, а значит, и влияет на успех психологической работы со спортсменами.

«Первые шаги» работы психолога в ДСШ

С чего же должен начать свою работу психолог, придя в ДСШ?

Первое — встретиться с тренерами, руководством; объяснить, что он собирается делать, как он планирует свою работу, что может и чего не может спортивная психология; четко дать понять, что успех этой работы будет зависеть от совместной работы психолога и тренера; откровенно объяснить, что эта работа потребует от тренеров, которые готовы в ней участвовать, определенной траты времени, но сразу отметить, что сам тренировочный процесс может меняться минимально и лишь при желании тренера. После этого попросить тренеров в письменном виде высказать свои пожелания и поставить вопросы, на которые они хотели бы получить ответы.

Вторая встреча должна быть посвящена ответам на эти вопросы и способам решения имеющихся проблем. Последующие встречи — это уже персональные встречи с тренерами, которые готовы включиться в работу. Заставлять тренеров, даже если настаивает руководство, заниматься такой работой не рекомендуется. Если результат будет успешным, тренеры, которые вначале скептически отнеслись к такой работе, сами захотят в ней участвовать.

Лучше всего начать работу с психодиагностики, предложив создать банк данных на всех спортсменов, взяв на выполнение этой работы 2—3 месяца. Это, во-первых, позволит начать конкретную работу; во-вторых, познакомиться с ситуацией в данной ДСШ, с тренерами и тренировочным процессом. Одновременно

у психолога будет время для персональных встреч с тренерами для обсуждения с ними программы будущей работы.

При этом важно оговорить, что должен будет делать тренер, а что — психолог, со сроками и определением режима работы психолога в этой группе. Одновременно должны быть установлены часы консультаций для тренеров и спортсменов.

Очень важно с самого начала определиться с условиями работы, т. е. должно быть найдено место, где можно спокойно проводить консультации и встречаться с тренерами и спортсменами: не обязательно отдельная комната, но место, где тренеру и психологу в определенное время никто не будет мешать. Это, во-первых, покажет, что данной работе придается серьезное значение; во-вторых, значительно повысит ее эффективность.

Не менее важным и одновременно очень сложным является решение вопроса повышения образования тренеров в области психологии. Обычные лекции для тренеров не очень эффективны. Более эффективным является разбор конкретных психологических проблем, возникших в работе того или иного тренера, предложенных или самими тренерами, или психологом. Параллельно с поиском практического решения этих проблем даются и теоретические объяснения причины их возникновения и обоснование путей решения. Полезным будет создание психологического уголка для тренеров и спортсменов, где могли бы размещаться материалы и статьи из журналов и газет, выдержки из книг по психологии. Полезно организовывать обсуждение этих материалов. Чрезвычайно полезным является подготовка методических материалов по психологической работе для тренеров.

Подобная работа психолога в ДСШ покажет, что психолог занимается конкретной работой, и будет способствовать появлению к ней интереса.

Завершается этот 2–3-месячный период ознакомлением тренеров с результатами психодиагностики и рекомендациями на основе данных, полученных по ее итогам. Говоря о создании банка психологических характеристик спортсменов, необходимо учитывать, что эти данные должны быть доступны только личным тренерам спортсменов (поэтому лучше хранить их у психолога).

Особенности работы психолога в ДСШ с юными спортсменами на начальном этапе обучения

После первого этапа работы начинается следующий этап — составление программы психологической работы уже с конкретными тренерами. Данная программа должна учитывать возраст, уровень спортивного мастерства и решать задачи, которые можно решать именно на данном возрастном этапе подготовки в группе этого тренера.

Рассмотрим особенности работы психолога со спортсменами начального этапа подготовки (8–12 лет).

Место психолога в этой работе имеет один вектор — включение тренера в решение проблем и трудностей юных спортсменов.

Во-первых, оказание помощи тренеру в проведении воспитательной работы (составление совместно с тренером плана и программы такой работы).

Во-вторых, ознакомление тренера с теми психологическими трудностями, которые возникают у юных спортсменов на начальном этапе подготовки, и подготовка рекомендаций для снижения негативных последствий этих проблем.

В-третьих, разработка и предложение тренеру психотехнологий по формированию самостоятельности, ответственности, адекватной самооценки и уровню притязаний.

В-четвертых, анализ с тренером психологических проблем, возника-

ющих в данной группе, и способы их решения.

В-пятых, организация постоянно действующего семинара для тренеров, работающих с данным возрастом, для ознакомления их с психологическими особенностями и психологическими проблемами этого возраста и способами их решения.

В-шестых, организация психодиагностических мероприятий. Определение сроков проведения психодиагностических обследований: в начале и в середине учебного года, после 1-го года обучения, после 2-го года обучения.

Наиболее приемлемые методы диагностики на данном возрастном этапе: определение мотивов занятий спортом, исследование самооценки, уровня притязания, психологической атмосферы.

В-седьмых, обучение тренера и спортсменов основам психической саморегуляции⁶⁷. Это, прежде всего, овладение навыками расслабления и мобилизации, а также технологии использования метода идеомоторной тренировки: упражнения на концентрацию внимания, упражнения на выполнение технических элементов и специальные упражнения для данного вида спорта.

Важным в работе психолога на этом этапе должна стать помощь тренеру в подготовке юных спортсменов к первым соревнованиям, но не менее важна помощь психолога после выступления юных спортсменов в соревнованиях.

Особенности работы психолога в ДСШ с юными спортсменами на этапе специализации (12–15 лет)

На 2-м этапе — этапе специализации (13–15 лет) — работа психолога имеет уже 2 вектора: работа с тренером и работа со спортсменом. Однако работа со спорт-

⁶⁷ А. В. Алексеев. Себя преодолеть. М., 2003.

сменом должна обязательно проводиться при согласовании с тренером, иначе может возникнуть определенный конфликт между психологом и тренером (тренеры очень ревниво относятся к вмешательству в их работу других лиц), но самое опасное в этом случае, если спортсмен станет «предметом» этого конфликта. При этом рекомендации и результаты работы со спортсменом должны быть согласованы с тренером, чтобы не создавать в будущем трудности для данного спортсмена.

Полезна организация семинара для тренеров, на котором необходимо не только раскрывать особенности становления характера спортсменов данного возраста, но обязательно рассматривать и обсуждать влияние личностных особенностей данного возраста на дальнейшие достижения в спортивной деятельности.

Можно предложить такие темы:

1. Мотивационные причинные схемы и их роль в формировании установки спортсмена на усилия (тренировочную работу).

1. Психотехнологии по формированию психологической стабильности и психической надежности (см. в главе «Управление психологической подготовкой в спорте»).

2. Использование психической саморегуляции с учетом возрастных особенностей (см. в главе «Психическая саморегуляция в подготовке спортсменов»).

Диагностика на этом этапе должна стать обязательным фактором тренировочного и соревновательного процесса. Полезно при работе на этом этапе проведение следующих психодиагностических исследований.

1. Методика «социометрия»⁶⁸. Задача этого исследования не только опреде-

лить психологическую структуру группы, определить лидеров, предпочитаемых, ведомых, отверженных. Это для тренера достаточно ясно и без исследования. Главное в этом исследовании то, что оно позволяет психологу создать контакт со спортсменом, обсуждая с ним результаты, касающиеся лично его, и анализируя, почему у него сложился тот или иной статус в группе. Результаты «социометрии» позволят юному спортсмену взглянуть на себя глазами сверстников. Как показала практика, это оказывается намного эффективнее, чем различные беседы по поводу его поведения. Дело в том, что мнение сверстников для этого возраста намного важнее, чем мнение взрослых. А главное, это позволяет подростку задуматься и нередко изменить свое поведение и свое отношение к спортивной деятельности. Полезно проводить этот тест 2 раза в год.

2. Исследования отношений в системе «тренер — спортсмен»⁶⁹. Данный тест предназначен для выявления того, как спортсмены оценивают профессиональные, поведенческие и эмоциональные качества тренера. Использование теста «тренер — спортсмен» каждые 6 месяцев может дать полезную информацию для тренера и, возможно, предупредить проблемы, которые могут возникнуть у него со спортсменами. Однако задача психолога — используя опросы, сделать так, чтобы полученные данные не повредили спортсменам, если эти показатели будут негативными для тренера.

3. Шкала «атмосфера в группе»⁷⁰ может дать очень полезную информацию о процессах, происходящих в группе. Анализ данных по этой шкале позволяет прогнозировать, в какую сторону (положительную или отрицательную)

⁶⁸ Р. С. Немов. Психология: в 3-х кн. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. М., 2003.

⁶⁹ Ю. Л. Ханин. Психология общения в спорте. М., 1980.

⁷⁰ Там же.

развиваются и могут развиваться в дальнейшем межличностные отношения в группе, если не искать путей для их оптимизации.

4. В этом возрасте уже можно создавать психологический портрет спортсмена, куда могут войти как личностные характеристики, так и характеристики, напрямую связанные с успешностью его спортивной деятельности (мотивация на достижения успеха и избегания неуспеха, уровень тревожности, мотивы на выполнение тренировочных нагрузок, самооценка, уровень притязания, способность к саморегуляции)⁷¹.

Полученные результаты этих тестов позволяют организовать индивидуальную работу с юными спортсменами. Тренер, естественно должен быть ознакомлен с результатами тестов, поэтому перед тем как обсуждать ту или иную проблему со спортсменом, лучше предварительно поговорить на эту тему с тренером.

Особенности работы психолога в ДСШ с юными спортсменами на этапе спортивного совершенствования (16–18 лет)

Перед тем как перейти к данному разделу работы психолога в ДСШ, мы считаем необходимым ознакомить психологов с результатами многолетних исследований, проведенных нами в школе Олимпийского резерва со спортсменами 15–17 лет. Результаты данного исследования должны помочь спортивным психологам понять, какие проблемы возникают у юных спортсменов, уже выходящих на профессиональный уровень подготовки, как установки тренера влияют

на личностное и спортивное развитие спортсмена. Это, в свою очередь, позволит правильно организовать психологическую работу с учетом выявленных нами проблем.

Согласно мнению ряда авторов влияние спорта на личность юных спортсменов определяется двумя доминирующими установками в работе тренеров:

1) установкой на достижение максимального спортивного результата,

2) установкой на содействие субъектному (гармоническому) развитию личности юного спортсмена.

Нередко установка на развитие личности и установка на достижение максимального спортивного результата входят в противоречие между собой, а не дополняют друг друга. Если ведущей установкой тренеров в детско– юношеском спорте становится установка только на спортивный результат, то проблема личностного развития юных спортсменов уходит для них на второй план (Л. Н. Рогалева, 1999), «победа становится единственной целью спорта» (М. Боген), при этом личность спортсмена отождествляется только с его спортивными достижениями (В. Косичкин, Т. Любецкая).

При этом тренеры начинают использовать в своей работе методы и средства «спорта высших достижений», которые не соответствуют возрастным физиологическим и психологическим особенностям юных спортсменов, и как следствие – юные спортсмены часто уходят из спорта, так и не реализовав свои, нередко очень высокие спортивные способности.

Установка тренера только на спортивный результат может вести к дисгармоничному развитию личности юных спортсменов, искажению их я-концепции из-за концентрации внимания только на спортивной деятельности, внутриличностным конфликтам, связанным с несовпадением норм и ценностей, ре-

⁷¹ Р. С. Немов. Психология: в 3-х кн. Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. М., 2003.

гулирующих отношения с социальным окружением в спорте и вне его, из-за эмоциональных стрессов, личностных и коммуникативных трудностей, средствами преодоления которых юные спортсмены в силу возрастных особенностей владеют недостаточно.

Исследования Л. Н. Рогалевой, проведенные в школах Олимпийского резерва (более 300 юных спортсменов), где учатся наиболее талантливые юные спортсмены, выявили ряд особенностей их личностного развития и факторы, их определяющие.

Установлено, что личностное развитие юных спортсменов проходит противоречиво. Различия проявляются в формировании доминирующих мотивов занятий спортом, ценностных ориентациях, складывающихся самооценках, а также в уровне развития нравственных и волевых качеств личности.

Доминирующими мотивами занятий спортом у юных спортсменов (когда они делали выбор относительно себя) являются мотивы совершенствования в 39 % случаев, лично-престижные в 34 % случаев, материальные в 15 % случаев и в 12 % случаев социальные мотивы. Но когда юные спортсмены делали выбор относительно своих сверстников-спортсменов, то доминирующее место заняли лично-престижные (46 %) и материальные (23 %), которые явно преобладали над мотивами совершенствования.

Результаты второго выбора дают более объективную картину доминирующих мотивов занятий спортом, так как они не зависят от прямых ответов и не ограничены социальными нормативами.

Это свидетельствует о том, что у юных спортсменов происходит борьба мотивов в процессе занятий спортом, прежде всего между мотивами материальными, лично-престижными, с одной стороны, и совершенствования, с другой. А от того, какие мотивы станут

доминировать, во многом будет зависеть процесс формирования личности юного спортсмена. Если ведущими в структуре личности юного спортсмена станут мотивы интереса, самосовершенствования, социального общения, то они будут способствовать формированию (субъектной) гармоничной и нравственно ориентированной личности; если ведущее место займут лично-престижные, материальные — то можно ожидать, что будет наблюдаться рост эгоистических установок личности, стремление к достижению цели любой ценой, что может привести к деформации личности в целом (Л. И. Божович, Д. И. Фельдштейн, А. К. Маркова, Т. В. Драгунова).

При изучении ценностных ориентаций юных спортсменов выявлена устойчивая ориентация на волевою личность. Именно волевым качествам — сила воли, настойчивость, доминирование, отдается явное предпочтение по сравнению с нравственными качествами: дружелюбие, сотрудничество, взаимопонимание.

Конфликтный смысл полученных фактов заключается в том, что при ориентации только на «идеал спортсмена» процесс становления личности может приобрести негативные тенденции в связи с тем, что развитие волевых качеств будет идти в ущерб развитию нравственных, а это особенно опасно в период подросткового возраста, так как именно в этот период закладывается нравственный стержень личности (Л. И. Божович).

Противоречивые тенденции, отмеченные при исследовании мотивации и ценностных ориентаций юных спортсменов, наблюдались также и при изучении их самооценок. Так, в 69 % случаев у юных спортсменов складывается неадекватная самооценка. При этом у них наблюдается высокая самооценка своих волевых качеств, в то время как само-

оценка коммуникативных, нравственных качеств явно занижена.

Бесспорно, что складывающиеся неадекватные самооценки у юных спортсменов определяют не только поведение подростка, но и влияют на его уровень притязаний, как в деятельности, так и в самовоспитании. Для юных спортсменов с завышенной самооценкой будет характерна чрезмерная самоуверенность, которая ведет к необоснованным требованиям как в спорте, так и в общении с окружающими. А это, в свою очередь, может приводить к нарушениям социальных норм. У юных спортсменов с заниженной самооценкой в поведении будет наблюдаться неуверенность, занижение своих возможностей в спорте и в общении.

Неадекватные самооценки снижают потенциальные возможности развития личности, формируя у личности защитные механизмы поведения (агрессивность, конфликтность, уход в себя, недоверие к окружающим и т. д.), что является тормозящим фактором развития личности (А. К. Маркова, М. И. Лисина, Л. И. Божович, М. М. Рыбакова).

Исследования, проведенные российскими и зарубежными учеными, в той или иной степени подтверждают наши исследования, указывая еще на ряд проблем, которые возникают в детско-юношеском спорте.

В. А. Зобков⁷², изучавший условия формирования мотивационной сферы юных спортсменов, выяснил, что в зависимости от содержательных особенностей доминирующих мотивов занятий спортом их можно разделить на две группы: «спортивно-деловая» и «лично-престижная» мотивация. Для подрост-

ков с доминированием спортивно-деловых мотивов характерно стремление к достижению спортивного результата, чувство социальной ответственности, активная жизненная позиция в системе отношений спортивной группы. И, как следствие, более высокая психическая готовность на всех этапах соревновательной борьбы.

Общей особенностью спортсменов с доминированием лично-престижных мотивов являются стремление к личному самоутверждению средствами спорта, желание получить от окружающих положительные оценки в ущерб задачам спортивной деятельности, боязнь поражений. Они отличаются эмоциональной неустойчивостью во время выступления в соревнованиях, что приводит к снижению соревновательной результативности.

Еще одна проблема, возникающая в детско-юношеском спорте, это проблема большого отсева юных спортсменов в процессе занятий спортом. Одной из причин такого положения являются повышенные психологические нагрузки, которые испытывают юные спортсмены во время тренировок и соревнований (Л. Н. Рогалева, В. Р. Малкин, Р. С. Уэнберг, Д. Гоулд). Это приводит к повышенной личностной тревожности, низкому уровню самооценки, частым переживаниям по поводу неудачи, более низкому уровню воспринимаемого удовольствия от занятий, меньшей степени удовлетворенности собственным выступлением независимо от результата (победа или поражение). Еще одной причиной раннего ухода из спорта является так называемое «выгорание», который представляет собой особый случай ухода из спорта в ответ на постоянный (хронический) стресс. К факторам, связанным с «выгоранием» юных спортсменов, относятся: перетренированность, однообразие продолжительных тренировочных

⁷² В. А. Зобков. Мотивация и самооценка подростка как фактор готовности к соревновательной деятельности. — Авт. канд. дис. — 1982.

занятий (монотонность), очень высокие цели, поставленные перед спортсменом, стремление добиться победы любой ценой, усталостные травмы, обусловленные чрезмерным объемом тренировочных занятий, частые переезды, противоречивые действия или поступки тренеров, отношения с окружающими, определяемые в зависимости от победы или поражения. Более того, было обнаружено, что юные спортсмены, которые «выгорели» и ушли из спорта, рассматривали себя только в качестве спортсменов, но не, скажем, учащихся и т. д.

Все эти исследования еще раз подтверждают необходимость создания и внедрения в практику спорта системы психологического обеспечения на всех этапах спортивной карьеры — от самого раннего возраста до старшего, что поможет избежать негативных последствий «ранней спортивной профессионализации» и одновременно будет содействовать повышению спортивных результатов. Знание вышесказанного и должно позволить психологу правильно определить направленность своей работы в детско-юношеском спорте.

Заканчивая данную главу этапом спортивного совершенствования (16—18 лет), можно считать, что спортсмен уже в той или иной степени выходит на профессиональный уровень. А здесь важным фактором повышения спортивного мастерства становится способность спортсмена выдержать значительные психофизические нагрузки.

Еще более важной является работа по становлению субъектных качеств спортсмена: активности, готовности брать ответственность за результаты своей деятельности на себя, готовности регулировать и осуществлять контроль за своим поведением и психическим состоянием.

Поэтому, с одной стороны, важнейшим становится решение проблемы формирования субъектных качеств

спортсменов, а с другой — решение чисто спортивных задач, и хотя это две стороны одного процесса, у каждой из них существует своя специфика.

Для решения этих задач работа психолога должна быть направлена на содействие установлению оптимальных отношений между тренером и спортсменом. Психолог должен попытаться убедить тренера, что позиция авторитарного руководства, довольно часто присущая тренерам (которая в определенной степени могла работать на предыдущих этапах), не может на данном этапе быть эффективной, необходим переход на демократичный уровень руководства, при котором спортсмен имеет право голоса и решения принимаются совместно, когда тренер понимает, что спортсмен не только должен выполнять его требования, но и принимать их и соглашаться с ними.

Необходимо при этом избежать серьезной ошибки, когда психолог (или тренер) пытаются взять всю ответственность за решение возникающих у спортсмена проблем на себя, что не способствует личностному развитию спортсмена, а в дальнейшем порождает новые психологические проблемы.

В этом случае отношения между психологом и спортсменом превращаются в субъектно-объектные, т. е. психолог — субъект, спортсмен — объект. Основным средством воздействия при этом становится психологическая установка психолога. В этом случае спортсмен активен физически, но пассивен психически. Психолог в психологическом плане заменяет собой спортсмена и принимает на себя всю ответственность за ход подготовки и результат.

Все это приводит к установке спортсмена на репродукцию (реализацию решений психолога) и зависимость спортсмена от психолога. Здесь психолог решает преимущественно вопросы своей

собственной профессиональной карьеры, используя для этого спортсмена.

Более правильным и более эффективным является, когда отношения спортсмен — психолог строятся на принципе субъект — субъект. В этом случае отношения воздействия психолога на спортсмена заменяются отношением взаимодействия. Это позволяет спортсмену быть активным как физически, так и психически. А психологическая работа направлена на включение самого спортсмена в решение необходимых задач. Психолог помогает, а не заменяет спортсмена, помогая в развитии его личностного потенциала, а в более широком смысле — в его самосовершенствовании. Ответственность делится между психологом и спортсменом. Решения

принимаются из будущего по принципу «для того, чтобы...» Исходный пункт психологической помощи — опора на сильные стороны личности спортсмена. И как следствие — установка спортсмена на творческий поиск, самосовершенствование, автономность и способность самостоятельно принимать решения (Н. Б. Стамбулова, 1999). В полной мере это относится и к тренеру.

В этот период задача психолога предложить тренеру набор психотехнологий, обеспечивающих формирование важных психологических образований: психологическую стабильность, психическую надежность, умение выходить на пик психической готовности (см. в главе «Управление психологической подготовкой в спорте»).

ГЛАВА 5. СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ В СПОРТЕ ВЫСШЕГО МАСТЕРСТВА

Привлечение спортивных психологов к работе в спорте высшего мастерства стало естественным шагом научно-практического обеспечения подготовки сборных команд к крупнейшим международным соревнованиям во многих странах мира.

Так, например, при подготовке к Сиднейской Олимпиаде (2000) в сборной Австралии практически в каждой команде, с каждым спортсменом работал спортивный психолог.

«Хозяева выступают в родных стенах потрясающе... В числе составляющих победы и работа большой группы австралийских психологов... За 4 года до Олимпиады была создана специальная группа психологов... они были прикреплены абсолютно ко всем кандидатам в олимпийцы.

Поначалу некоторые тренеры протестовали. Долгие часовые беседы врачей (психологов) с их подопечными казались наставникам бесполезной тратой времени, а многочисленные психологические тесты — ненужной игрой для первоклашек. Но потом тренеры поняли: путь к медалям будут прокладывать и доктора (психологи)... Уже за 18 часов до старта мы берем стартующего под контроль».

А вот что сказал по этому поводу, выступая на парламентских слушаниях по итогам XXII Олимпийских игр (Сидней), бывший президент Олимпийского комитета России В. Смирнов: «В числе наших недостатков на Олимпийских играх было недостаточное научное обеспечение... мы страдаем от недостатков в психологической помощи. Работают активно с психо-

логами китайцы, американцы, где каждая команда, чуть ли не каждая группа спортсменов имеют своих психологов». Это же подтвердил министр спорта В. Мутко (после Олимпийских игр в Лондоне): «В зимних видах спорта ситуация намного сложнее, чем в летних. Наш резерв — это наука, это технология подготовки, наконец — это психология»⁷³. А вот результат этих высказываний наших спортивных руководителей: на Олимпийских играх в Сиднее у нас не было ни одного профессионального спортивного психолога, в Афинах и Пекине по 2, в Ванкувере — 1, в Лондоне ни одного.

Вернемся непосредственно к работе психолога в спорте высшего мастерства.

Наиболее эффективна психологическая работа при активном включении в нее тренера, особенно если она становится частью тренировочной работы, одним из ее разделов. Объясняется это тем, что спортсмен в большой степени ориентирован на установки, отношение тренера к тому или иному разделу тренировочной работы. И действительно, если тренер непосредственно руководит тренировкой со штангой, контролирует массаж и сауну, а психологическую работу отдает на откуп психологу, если раздел психологической работы не включен в тренировочный режим, как бассейн, массаж, то спортсмен воспринимает те части работ важными, а психологический раздел не очень.

⁷³ С. Бутов. Виталий Мутко: В зимних видах спорта ситуация намного сложнее, чем в летних. — «Спорт-экспресс». — 18.08.2012.

Начинать работу лучше всего с составления программы психологической работы с командой (спортсменом).

Пример программы работы психолога на 2000–2001 гг., подготовленной при работе с волейбольной командой Суперлиги.

Основная задача на сезон: значительное повышение спортивного мастерства спортсменов (особенно молодых).

Главным условием выполнения этой задачи является перенос ответственности за повышение своего мастерства на самого спортсмена.

Второе условие — значительное увеличение индивидуальной работы со спортсменами (наличие плана такой работы)

Третье условие — создание возможностей для самостоятельной работы спортсменов (выделение конкретного времени для такой работы)

Четвертое условие — постоянный контроль за выполнением индивидуального плана повышения мастерства.

Обязательным условием при составлении индивидуального плана спортсмена, помимо технических, тактических заданий, является включение в него раздела по решению психологических задач (формирование психологической стабильности, психической надежности, овладение навыками психической саморегуляции и использование ее в практической деятельности).

Данный план разрабатывается тренером, психологом совместно со спортсменом, которые подписывают его и отвечают за его выполнение.

На первом этапе контрольные психологические показатели могут быть не очень высокими, но реальными для выполнения. И выполнение должно быть обязательным. Очень эффективный способ стимулирования спортсмена его выполнять — если это станет одним из факторов включения спортсмена в команду, получения определенных бонусов. Такая постановка вопроса будет

стимулировать спортсмена к переходу от простого выполнения предложенных заданий («отработка» часов на тренировке) к постоянному качественному решению тренировочных задач.

В свою очередь, тренер получает возможность предъявлять спортсмену претензии, основываясь не на субъективной оценке его работы, а на объективных показателях в случае невыполнения спортсменом подписанных обязательств.

Самым главным в этом случае будет то, что спортсмен будет вынужден постоянно контролировать свою готовность по запланированным показателям, что может потребовать от него поиска дополнительных резервов для выполнения данных обязательств. Одновременно это будет важнейшим фактором включения спортсмена в самостоятельную работу.

Это приведет к изменению отношения к работе, превращая спортсмена из простого исполнителя тренерских заданий в активного участника подготовки и выполнения этих заданий.

Естественно, запланированные для выполнения показатели должны иметь количественную (или объективно качественную) возможность для оценки.

2 задача — определение сроков вывода команды на пик спортивной формы и психической готовности к наиболее ответственным играм;

1 пик — 6.12–13.12 — игры Европейского кубка;

2 пик — 17.01–24.01 — игры Европейского кубка;

3 пик — 14.02–21.2 — S финала Европейского кубка.

Дальнейшее планирование пиков спортивной формы будет определяться на основе результатов в первенстве и Европейском кубке.

3 задача — формирование психологической стабильности:

1) определение начального уровня психологической стабильности (10–20 сентября);

2) выход на 1-й уровень психологической стабильности (1–10 ноября, с поправкой на индивидуальный темп формирования психологической стабильности);

3) выход на 2-й (соревновательный) уровень психологической стабильности (к 15 февраля, с учетом индивидуально-го темпа формирования психологической стабильности).

4 задача — формирование психической надежности.

Работа начинается после выхода на 1-й уровень психологической стабильности (по индивидуальным срокам для каждого спортсмена).

5 задача — организация системы контроля:

а) за состоянием психофизической работоспособности спортсмена — 1 раз в 1–1,5 месяца и по заданию тренера;

б) за состоянием психической готовности перед ответственными соревнованиями — за 3 – 5 дней и за 1 день до игры.

6 задача — внедрение в процесс подготовки спортсменов методов психической саморегуляции:

а) обучение основам психической саморегуляции, сентябрь, 3–4 занятия в неделю, 15–20 мин.

б) организация индивидуальных занятий психической саморегуляцией для спортсменов, составление индивидуальных программ занятий психической саморегуляцией, октябрь – ноябрь.

7 задача — диагностика психологического климата и взаимоотношений в системе тренер – спортсмен в начале, середине и в конце сезона, а также после серии неудачных выступлений и по заданию тренера.

Подготовка и утверждение плана работы — это только первый и, пожалуй,

наиболее легкий этап работы психолога (хотя без подобного плана говорить о квалифицированной работе не приходится). Значительно сложнее суметь в полной мере реализовать этот план. О трудностях и путях их преодоления при реализации плана на практике пойдет разговор дальше.

Следующим этапом является подготовка индивидуальных программ психологической подготовки для каждого спортсмена и обсуждение этих программ и планируемых результатов с контрольными точками тренером, психологом, спортсменом. В этом случае тренер вынужден включаться как в процесс планирования, так и в процесс реализации и контроля за результатами этой работы.

Существенную роль в решении указанной выше задачи играет, как показала практика, систематический анализ системы взаимоотношений тренер – спортсмен, спортсмен – спортсмен. Это позволяет получать информацию об отношении спортсменов к тренировочной работе, о психологическом климате в коллективе, дает спортсменам возможность высказать свое мнение о причинах тех или иных психологических проблем, которые мешают или могут помешать успешному выступлению спортсмена, команды в будущем.

Тренеры очень часто смотрят на возникающие психологические проблемы совсем по-другому, нежели спортсмены, что, в свою очередь, приводит или может привести к взаимному непониманию и ухудшению взаимоотношений между спортсменами и тренером. Поэтому полученная и правильно поданная психологом тренеру информация позволяет избегать возникновения многих психологических проблем и может заставить тренера задуматься над вещами, которые ему часто казались неважными или несущественными, но

которые были чрезвычайно актуальны для спортсменов.

И в итоге более внимательно относиться к психологической работе, что, естественно, повышает ее эффективность.

При этом важно в процессе работы не затрагивать те вопросы, в которых психолог недостаточно владеет материалом, иначе его непрофессионализм сразу будет замечен тренером или спортсменом, что приведет к значительному снижению рейтинга психолога. Более того, нередко этот непрофессионализм, например, в технике или тактической подготовке, может быть перенесен на психологическую компетентность психолога.

Однако если психолог владеет этими вещами профессионально (например, работал ранее тренером), то неплохо использовать знания в данной области для соответствующих рекомендаций — квалифицированный анализ только повысит рейтинг психолога.

Далее. Если используется какая-нибудь технология по формированию психологических показателей, то необходимо систематически отслеживать динамику формирования этих показателей и, с учетом данной динамики (позитивной или негативной), проводить обсуждение с тренером и спортсменом и вносить необходимые коррективы. Это позволяет еще в большей степени включать тренера в процесс психологической работы.

Таким образом, психолог, начиная работу с тренером, должен на первом этапе работы постоянно держать в уме необходимость мотивации тренера к психологической работе. В то же время не складывающие отношения с тренером, трудность или попросту отсутствие общения, свидетельствует о том, что или тренеру психология не нужна и он не собирается заниматься психологической работой, или он видит в спортивном

психологе конкурента (особенно если психолога пригласило руководство). В этом случае работа с таким тренером бесперспективна, и вряд ли имеет смысл ее продолжать.

Но если тренер на начальном этапе проявлял интерес, хотя и не был особенно активным, а потом стал интерес этот терять, то, в первую очередь, это следствие неэффективной работы психолога, неумение строить свою работу в команде. В таком случае надо признать свою неудачу. Можно ответственно сказать, что у самых известных и опытных спортивных психологов подобных неудач было предостаточно, просто они умели извлекать из них уроки и не повторять этих ошибок в будущем. Тот же, кто ищет причину своих неудач только в тренерах или спортсменах, редко становится настоящим психологом.

Работа психолога, особенно на начальном этапе, осложняется тем, что включение спортсмена в психологическую работу требует от него затраты личного времени, а при напряженном графике тренировок найти такое время достаточно сложно.

Более того, обращение к психологу у многих спортсменов ассоциируется с каким-либо психическим неблагополучием и вызывает определенную напряженность.

Так, во время работы в одной баскетбольной команде Высшей лиги мне довольно долго не удавалось установить рабочий контакт со спортсменом А. Он тактично уходил от общения, особенно в присутствии других спортсменов. Но самое интересное было в дальнейшем, когда он пришел консультироваться по дипломной работе по спортивной психологии, за которую получил «отлично».

Этот пример свидетельствует о том, что малая активность, малая отзывчивость спортсмена не всегда является от-

сутствием интереса к психологии. Здесь не надо спешить. Спортсмен долго присматривается, и когда почувствует, что психологу можно доверять, он сам даст сигнал для контакта.

Понимание этого очень важно для психолога, когда он начинает свою работу, так как вначале он чаще всего встречается, в лучшем случае, настороженное к себе отношение, в худшем — определенное неприятие нового, которое нарушает уже привычный стереотип деятельности спортсмена и тренера.

Поэтому на первом этапе перед психологом встает такая же задача, что и при работе с тренером, только более сложная (мотивация тренера на начальном этапе к работе с психологом достаточно высокая, только потом она может снижаться). У спортсменов же такой мотивации нет, ее надо создавать заново.

Наиболее эффективный путь — это нахождение, определение «болевых» точек, о которых спортсмен может и не знать, но которые он чувствует. Если психологу удастся «нащупать» эти точки (часто с помощью самого спортсмена или в процессе психодиагностики), объективизировать их и предложить понятный для спортсмена путь решения его проблем, то это может вызвать если не доверие, то ощущение, что психолог может и готов помочь ему.

Так, при работе в мини-футболе спортсмен К. сказал, что его сильно беспокоит старая травма, которая не позволяет ему тренироваться в полную силу. Результаты обследования врачом команды и в диспансере показали, что травма не опасна, однако спортсмена они не убедили. После разговора со спортсменом психолог предложил ему пойти к знакомому хирургу. Хирург убедительно объяснил ему его проблему и предложил лечение. Спортсмен успокоился, а у психолога налажился с ним доверительный контакт, хотя врач команды был не

очень доволен вмешательством психолога в его сферу.

Лучший путь для налаживания таких контактов — обсуждение и анализ результатов тестирования, которое позволяет начать первые контакты со спортсменом. При анализе результатов диагностики важно не навязывать спортсмену свое мнение, необходимо дать спортсмену возможность самому принять или не принять эти результаты. В процессе этой беседы важно найти точки соприкосновения для будущих встреч. Такой точкой может стать составление индивидуального плана по психологической работе спортсмена с конкретными задачами, результатами и сроками выполнения поставленных задач. Составление плана должно включать спортсмена в непосредственный процесс психологической работы. Для этого полезно использование программы формирования психологической стабильности, а в последующем психической надежности. Эти программы позволяют перевести психологическую работу в плоскость контролируемой по количественным показателям работы, что так привычно для спортсмена при работе над физикой, техникой, с другой стороны, она направлена на решение именно психологических задач.

Начинать работу, как мы уже отмечали, лучше всего с посещения и просмотра тренировок и соревнований. Это позволяет получить первое впечатление о взаимоотношениях в команде, о месте того или иного спортсмена в команде, о возможных психологических проблемах того или иного спортсмена, о влиянии соревнования на поведение и эффективность его деятельности. Серьезное внимание при этом необходимо обратить на стиль поведения тренера в процессе тренировок и соревнования.

Эти наблюдения дают в дальнейшем ключ к пониманию причин многих про-

блем, которые будут выявлены в команде. Наблюдения и проведенный анализ позволяют психологу сделать предварительные выводы о проблемах, которые существуют в команде и которые необходимо будет решать. Так, придя в одну команду, психолог обратил внимание на то, что при остановке тренировки и последующей «накачке» провинившихся игроков многие из них поворачивались к тренеру спиной, видимо, демонстрируя таким образом неприятие стиля ведения тренировки тренером. И действительно, в команде через некоторое время произошел серьезный конфликт между тренером и командой. Полезно, если психологу в этот период удастся посмотреть команду и спортсменов в соревнованиях. Часто 1–2 соревнования дают о спортсмене столько информации, сколько не удастся получить за значительно более долгий срок наблюдения на тренировках.

Только начав работать в одной команде, наблюдая тяжелую игру, которую не удалось выиграть, психолог услышал, как спортсмен О. на претензии тренера в раздраженной форме ответил: «Значит, я дурак, раз не могу понять простых вещей». Этот момент уже позволяет психологу сделать вывод, что в системе взаимоотношений тренер – спортсмен не все благополучно. Еще пример. Игрок Х. на тренировках показывал высокое индивидуальное мастерство, считаясь одним из перспективнейших игроков в лиге. В то же время в игре он недостаточно использовал свое индивидуальное мастерство для обыгрывания соперника или совершал индивидуальные действия не по игровой ситуации, что иногда приводило к опасным моментам у своих ворот. Причина заключалась в том, что в четверке, где он играл, играли опытные мастера высокого уровня, которые психологически «давили» на него.

Специально составленная программа в определенной степени помогла решить эту проблему.

Полезно включать в диагностику анкету с вопросами о прошедшем соревновательном сезоне (если тестирование проводится в начале сезона) или о прошедших ответственных соревнованиях, играх.

При работе с баскетбольной командой был использован следующий вопросник.

Анкета 1

1. Как вы считаете, удалось ли команде полностью реализовать свои игровые возможности в прошедшем сезоне?

- а) да – 0;
- б) нет – 11 чел.;
- в) затрудняюсь ответить – 2 чел.

2. Удовлетворены ли вы игрой команды в прошлом сезоне?

- а) да – 2 чел.;
- б) нет – 9 чел.

3. Удовлетворены ли вы своей игрой в прошедшем сезоне?

- а) да – 0;
- б) нет – 12 чел.

4. Что положительного было в работе команды в прошедшем сезоне?

а) создался коллектив единомышленников:

- да – 2 чел.;
- нет – 3 чел.;
- затрудняюсь ответить – 7 чел.

б) значительно выросло техническое и тактическое мастерство:

- да – 4 чел.;
- нет – 2 чел.;
- затрудняюсь ответить – 5 чел.

в) тренерский состав умело руководил командой:

- да – 0;
- нет – 4 чел.;
- затрудняюсь сказать – 7 чел.

5. Кто внес наибольший вклад для успеха команды? Напишите не более 5 фа-

милей в порядке значимости, включая тренерский состав, руководство, обслуживающий состав, игроков:

1.....2.....3.....4.....5.....

7. Есть ли такие игроки, кто оказывал отрицательное влияние на команду?

а) да — 7 чел.;

б) нет — 4 чел.

8. На какое место может претендовать команда в этом сезоне?

а) выиграть групповой турнир — 1 чел.

б) занять 1 или 2 место (какое) в турнире победителей групп — 5 чел.

в) выйти в Суперлигу — 6 чел.

9. Что будет самым главным при решении этих задач?

(Выберите не более 5 ответов):

а) нацеленность всех игроков на решение этой задачи — 4 чел.

б) сплоченность команды — 8 чел.

в) максимальная отдача в каждой игре всех игроков — 8 чел.

г) физическая подготовка — 6 чел.

д) удачные игры на выезде — 1 чел.

е) умение не раскисать после неудачи — 2 чел.

ж) создание положительной психологической атмосферы в команде — 7 чел.

з) профессионально организованный тренировочный процесс — 6 чел.

и) умение тренеров заставить всех игроков работать с полной отдачей — 5 чел.

к) умение тренеров максимально мобилизовывать команду на каждую игру — 10 чел.

л) материальное стимулирование и нормальные бытовые условия — 12 чел.

10. Готова ли психологически команда к работе в режиме максимальной отдачи при подготовке к сезону?

а) да — 2 чел.;

б) нет — 4 чел.;

в) трудно сказать — 6 чел.

11. Что надо сделать для того, чтобы вся команда с полной отдачей провела предстоящий сезон?

а) увеличить материальное стимулирование:

обязательно — 10 чел.;

желательно — 2 чел.;

не главное — 0.

б) усилить требовательность ко всем игрокам:

без этого данной задачи не решить — 4 чел.;

нет необходимости — 7 чел.

в) больше внимание уделять молодым игрокам и больше им доверять:

такая проблема есть — 8 чел.;

такой проблемы нет — 3 чел.

г) усилить конкуренцию между игроками:

очень актуально — 2 чел.;

желательно — 3 чел.;

нет необходимости — 5 чел.

д) изменить взаимоотношения в команде между игроками:

это самое главное для успеха — 1 чел.;

отношения нормальные — 9 чел.

е) увеличить нагрузки:

обязательно — 0;

желательно — 2 чел.;

нет необходимости — 10 чел.

ж) более четко и профессионально проводить тренировочные занятия:

обязательно обратить на это внимание — 6 чел.

занятия ведутся на высоком уровне — 5 чел.

з) уделить больше внимание психологической подготовке к каждой игре:

обязательно нужно,

слабое звено — 8 чел.;

такой проблемы нет — 2 чел.

12. Как вы считаете, необходима ли специальная психологическая работа с игроками команды?

а) обязательно нужна — 4 чел.

б) желательно для некоторых игроков — 7 чел.

в) нет необходимости — 1 чел.

Анализ ответов показал, что тренерам необходимо уделить внимание фор-

мированию коллектива единомышленников, тем более что именно сплоченность команды и максимальная отдача игроков в каждой игре, как считают игроки, будет главным фактором успеха команды.

Мимо внимания тренеров не должно проходить и то, что, по мнению игроков, команда психологически не совсем готова к работе с максимальным напряжением.

Определенным сигналом для тренеров должен послужить факт, что половина игроков считают важным улучшить организацию тренировочного процесса. И последнее: практически все игроки отмечали необходимость в той или иной мере организацию психологической работы в команде.

Анкета 2. Перед началом соревновательного сезона (волейбол, мужчины).

1. Какое место займет команда в сезоне (подчеркните).

а) в первенстве России: 1 место — 10 чел.; 2 место — 1 чел.; 3 место — 0.

б) в Европейском кубке: выйдет в финал — 8 чел.; выйдет в полуфинал — 2 чел.; выиграет группу — 12 чел.; не выиграет группу — 0.

2. Почему команда не смогла показать «свою игру» в плей-офф в прошлом сезоне за первое место (укажите в порядке значимости не более 5 основных причин, поставив цифру около предложений, можно дополнительно указать свои причины):

1) Команда подошла к плей-офф не в лучшей спортивной форме. — 2 чел.

2) Команда оказалась психологически не готовой к играм — 4 чел.

3) Не было единого коллектива — 6 чел.

4) Не оказалось лидера — 5 чел.

5) Тренеры не смогли мобилизовать команду к играм — 1 чел.

6) Был слишком сильный психологический пресс со стороны тренеров — 2 чел.

7) Не было физической свежести — 4 чел.

8) Не было психической свежести — 1 чел.

9) Мастерство большинства игроков не улучшилось за сезон — 7 чел.

10) Команда оказалась просто слабее — 6 чел.

а) технически — 3 чел.

б) тактически — 3 чел.

в) игроки «перегорели» — 2 чел.

3. Что надо изменить в тренировочном процессе, чтобы успешно выступить в этом сезоне? (Укажите в порядке значимости не более 5 основных предложений, поставив цифру около них, можно добавить свои предложения):

1) Включить больше индивидуальной работы — 8 чел.

2) Поставить конкретные задачи перед каждым игроком по повышению своего мастерства и постоянно контролировать — 6 чел.

3) Увеличить «игровой» состав до 10 игроков — 9 чел.

4) Больше внимания уделять психологической подготовке — 3 чел.

5) Увеличить нагрузки — 1 чел.

6) Больше внимания уделять на тренировках:

а) технике — 4 чел.; б) тактике — 8 чел.

7) Увеличить долю самостоятельной работы над техникой — 5 чел.

8) Больше учитывать на тренировках качество выполнения заданий — 5 чел.

В одной анкете была приписка: каждый игрок в отдельности должен приходить на тренировку работать, а не «тупо потеть».

Анализ данной анкеты также дает пищу для размышления, как тренерам, так и психологу в преддверии нового сезона.

Очень четко прослеживается понимание игроками того, что не было еди-

ного коллектива, не оказалось лидера (об этом, кстати, и говорит социометрический тест, см. ниже). Около половины игроков отмечали недостаточную психическую и физическую свежесть в финале плей-офф. Это, естественно, требует внимательного анализа последнего периода подготовки перед плей-офф.

Очень тревожным для тренеров должен быть тот факт, что большинство игроков считают, что команда остановилась в росте спортивного мастерства, особенно в тактическом плане. И одной из причин этого игроки считают недостаточное внимание индивидуальной и самостоятельной работе, а также считают необходимым больше внимания уделять качеству работы и контролю за ней.

Подобные вопросы полезно практиковать как в период успешных выступлений, но особенно в период неудач.

Дело в том, что тренеры часто неадекватно оценивают и психологический климат в команде, и «болевы» точки, которые возникают и мешают успешной работе и выступлению в соревновании.

Так, при диагностике психического состояния спортсменов (мини-футбол), когда до тура (3–4 игры подряд в одном месте) оставалось достаточно много времени, у одного из ведущих игроков был отмечен повышенный уровень тревоги, в то время как у всех остальных игроков уровень тревоги был невысокий. Когда данные были показаны тренеру, он сказал, что каких-либо причин для тревоги у данного игрока нет. Бытовые, материальные условия были хорошие, положение в команде и отношения с тренерами также были нормальные.

Дальнейший анализ позволил выяснить, что данный спортсмен по мастерству, пониманию игры был явным лидером в своей четверке. Однако в эту четверку был введен спортсмен, пришедший из команды, где он тоже являл-

ся лидером, причем лидером, исповедующим индивидуальную игру. Вот это несоответствие в понимании и ведении игры и создало у первого спортсмена психологический дискомфорт, что и выразилось в возникновении повышенного уровня тревоги. В итоге второй спортсмен был переведен в другую четверку, и проблема была снята.

Психодиагностика психической готовности спортсмена позволяет психологу начать контактировать со спортсменом. Обсуждение полученных данных (спортсмены должны всегда получать в той или иной форме данные тестирования) позволяют психологу выходить на проблемы, которые имеются у спортсмена.

Следующий шаг — подготовка индивидуальных планов с включением программ формирования психологической стабильности и психической надежности.

Однако выполнение этих планов будет зависеть от того, какой контакт у психолога возникнет со спортсменами, и от того, насколько психологу удастся включить спортсмена в работу по решению психологических проблем.

Могут быть несколько вариантов.

Вариант 1. Некоторые спортсмены (обычно молодые, еще не достигшие высоких результатов) легко идут на контакт, более того, откровенно говорят о своих проблемах, психологических трудностях. Они внимательно слушают психолога, обычно соглашаются с его рекомендациями, но нередко все эти рекомендации так и остаются пожеланиями.

В этом случае очень важно научить спортсмена адекватному анализу своей тренировочной и соревновательной деятельности. Этому могут помочь совместные анализы данных вопросов. Очень важно, чтобы тренер был союзником, поддерживал и способствовал этим

обсуждениям, а не был безразличным, а тем более не создавал трудностей для организации такой работы (что, к сожалению, случается).

Вот пример такого поведения тренера.

Как-то перед ответственными играми было решено совместно со спортсменом Б. провести несколько занятий психической саморегуляции для снятия чрезмерного уровня напряжения, возникавшего у спортсмена перед играми. Было проведено несколько занятий, спортсмен был ими доволен и готов был их продолжать. Однако, придя на очередное занятие, я оказался перед закрытой дверью (занятия проводились в номере гостиницы). От других спортсменов я узнал, что мой подопечный в номере. Недоумевая, выхожу из гостиницы, встречаю второго тренера и слышу реплику: «Ну что, **полечили** имярек?» Все сразу стало ясно. Неосторожное слово тренера — и спортсмен блокирует работу с психологом.

Кстати, психолог должен быть готов и к этому.

Поэтому так важна, на первых этапах работы спортсмена над психологическими проблемами поддержка со стороны тренера.

Однако здесь может возникнуть следующая проблема: спортсмен может перенести ответственность за свою тренировочную и соревновательную деятельность на психолога, сняв ее с себя. В этом случае после первых же неудач (которые сопровождают любого спортсмена) в каких-либо компонентах тренировочной и соревновательной деятельности спортсмен посчитает, что в них виноват не он, а психолог, в которого он верил. Поэтому психолог должен ставить спортсмена в ситуацию, где окончательный выбор в решении той или иной проблемы вынужден делать сам спортсмен, а психолог может только участвовать в обсуждении его решения. Важно, чтобы в случае

неудачи спортсмен сделал правильные выводы, а психолог опять же должен помочь ему в этом. Но еще важнее, чтобы после неудачи спортсмен не отказывался от решения поставленной задачи и искал новые варианты ее решения, т. е. сохранял веру в себя. Эта работа требует большого такта, спортсмен должен чувствовать, что с ним общаются и дискутируют на равных и что не бывает готовых рецептов, как действовать в той или иной ситуации.

Естественно, психолог в случае неадекватных действий и поведения спортсмена должен тактично, но твердо высказать свое мнение. Это может в ряде случаев ухудшить контакты (иногда просто прервать их), но если психолог проявит слабость, его авторитет все равно будет потерян, если не сразу, то позже. Конечно, на первых этапах, да и не только на первых, будут и неудачи и «проколы», но полученный опыт позволит в дальнейшем эффективно работать с такими спортсменами.

Вариант 2. Спортсмен без особого энтузиазма относится к взаимодействию с психологом, только из чувства такта или под воздействием тренера готов с ним контактировать. В такой ситуации психологу ни в коем случае не стоит навязывать свои контакты.

Здесь необходимо ограничиться лишь информацией по психодиагностике (можно просто передать результаты и предложить, если спортсмен захочет получить какие-нибудь рекомендации, встретиться), а через тренера предложить работу по индивидуальному плану по улучшению ряда психологических показателей, но в этом случае контроль за выполнением плана придется осуществлять тренеру.

Если тренер готов к этому, возможны совместные обсуждения со спортсменом и тренером. Именно на этих обсуждениях психолог может нащупать «болевы

точки спортсмена, что может вывести его на определенный контакт со спортсменом. Однако до достижения полного контакта психолог может контактировать со спортсменом при помощи аналитических записок.

Вариант 3. Полное, а нередко демонстративное игнорирование работы психолога (часто это наблюдается со стороны опытных ведущих спортсменов). Индивидуальный план психологической работы здесь может быть предложен только через тренера, если он готов к этому. А вот в обсуждении его выполнения может участвовать и психолог (практически на первом этапе главная роль в этой работе отводится тренеру). Работа психолога в этом случае возможна только с помощью аналитических записок, где дается психологический анализ или тренировочной работы, или выступления спортсмена в соревновании. Чаще всего анализируются не совсем удачное выступление или некоторые разделы тренировок. Выводы не должны быть категоричны, просто психолог высказывает свое мнение и подтверждает это психологическими закономерностями, выявленными в спортивной деятельности, также предлагает рекомендации, которые спортсмен может принять или нет. Тренер может быть ознакомлен с этими рекомендациями, но навязывать их не должен. Спортсмен обычно реагирует на эти записки, хотя часто этого не показывает. Однако нередко после ряда таких записок спортсмен может дать сигнал о готовности контактировать с психологом. И дальнейшее сотрудничество будет зависеть от такта и профессионализма психолога. Очень важно, что в этом случае психолога спортсмену не навязывают, а он сам осознанно идет на контакт с ним.

Разработка индивидуальных программ по психологической подготовке и ознакомление спортсменов с этими программами не дает еще основания счи-

тать, что теперь спортсмен (даже если он согласен с планом работы и, более того, внес в него свои коррективы) будет его выполнять.

Психология спортсмена, выработанная за годы тренировок, является в большей степени психологией исполнителя (получил конкретное задание — выполнил), а здесь спортсмен ставится в другие психологические условия: ответственность за выполнение переносится на него самого.

Практика показала, что спортсмен чаще всего не готов к тому, что он должен сам определять цель, конкретную работу, контролировать ее результаты. Самым сложным для него оказывается включение в этот процесс постоянного самоконтроля за ее эффективностью. А отсутствие или недостаточный контроль приводит к снижению мотивации на эту работу и практически к ее прекращению, так и не начав ее по-настоящему. Поэтому так важно включение тренера в систему контроля за выполнением индивидуального плана.

Повседневная работа психолога.

Повседневная работа психолога в команде делится на 2 части: аналитическую для тренера и индивидуальную для спортсмена.

Аналитическая работа представляет собой анализ тренировок и соревнований. Сюда же относится и анализ результатов диагностики. Систематическая диагностика психического состояния спортсмена, взаимоотношений в коллективе, реакция спортсмена на те или иные события (например, удачные и неудачные выступления) дают психологу необходимую информацию для анализа и выработки рекомендаций, как на длительный период, так и на ближайшее время, на конкретные соревнования. Вся эта информация в виде аналитических записок поступает тренеру и обсуждается с ним.

Диагностика психического состояния спортсмена полезно проводить 1 раз в месяц и перед ответственными соревнованиями за 1–2 дня.

Эти данные позволяют получить:

1. Типичную реакцию спортсмена на ответственное соревнование, что позволяет определить связь между тем или иным типом реагирования и успешностью выступления, позволяют провести необходимую психологическую работу для коррекции психического состояния спортсмена, если это необходимо, психологические и психотерапевтические воздействия.

2. Организация занятий психической саморегуляцией (если для этого есть условия и желание спортсмена). Работа может носить как групповой, так индивидуальный характер. Возможность использования групповых занятий на первом этапе будет определяться активным участием в этой работе тренера.

Еще один участок работы психолога со спортсменом — это повседневная индивидуальная работа с учетом мастерства, опыта и уровня соревнований, в которых участвует спортсмен.

Такая работа с опытным высококвалифицированным спортсменом в большей степени должна быть направлена не столько на решение чисто спортивных задач, сколько, и в большей степени, на обсуждение мировоззренческих моментов процессов его деятельности. Важным является сохранение у спортсмена мотивации на занятия спортом. Когда успех — это не только спортивный результат, а чувство творческой самореализации, доказательство, прежде всего самому себе, возможности преодоления самых сложных моментов (возраст, травмы, молодых соперников) через спортивный результат. Если психологу удастся выйти на процесс осмысливания этих проблем, то соревнование для данного спортсмена станет еще одним

шагом к самореализации, к преодолению себя, а спортивные результаты — лишь критерием решения этих проблем, что снимает многие сбивающие факторы (значимость соревнования, страх проигрыша, неуверенность). Если психологу удастся включиться в этот процесс, то это и будет значительным подспорьем для спортсмена. Для этого психолог должен сам быть субъектом деятельности, уметь осмысливать, анализировать и понимать эти процессы.

С другой стороны, с практической точки зрения, спортсмен очень часто нуждается в сохранении психической энергии, улучшении процессов восстановления и эмоциональной свежести восприятия соревнования (когда соревнование не является рутинной, монотонной и привычной работой), и здесь роль психолога может быть достаточно значима, если он владеет навыками психорегуляции и может использовать их в своей практике..

Работа с более молодыми спортсменами, которые уже подошли или на подходе к высшим достижениям, требует другой направленности работы. Самая большая опасность для этих спортсменов — это высокая мотивация на спортивный результат, на восприятие неудачи как краха всей спортивной карьеры, да и не только в спорте. С другой стороны — неуверенность (или излишняя самоуверенность, за которой опять же скрывается неуверенность) и, как следствие, большая вероятность не выдержать психического напряжения, возникающего в результате этих психологических факторов.

Поэтому в своей работе психолог должен исподволь снижать значимость соревнований, включать в процесс подготовки компоненты объективного анализа, реальной оценки спортсменом своих возможностей, создание установки на борьбу, готовить спортсмена регулиро-

вать свое состояние во время соревнования. Для решения последней задачи полезно включение в процесс подготовки методов психической саморегуляции, что способствует снятию излишнего напряжения и сохранению психической энергии в предсоревновательные дни. А наличие психической свежести во время соревнования — один из ключевых моментов в успешном выступлении спортсмена.

Еще одна задача — это создание у спортсмена системы защиты для блокирования внешних неблагоприятных воздействий, прежде всего окружающих его (тренер, руководитель), которые непроизвольно могут стимулировать спортсмена, только усиливая психическое напряжение.

Естественно, подходы к решению этих задач с разными спортсменами могут быть различными, но главное здесь — это понимание того, что должен делать психолог в этих условиях, а понимание — это уже больше половины успеха. Без такого понимания работа психолога будет лишь набором тех или иных методик. Эффективный психолог — это, прежде всего, личность, субъект деятельности, со своим мировоззрением, со своим пониманием тех или иных процессов, способный к анализу и самоанализу, готовый учиться на своих ошибках, готовый к осознанному риску и уверенно делающий то, что решил, а средства и методы, которые он использует, зависят от его знаний и опыта.

Особый раздел работы психолога — работа с так называемыми аутсайдерами, т. е. со спортсменами, имеющими неплохой спортивный потенциал, но не могущими его реализовать по психологическим причинам. Это спортсмены, чаще всего, с низкой самооценкой, нередко попавшие в число отверженных или изолированных. Однако главная их проблема — неготовность бороться

за свое место в команде, что нередко усугубляется отсутствием поддержки со стороны тренеров, и хотя на словах тренеры «на них рассчитывают», однако чаще всего эти спортсмены становятся теми «козлами отпущения», которые в первую очередь виноваты при неудачах команды.

Как правило, они не выдерживают этого психологического груза и обычно уходят из команды или из спорта вообще, хотя часто имеют большой потенциал и все возможности вырасти в сильных спортсменов. Работа психолога здесь имеет два вектора: работа непосредственно со спортсменом и работа с тренерами, а иногда и с другими спортсменами.

Успешность работы психолога в спортивном коллективе будет во многом определяться взаимоотношениями в системе тренер — психолог. Здесь могут быть 2 варианта.

Психолог приходит в команду по приглашению руководства команды. Это имеет свои плюсы и минусы. Плюсы в том, что психолог в определенной степени становится независим от тренера и, таким образом, получает возможность выходить на такие «болевые» точки в команде, которые непосредственно связаны с деятельностью и поведением тренера и которые могут стать необратимыми и привести в ближайшее время к развалу команды. Тренер обычно пытается оттянуть разрешение таких ситуаций, рассчитывая, что со временем все это само собой уладится, но, как показала практика, этого не происходит и чаще всего приводит к отставке тренера и попаданию команды в глубокую психологическую яму. Как следствие — ухудшение результатов. Вот здесь психолог может и должен вовремя вмешаться.

Естественно, со своими выводами и своим пониманием решения возникших проблем он, прежде всего, знакомит тре-

нера и только потом, в случае отсутствия понимания со стороны тренера, выходит на руководство. Нередко руководство при неудачном выступлении команды само просит провести такой анализ и дать свои предложения.

В обоих случаях психолог может стать для тренера «неудобным», и дальнейшие контакты могут прекратиться. Но в этом случае возможность дальнейшей работы будет определяться руководством. Или, наоборот, тренер поймет полезность критического анализа, пересилит свои амбиции, и взаимоотношения могут остаться нормальными.

Второй вариант, когда психолог приглашен на работу руководством, может заключаться в том, что тренер практически не будет взаимодействовать с психологом и тем более включаться в психологическую работу, предлагаемую психологом. В этом случае психологу надо занять место человека, который пришел делать дело. Подготовив программу своей работы, предоставить ее тренеру и попросить сформулировать задачи и вопросы, которые он хотел бы поставить перед психологом. И потом начать свою работу со спортсменами по составленному плану. Тренер может занять выжидательную позицию и наблюдать со стороны за работой психолога. В этом случае взаимодействие психолога с тренером идет через предоставление аналитических записок. Обычно, если психолог сумеет проявить такт и тренер почувствует, что он не посягает на его авторитет и не пытается продемонстрировать свое превосходство, тренер начнет сотрудничать, советоваться с психологом, адекватно воспринимать его рекомендации. При приходе психолога в команду (независимо от того, кто его пригласил) тренер нередко испытывает страх потерять свой авторитет, т. е. он чувствует конкуренцию со стороны психолога. Возможность возникновения этой ситуации

психолог должен прогнозировать и соответственно строить свою деятельность и свои отношения с тренером. Первое, что должен знать психолог, это то, что все успехи команды, спортсмена — это заслуга тренера и спортсмена. Поэтому рассчитывать на благодарность и оценку своей работы надо осторожно. Такова доля психолога — быть в тени при победе и принимать на себя часть ответственности при проигрыше. Хотя случается, что тренер может сказать: «В успехе команды есть доля и вашей работы». Но подчеркивать и где-то говорить о своей роли в успехе команды психологу не рекомендуется. Лучшей благодарностью для психолога будет, если с ним захотят сотрудничать в дальнейшем.

Не надо думать, что если психолога пригласил непосредственно тренер, то ситуация будет радикально другой и тренер активно включится в психологическую работу. Картина взаимоотношений будет примерно такой же, только рамки свободы действий будут сужены, и критические замечания в адрес тренера должны быть очень выверены, с учетом уровня самокритичности тренера. Однако это не значит, что психолог должен закрывать глаза на реальные проблемы в команде. Психолог должен проводить объективный анализ и делать объективные выводы, а уже право тренера соглашаться или не соглашаться, менять что-то или не менять. Ведь вся ответственность за результат лежит на тренере, и ему принимать решения и отвечать за них. Но в этом случае психолог выполнил свою работу, и это только повышает его рейтинг.

Психолог должен четко представлять, что вся его работа, за редким исключением, находится под пристальным вниманием тренера, хотя внешне тот может и не вникать и не включаться в эту работу. Информацию он получает и от игроков, и от помощников, и от врача.

Поэтому психолог должен знать, что внешняя отстраненность тренера — это не безразличие, а просто форма взаимоотношений, которая, видимо, удобна тренеру.

Нельзя не остановиться еще на одной стороне работы психолога и тренера — нередко отсутствии обратной связи. То есть психолог дает тренеру важную информацию, предлагает свои решения, а на практике видит, что ничего не меняется, хотя тренер может и соглашаться с ним и признавать необходимость этих изменений. Дело в том, что тренер, понимая, что психолог в данной сфере более компетентен, опасается показаться не готовым к дискуссии, а признать свою некомпетентность не хочет. Это ставит перед психологом вопрос, есть ли смысл продолжать вроде бы бесполезную работу.

Необходимо понимать, что рекомендации и выводы, которые предлагает психолог, несомненно, в большинстве случаев анализируются и даже обсуждаются тренером со своими помощниками, но так как это обычно нарушает уже сложившийся стереотип в работе тренера, причем нередко достаточно успешной, то что-либо менять в своей работе тренеру чрезвычайно трудно. Тем более что всю ответственность за эти изменения будет нести он, а не психолог. А гарантию обязательного успеха никто ему не даст.

И лишь в случае неудач, когда тренер чувствует, что дальнейшая работа по-старому уже не дает результата, он может обратиться к предложенным ранее рекомендациям.

Что делать психологу? Ждать и продолжать заниматься непосредственной работой со спортсменами. Но если психолог почувствует, что отношение тренера к его работе действительно безразличное, а спортсмены очень тонко чувствуют это, и все предложения натал-

киваются на непонимание и нежелание что-либо менять, то в этом случае психологу есть смысл самому прекратить работу с этим тренером, так как через некоторое время тренер все равно прекратит ее под каким-нибудь предлогом. Обычно подобное происходит с тренером, который ждет быстрых результатов от работы психолога.

Проблема взаимоотношений тренера и психолога, как показано в предыдущих главах, решается довольно сложно и не всегда при взаимном понимании. И хотя тренер и психолог решают, казалось бы, одну задачу — повышение эффективности деятельности команды, спортсмена, бывает, они с трудом находят взаимопонимание. А без этого говорить о какой-либо продуктивной работе достаточно сложно. Подобные трудности обычно возникают на первых этапах работы психолога в команде. Прежде чем говорить о путях преодоления этих трудностей, необходимо четко определить, какие задачи стоят перед психологом по приходе в команду и что хочет тренер получить от психолога.

Ответ однозначен: тренер хочет получить от психолога информацию, которая бы позволяла ему правильно строить тренировочный и соревновательный процесс. Вот на этом разделе работы психолога необходимо остановиться подробнее.

Практика работы автора в самых различных командах, с самыми различными тренерами показала, что наиболее эффективным способом передачи тренеру необходимой информации являются аналитические записки.

Чем это удобно для психолога? Тренер — человек обычно очень занятый, и найти время для длительной и обстоятельной беседы достаточно сложно (тем более что и для психолога это, как правило, не основная работа). В то же время работа психолога для трене-

ра — это, прежде всего, информация о психологических проблемах в команде, о путях их разрешения и т. д. Причем эта информация должна быть своевременна, так как она позволяет вовремя перестраивать свою работу и вносить в нее коррективы.

Аналитическая записка позволяет преодолеть эти трудности. Кроме того, аналитическая записка позволяет тренеру спокойно, не торопясь вникнуть в представленную ему информацию и рекомендации, посоветоваться со своими помощниками и взвешенно принять то или иное решение. К тому же систематические аналитические записки свидетельствуют о том, что психолог не просто о чем-то беседует со спортсменами, а занимается реальной работой, т. е. не зря получает зарплату, что достаточно важно для тренера.

Что же должна представлять собой аналитическая записка?

Первое. В ней должна быть обозначена одна или несколько текущих или предполагаемых в будущем проблем.

Второе. В ней должен быть проведен анализ этих проблем и сделаны выводы в виде прогноза дальнейшего развития событий (в команде, со спортсменом), если не предпринимать каких-либо шагов.

Третье. В ней должны быть предложены пути решения этих проблем.

Ниже приводятся несколько аналитических записок, которые были подготовлены для разных тренеров, в разных ситуациях. Хочется надеяться, что эти примеры помогут психологу точнее планировать свою работу, в том числе и при составлении аналитических записок. Одновременно и тренер сможет более точно представлять, какая информация может быть представлена для анализа. Данные записки не есть системный набор записок одной команды. Приведены наиболее показательные записки, под-

готовленные в разное время и для разных тренеров.

Аналитическая записка 1.

Данная аналитическая записка была подготовлена в преддверии подготовки к решающим играм Европейского Кубка, учитывая при этом будущие игры плей-офф.

В этот период были проведены исследования взаимоотношений в команде (см. итоговая сводка проблем и структура лидерства).

Полученные результаты и послужили основанием для данной аналитической записки.

Итоговая сводка проблем в группе

Сфера — групповая интеграция

Актуальная проблема: низкая дружелюбность

Актуальная проблема: низкая сплоченность

Сфера — ролевая структура

Актуальная проблема: отстающие роли

Источники проблемы: номера ~ 9 10 12 13;

Сфера — структура межличностных отношений

Актуальная проблема: наличие антипатий

Источники проблемы: пары — 1—9, 4—9, 4—12, 7—9

Сфера — индивидуальные оценки

Актуальная проблема: деловой дискомфорт

Источники проблемы: номера ~ 1 2 12

Актуальная проблема: низкие самооценки

Источники проблемы: номера 3 9 10 13

Структура лидерства в группе

Явные лидеры: № 1 — 31/0, № 6 — 24/0

Потенциальные лидеры: № 3 — 22/0

Ведущие: № 2 — 19/0, № 11 — 13/0

Изолированные: № 4 — 0/0, № 6 — 0/0

Отвергаемые: № 10 — 0/3, № 13 — 0/3, № 7 — 0/4,

№ 9 — 0/4, № 12 — 0/11, № 8 — 0/15.

Анализ полученных результатов, показывает низкую сплоченность и дружелюбность в команде, что объясняется, прежде всего, большим количеством изолированных и отвергаемых (8 игроков), из которых 3 входят в основную восьмерку.

Команде предстоит тяжелый период, так как она борется за чемпионство и выступает в Европейских кубках. В связи с этим необходимо решить ряд проблем.

Проблема 1.

1) Большое количество обособленных и отверженных игроков в команде.

2) Низкий уровень сплоченности и высокий уровень безразличия в команде.

Все эти факторы не способствуют созданию коллектива, особенно негативно это будет сказываться в самые ответственные моменты игры, когда на первый план выходят взаимоподдержка и взаимопомощь.

Учитывая, что в настоящий момент мастерство 4–5 команд примерно одинаково, то успешное выступление команды в первенстве будет в первую очередь определяться следующими психологическими факторами:

1. Психологическим климатом в команде (ощущение игроком своей нужности команде, ощущение, что ему доверяют и верят, что он старается сделать для успеха команды все, что может, а если не получается, то это объясняется отсутствием мастерства, а не безразличием к результатам команды).

2. Наличием четкой программы управления психологическим состоянием спортсменов на протяжении февраля–марта.

Все игроки, как показали наблюдения, работают на тренировках с максимально отдачей. Если при этом необходимый результат не достигается, то причина заключается в том, что игрок или не имеет критерия, на основе ко-

торого мог бы судить об эффективности своей работы на тренировке, или не готов к выполнению заданных требований.

В связи с этим задания на тренировках (серии тренировок) должны быть совершенно конкретны и реальны для выполнения данным игроком. В этом случае выводы, которые делаются о работе игрока, будут иметь не общий характер (недорабатываешь, такая работа никому не нужна), а конкретны и понятны игроку.

Очень важно, чтобы игрок считал задание доступным для выполнения, в противном случае в силу вступает психологический закон: если спортсмен считает задание чересчур трудным (или невыполнимым), то мотивация на его выполнение у него снижается (и никакие воздействия не заставят его изменить эту низкую мотивацию).

Решение. Провести собрание команды, где четко поставить и обосновать проблемы, которые могут помешать команде успешно выступить:

а) отсутствие коллектива (на основе полученных данных: низкая взаимоподдержка, взаимопомощь и поиски виновных, что нередко наблюдалось при неудачной игре и не позволяло команде сплотиться в самые ответственные моменты игры);

б) обосновать необходимость постоянного объективного контроля за психофизическим состоянием спортсмена, что позволит правильно планировать режим подготовки каждого игрока.

Так как февраль – март будут чрезвычайно тяжелым временем как в физическом, так и психологическом плане, в результате чего игроки могут периодически входить в зону значительного физического и психического утомления с возможным переходом к состоянию, близкому к астеническому (подавленность, трудности с концентрацией вни-

мания, неожиданные срывы), то важнейшим фактором становится постоянный контроль за психофизическим состоянием спортсменов с обязательным внесением индивидуальных корректив в режим тренировок на основе полученных данных.

Сами тренировки должны стать более эмоциональными (игровыми) — главное, избежать монотонии (она ведет к психическому утомлению и потере психической свежести), тем более что игроки уже прошли 2/3 соревновательного сезона (накопилась психическая усталость)

Важным на этом этапе становится снижение психологического пресса со стороны тренера как на тренировке, так и на соревновании: конкретное задание и совместный анализ, что получилось, что не получилось и почему, и что делать на следующей тренировке.

Если такая совместная работа (естественно, при ведущей роли тренера) возникает, то она будет способствовать как созданию коллектива, так и передаче части ответственности за результат самим спортсменам.

Соревнование.

Эмоциональная реакция тренера на ошибки игроков, которая к самым ответственным играм может возрасти, ими или просто не воспринимается, или создает еще большее психическое напряжение, тревогу, что приводит к чрезмерному возбуждению и потере самоконтроля за своими действиями (и как результат — совершению действия, неадекватного игровой ситуации) или к отказу от активных действий (выключение из игры, невозможность к концентрации) и появлением простейших ошибок.

Решение.

Только деловые замечания: не что было плохо, а как действовать дальше. Тон спокойный, еще ничего не потеря-

но, при отставании в счете уверенность тренера возвращает спокойствие и уверенность игрокам.

Вовремя менять разнервничавшихся или потерявших контроль над собой игроков (дать им успокоиться и прийти в себя), при этом запасные игроки должны быть готовы к такой замене (задача не испортить игру за это время, играть просто и надежно, но не решать сложные задачи, «вытаскивать» партию).

Если удастся организовать такое управление игрой, то все игроки подойдут к плей-офф психологически готовыми к выступлению в стресс— соревновательных ситуациях.

Начинать это надо уже сейчас, составляя программу действий управления командой для различных ситуаций и для различных игроков. Это позволит найти оптимальный вариант управления командой в будущем.

Учитывая вышесказанное, неплохо бы создать кабинет психоразгрузки (к марту это можно успеть сделать).

Аналитическая записка 2.

Записка была подготовлена после месяца работы и наблюдения за командой. В данном сезоне для формирования команды и организации тренировочного процесса были созданы необходимые условия. Был приглашен опытный и квалифицированный тренер (имеющий высокий рейтинг среди тренеров лиги), одновременно перед командой были поставлены, а тренерами взяты высокие задачи на сезон (1—3 место), афишированные в печати.

Проблема 1.

Поставленная задача для команды предельная, а запас прочности недостаточен, т. е. практическая каждая игра требует максимальной отдачи. Играть на одном классе команда еще не готова, а именно класс позволяет сохранять силы и нервную энергию. Опасность — не вы-

держат психического напряжения на протяжении соревновательного сезона. Необходимость постоянного выигрыша, когда каждый матч ответственный, следующий еще более ответственный, обычно ведет к усилению психического напряжения и, как следствие, к «закрепощению» во время игры. Это объясняется тем, что команда во время выступления чаще всего будет в условиях без «права на ошибку».

Даже при успешном выступлении психическое напряжение будет возрастать, так как каждая последующая игра будет все ответственной и, естественно, в какой-то момент команда не сможет выдержать этого напряжения и произойдет психологический спад, во время которого возможна потеря всего завоеванного, главное — потеря уверенности. При серии же неудач (чего нельзя исключить) — потеря мотивации, исчезновение веры в то, что поставленную задачу возможно решить.

Решение.

1) Создание у игроков постоянного ощущения движения вперед (в мастерстве, организации игры, физической готовности и т. д.) на основе четких количественных критериев. В этом случае игроки включаются совместно с тренером в процесс совершенствования мастерства, которое становится главным мерилом успешности их деятельности, что ведет к появлению ощущения уверенности. При этом неудачи будут восприниматься через призму уровня достигнутого мастерства, а не эмоционального ощущения безнадежности. В свою очередь, это будет только повышать мотивацию на работу, на игру (без запредельного психического напряжения).

2) Установка в игре на решение конкретных (уже решаемых прежде) технико-тактических и психологических задач и оценка результата игры с позиции решения именно этих задач.

3) Включение в систему подготовки средств психической саморегуляции.

4) Систематический контроль за психическим состоянием спортсменов.

5) Индивидуальная работа тренера и психолога с отдельными спортсменами.

Проблема 2.

Выведение команды на пик спортивной (психологической) формы к наиболее ответственным играм и сохранение этой формы на протяжении тура. Нахождение на пике формы во многом решает и проблему 1 и, соответственно, создает более благоприятные условия для эффективного выступления.

В то же время создание эффективной программы выведения команды на пик спортивной формы возможно только при условии реализации подобных программ на протяжении нескольких туров с внесением необходимых коррективов после каждого тура.

Это позволит подготовить эффективную программу к наиболее важным турам: 4 (Москва), 6 (Екатеринбург), 8 (Екатеринбург) и плей-офф.

Предварительная работа.

1) Определение критериев оптимальной спортивной формы каждого игрока (физической, функциональной, психологической).

2) Выведение на оптимальный уровень спортивной формы к 21–23.10 (сокращенный вариант) и полноценный вариант выведения на пик формы к 6–9.12, начиная с 1.11.

Проблема 3.

Постоянное улучшение спортивного мастерства — ключевая проблема, решение которой возможно только при переносе ответственности за повышение мастерства на самого игрока.

В свою очередь, это возможно только тогда, когда уровень этого мастерства можно оценивать по технико-тактическим показателям (тренировка) и психологическим (соревнование). Это

требует создания рейтинга эффективности игрока по конкретным показателям, т. е. наличия психограммы эффективности действий игрока на протяжении определенного соревновательного этапа и доведение этой информации до игрока.

Решение.

1) Определение уровня мастерства спортсмена (тренировочное мастерство и стабильность выполнения этих элементов в ответственных соревнованиях: психологическая стабильность и психическая надежность), выделение критериев (количественных), по которым определяется мастерство каждого игрока (индивидуального критерия).

2) Определение и утверждение совместно с игроком динамики улучшения этих показателей по этапам подготовки в % (этап: 2— 3 месяца):

а) в тренировочной работе,

б) в условиях ответственного соревнования.

На начальном этапе планирование роста мастерства не должно быть очень высоким.

Главная задача такого планирования — чтобы спортсмен начал сам добиваться выполнения этих показателей, искать дополнительные возможности для их выполнения, возможности больше заниматься самостоятельно.

А если эти обязательства (план) будут вывешены для всех, то это может создать необходимую конкуренцию, что опять же будет стимулировать спортсменов на более качественную работу.

Однако все это возможно только при постоянном и систематическом контроле и периодическом анализе вместе со спортсменом, как решаются поставленные задачи и что не получается.

Проблемы, возникающие в этом случае:

Первая — спортсмен при всем старании не может справиться с заданием.

Решение.

Определение причин и поиск дополнительных средств для их решения.

Это еще один важный фактор, когда спортсмен начнет искать дополнительные средства и другие пути для решения поставленной задачи — первый шаг к самостоятельности, что чрезвычайно важно в психологическом плане. Задача тренера, психолога помочь ему в этот момент.

И очень важное: выполнение или хотя бы частичное выполнение поставленной задачи будет формировать у спортсмена большую уверенность в своих возможностях.

Вторая — спортсмен может принять на себя обязательства, но не будет их выполнять.

Решение.

Поставить спортсмена в такие условия, когда невыполнение им обязательств повлечет за собой как снижение статусных (наглядный рейтинг спортсменов, взявших на себя определенные обязательства), так и материальных позиций (только в том случае, когда спортсмен сам принял эти обязательства, но не проявил необходимых усилий).

Конкретная работа психолога.

1) Составление психограмм эффективности тренировочной работы спортсменов на основе разработанных рейтинговых показателей (запись тренировок и соревнований) — 1 месяц.

2) Организация систематического контроля за психическим, психофизическим и психомоторным состоянием спортсмена (1—2 раза в месяц, по заданию тренера).

3) Подготовка аналитических записок и рекомендаций для тренера (по мере необходимости).

4) Организация занятий по психорегуляции:

а) в процессе тренировочных занятий для усиления процесса восстановления

и улучшения техники и тактических навыков — идеомоторная тренировка;

б) в процессе соревнований — снятие психического напряжения, психического и физического утомления. Формирование оптимальной психической готовности к выступлению.

Что необходимо делать:

1. Психологическая работа должна быть включена в график тренировочной работы. Это позволит со временем превратить ее в естественный компонент тренировочной и соревновательной работы.

2. Главный тренер, хотя бы на начальном этапе, в той или иной степени должен участвовать в этой работе. Дело в том, что необходимость любой работы спортсменов определяет, прежде всего, по отношению к ней тренера.

3. Для организации занятий психорегуляцией необходим портативный магнитофон.

Планируемые результаты:

1. Существенные сдвиги в улучшении стабильности технико-тактических умений на тренировке появятся примерно через 2,5–3 месяца.

2. Эффекты регуляции психофизического состояния, нормализация вегетатики, улучшение процесса восстановления появятся через 1–1,5 месяца после начала занятий психорегуляцией.

3. Изменения в психологических показателях: формирование психологической стабильности в соревновании потребует 2–3 месяца систематической работы, психической надежности — 3–4 месяца.

Аналитическая записка 3.

Данная аналитическая записка была вызвана ситуацией, когда главный тренер потерял контакт с командой и началось отторжение тренера. А впереди предстоял чрезвычайно сложный Московский тур (где обычно команды теряли много очков) и затем финал кубка

России. Была составлена аналитическая записка, которой предшествовали беседы со всеми игроками. И хотя был риск полной потери контакта психолога с тренером, но без этого анализа рассчитывать на выход из создавшейся ситуации было трудно. Тренер сумел правильно оценить возникшую ситуацию, смог изменить свои отношения с игроками. В итоге команда успешно выступила в туре, а затем выиграла кубок России. А отношения с психологом улучшились. После сезона тренер поблагодарил психолога за работу.

Проблемы тренера.

Потеря контакта с игроками (игроки закрылись). Потеря управления командой, большинство игроков перестали «слышать» тренера, т. е. воспринимать от него любую информацию (как положительную, так и отрицательную), что явилось реакцией игроков на постоянный психологический прессинг. Особую опасность для будущей работы представляет то, что игроки перестали верить в объективность и справедливость тренера. В итоге тренер и команда отделились друг от друга.

Последствия.

Раздражение, неудовлетворенность, обида, как со стороны тренера, так и со стороны игроков. В психологически сложных ситуациях это выливается в неконтролируемую эмоциональную реакцию, неадекватное поведение, как со стороны игроков, так и со стороны тренера (Тюмень — Н-в, О-в, на замечания тренера огрызались).

Решение.

1. В настоящий момент тренеру не надо сразу пытаться наладить эмоциональные контакты (с теми, с кем они потеряны). Их можно восстановить только спустя длительное время и при целенаправленной и психологически точной работе (4 месяца бил по голове, а теперь, когда прижало, давайте жить дружно).

Во внутренировочной обстановке все равны (в рамках приличия), поэтому следует отказаться от приказного тона, придерживаться четкого режима, который может меняться только в случае необходимости (обязательно объяснить, почему), например, если сбор на завтрак назначен на 12, а потом вдруг перенесен тренером на 11.45, то нельзя на вопрос: «Почему?» отвечать: «Я так решил». У некоторых игроков такой ответ вызовет дополнительное раздражение — это не армия.

2. Единственный путь налаживания нормальных отношений — занять позицию делового сотрудничества. Никаких апелляций к чувствам, доверительных бесед. Это будет вызывать только раздражение, внутренний протест или безразличие, но не изменит взаимоотношений (их можно изменить только в процессе делового сотрудничества, а не словами). Поэтому контакты только по конкретному общему делу, и то как можно меньше.

Налаживание контактов через признание своих ошибок будет восприниматься игроками как попытка со стороны тренера манипулировать ими (как попытка использовать их в своих интересах для решения своих проблем). Это обычно ведет к еще большему неверию в то, что тренер действительно искренне признает свою вину в возникшей ситуации. Еще большей ошибкой будет возлагать вину за сложившуюся ситуацию на игроков: «Вам создали все условия, я все вам даю, а вы ничего не можете. Что, только я один должен нести ответственность, а вы в стороне? Вас это не касается?»

В этом случае будет создаваться впечатление, что тренер пытается переложить «свои» ошибки на игроков (которые не видят за собой вины или не могут понять, в чем они виноваты). Раньше тренер все решал сам, теперь пусть сам и отвечает.

Выход из данной ситуации — передать ответственность за результат тура игрокам. Для этого необходимо убрать психологический прессинг со стороны тренера.

а) Краткая установка перед игрой: сильные и слабые стороны соперника. Тактика на игру: у 1-й четверки такая-то... Д-у, Л-ву обратить внимание на следующее..., К-о и К-й сами знают, что делать, играют по ситуации. Именно так!!! 2-я четверка: К-в выходит для решения таких-то задач... Н-ву: ты опытный игрок, постарайся помочь своим молодым партнерам.

Все максимально кратко. Никаких эмоциональных призывов.

Игроки и так мобилизованы.

Чисто деловая установка.

Сейчас самое главное — психологический комфорт.

б) Во время игры. 1-я четверка — дать возможность управлять ею К-о (он психологически готов), подсказки в ситуации на поле возложить на К-ва. И не вмешиваться во время игры, особенно никаких эмоциональных реакций («да что же ты делаешь!» и т. д.). Эта реакция только сбивает игроков, отвлекает, в результате появляются «зажатость» и страх ошибки и, естественно, новые ошибки. Главное — не создавать дополнительное психическое напряжение. Игроки и так напряжены. Поэтому подсказки минимальны, и то только при защите своих ворот. Игроки в настоящий момент все равно не будут воспринимать эти указания, а будут только с раздражением отвлекаться. В результате вся игра будет сломана.

После смены — указания только тактического плана, никакого разбора допущенных ошибок и никаких претензий. Максимум 1–2 указания. Пусть сами на скамейке обсудят прошедший отрезок игры.

В данный момент указания тренера не будут услышаны (какими бы они ни были

правильными, игроки не хотят их слышать).

Если не устраивает игра такого-то игрока, посадить его на скамейку без всяких комментариев, дать ему успокоиться и все.

Таким образом, тренер и игроки занимаются делом и прекрасно понимают ответственность и важность результата, а ошибки бывают у всех, никто от них не застрахован.

в) На следующий день: очень кратко обсудить, что получилось и что не получилось. Без разбора персональных ошибок. («Свои ошибки каждый знает сам, постарайтесь не допускать их в этой игре»). И переход к установке (по той же схеме).

Особенно важно во время тура ни разу не намекнуть при неудаче: «Вот вам дали возможность самим решать игровые задачи, и вот что получилось (значит, дело не во мне, а в вас)». Наоборот, принять эти неудачи на свой счет — ничего страшного, все еще впереди (целый круг), будем работать.

Только такая позиция позволит создать в команде спокойную деловую атмосферу, игроки вынуждены будут взять часть ответственности за результат на себя, причем сознательно. В свою очередь это сплотит игроков. Они хотели, чтобы им не мешали, психологически не давили. Пожалуйста, но теперь и отвечайте сами.

И последнее. Только в этом случае возможен шаг к началу изменения взаимоотношений игроков и тренера в позитивном плане. И если и дальше эта линия будет продолжаться, то можно рассчитывать на восстановление нормальных контактов тренера и игроков.

В противном случае тренер и игроки работать вместе не смогут.

Тренер правильно воспринял указанные рекомендации. Команда успешно выступила в московском туре, а затем выиграла кубок России.

Нередко психологу приходится заниматься и другими проблемами.

Например, в связи с тем, что команда не выполнила поставленную перед ней задачу на первый круг — попасть в пятерку, не хватило 1 очка (6-е место), руководство решило не давать премиальных за первый круг. Была подготовлена следующая записка.

Аналитическая записка 4.

Психологическое обоснование премиальных за первый круг.

Премиальные получают за выполнение конкретной задачи, поставленной руководством перед командой (и обязательно принятой командой). При этом:

1. Поставленная задача должна быть объективно и реально выполнимой для команды.

2. Должны быть созданы необходимые условия для решения поставленной задачи (и полностью выполнены).

По пункту 1. Занять 4-е или 5-е место было возможно при наличии следующих условий:

1) Команда должна быть полноценно укомплектована для решения этой задачи.

В настоящий момент решению этой задачи соответствуют 7 человек (должно быть минимум 10).

О-в, К-в, вероятно, смогут стать полноценными игроками основного состава и помочь команде не раньше марта-апреля при специальной индивидуальной и целенаправленной работе с ними.

В связи с этим оставшиеся 7 игроков (а иногда и шесть) в ряде наиболее ответственных игр должны были выполнять работу на 150% и эту работу они выполнили.

Поэтому то 1 очко, которого не хватило для 5-го места, можно с большей долей справедливости отнести и к этому

фактору (но, естественно, это не вина О-а и К-а).

2) Создание команды, способной решать серьезные задачи (быть в призерах), требует не менее года планомерной и квалифицированной работы.

И хотя основной костяк команды сохранился, однако новые тренеры, новые игроки и новая идеология игры все же требует значительного времени для появления у команды «своей игры». Анализируя прошедший этап, можно считать, что решение этой задачи реально к концу 2-го круга.

Поэтому попадание в четверку действительно будет объективным и справедливым мерилom получения премиальных после 2-го круга.

3. При рассмотрении этого вопроса нельзя не учитывать и фактор «чужого поля» в 1-м круге.

Команда матча с основными конкурентами провела на выезде.

4. Видимо, со стороны тренеров были допущены как методические, так и психологические ошибки, которые могли сказаться на результате (но при работе с новой командой это вполне естественно), но в этом нет вины игроков.

В то же время каких-либо серьезных претензий по отношению к тренировкам и по отдаче в играх к игрокам предъявить нельзя.

Учитывая все это, можно считать, что игроки фактически (не формально) выполнили поставленные перед ними задачи и заслужили премиальные (а вот в каком размере, об этом можно подумать).

Каковы психологические выгоды от положительного решения этого вопроса?

1) Игроки убедятся, что их работу оценили объективно.

2) Они увидят, что им дан кредит «доверия», а это, в свою очередь, создаст дополнительную мотивацию на качественную работу в будущем.

3) Они увидят, что именно московское выступление оценено по заслугам, а это будет подкреплением наметившегося после тура начала формирования боееспособного коллектива, что является решающим фактором будущих успехов.

4) Очень важным является то, что это материальное поощрение будет рассматриваться игроками прежде всего как фактор доверия к ним, важнейший фактор становления команды.

Какие негативные последствия может иметь отмена материального стимулирования?

1) Снижение мотивации, так как прежняя работа не была оценена по заслугам.

2) Возможное разобщение среди игроков. Так, ряд игроков могут считать, что поставленная задача не была решена по вине других игроков и что с ними они вряд ли смогут решить поставленную задачу в будущем.

3) Возникновение чувства «без вины виноватые», и как следствие — моральный дискомфорт (обида на тренеров, руководство и т. д.).

Дело в том, что именно моральный фактор является той движущей силой, которая обеспечивает достижение самых сложных и трудных целей и работает на протяжении всего времени решения поставленной задачи.

В то же время материальный фактор начинает работать как мобилизующий в конце и только если достижение поставленной цели становится реальной.

Руководство правильно отреагировало на эту записку, а команда ответила выигрывшем кубка России.

У читателей, естественно, возникает вопрос: действительно ли эти аналитические записки оказывали влияние на деятельность тренера. Конечно, можно было бы сказать, что все рекомендации учитывались тренерами и это являлось важным фактором успешного выступ-

ления их команд. Можно привести и ряд подтверждающих примеров.

Но более правильно будет сказать, что тренеры действительно позитивно воспринимали представленные в этих записках анализ и рекомендации.

Внимательно изучали их и, если считали нужным, обсуждали их с психологом. В ряде случаев некоторые рекомендации в интерпретации тренера доводились до игроков, иногда наблюдалась перестройка тренировочного процесса.

В то же время было не меньше тренеров, в работе которых каких-либо заметных сдвигов после подобных записок не отмечалось.

Однако главный вывод, который вытекает из подобной работы психолога, заключается в том, что таким путем психолог может ставить перед тренером проблемы (не всегда приятные для тренера), привлекать к ним внимание и давать почву для размышления, одновременно это создает основу для конкретного обсуждения этих проблем тренером и психологом.

ГЛАВА 6. ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ

Метод психической психической саморегуляции (ПС) стал активно использоваться в спорте в нашей стране где-то с начала 70-х годов (А. Алексеев, Л. Гиссен, Г. Горбунов и др.). Сам он вышел из метода аутогенной тренировки, разработанного австрийским психиатром И. Шульцем. Учитывая, что экстремальные условия спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности могут предъявить психике спортсмена дополнительные и неожиданно трудные задачи, нередко превышающие возможности уже сформированных механизмов регуляции психики, то появилась необходимость включения дополнительных механизмов стабилизации и регуляции психики спортсмена, которые могли бы противостоять этим чрезмерным психическим нагрузкам (перегрузкам). Для решения этой задачи и стал использоваться метод психической саморегуляции (ПС).

Психическая саморегуляция — это «регуляция различных состояний, процессов, действий, осуществляемая самим организмом с помощью своей психической активности»⁷⁴.

А. Т. Филатов пишет, что метод ПС основан на способности к самовнушению, на способности людей управлять своей нервно-психической сферой.⁷⁵

Достаточно высокий эффект использования ПС в спорте отмечает шведский

психолог Л. Э. Унесталь⁷⁶, который использовал ее при подготовке шведских спортсменов к Олимпийским играм (наиболее высокий уровень экстремальности в спортивных соревнованиях). Если среди 170 участников Олимпиады применяли ПС 29 %, то среди финалистов уже 58 %, среди медалистов 67 %, а среди чемпионов Олимпиады 86 %.

Какими же возможностями обладает психическая саморегуляция?

1. Ускорение и улучшение восстановительных процессов после значительных физических и психических нагрузок. Работая со средневиками, мы провели такой эксперимент. Спортсменки выполняли 10 пробежек на 600 м, при отдыхе между отрезками 5 мин. В первом случае они отдыхали в обычном состоянии, во втором случае с использованием ПС, также 5 мин. Результаты были следующие: при обычном отдыхе увеличение времени преодоления отрезка от первого к последнему было на 1—3 сек. больше, чем при отдыхе с помощью ПС. Дело в том, что, как показали исследования, за этими результатами стоят реальными физиологические и биохимические процессы, улучшающие процесс восстановления.

2. Направленное улучшение технико-тактических навыков с помощью идеомоторной тренировки (мысленного выполнения упражнения). И здесь, как показали исследования, ПС имеет достаточно высокий эффект. Исполь-

⁷⁴ А. Г. Панов, Г. С. Беляев, В. С. Лобзин. Аутогенная тренировка. — М., 1983.

⁷⁵ А. Т. Филатов. Эмоционально-волевая подготовка. — Киев, 1985.

⁷⁶ Unestahl I.-E. Bette Sport bu IMT. Inner Mental Training. — Orebro, Sweden, 1982.

зование идеомоторной тренировки в процессе занятия ПС помогает как улучшать технику, так и исправлять ошибки в технике. Приведу два примера из своей практики. На начальном этапе соревновательного сезона спортсмен-спринтер потянул заднюю поверхность бедра (для восстановления после такой травмы обычно требуется около месяца). Было решено, что спортсмен будет приходить на тренировку и заниматься идеомоторной тренировкой, мысленно многократно пробегая различные отрезки и со старта, и с ходу, продолжительность занятия — от 30 до 50 мин. Такая работа позволила не только сохранить результат, который у него был до травмы, а в первых же соревнованиях после травмы превысить личный рекорд на 0,2 сек. (с 10,8 до 10,6) и улучшить технику бега. Через год такой же случай был с другим спортсменом, и результат был аналогичным. Подобная работа в баскетболе позволила повысить процент попадания у тех, кто использовал идеомоторную тренировку для улучшения 3-очковых бросков непосредственно в игровой обстановке, в среднем на 12 %.

3. Использование метода психической саморегуляции как средства управления психическим состоянием спортсмена при подготовке и участии в соревнованиях также показало его достаточную эффективность.

Использование ПС перед и в процессе соревнования способствует стабилизации психического состояния спортсмена, снятию чрезмерного психического напряжения, сохранению нервно-психической энергии, мобилизации спортсмена и т. д. Подробно об этом можно прочитать в книгах по спортивной психологии (Л. Гиссен, А. Алексеев, Г. Горбунов и др.).

В то же время говорить, что эти средства активно используются в подготовке спортсменов вряд ли правомерно. И на

это есть свои причины. Дело в том, что использование ПС часто тормозится из-за того, что не всегда четко определены ее возможности, особенно в плане психологических эффектов.

Наши исследования показали, что ПС работает на 3-х уровнях:

1) *физиологическом* — регуляция на уровне функциональных систем организма (сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная система и др.). Регуляция на этом уровне способствует снижению или повышению уровня деятельности функциональных систем организма, ускоряет и углубляет процесс восстановления организма после значительных физических и психических нагрузок;

2) *психомоторном* — регуляция на этом уровне способствует улучшению показателей памяти, внимания, скорости и точности двигательных реакций и моторных действий;

3) *психологическом* — регуляция на этом уровне обеспечивает формирование психологических установок, обеспечивающих регуляцию и стабилизацию деятельности человека.

Технология включения механизмов первых 2-х уровней регуляции достаточно хорошо разработана и обеспечивает высокую эффективность при решении вышеуказанных задач.

Однако в соревновательных (экстремальных) условиях деятельности, когда ведущими и определяющими становятся механизмы психологического уровня, физиологические механизмы не всегда могут обеспечить оптимальный уровень регуляции деятельности.

В то же время современная психология указывает, что регуляция психического состояния, стабилизация деятельности человека в экстремальных условиях обеспечивается иерархической системой психологических, нейродинамических, физиологических свойств и процессов, где ведущим и определяющим является

психологический уровень, на котором функционируют мотивы, цели, отношения, самооценка личности, уровень притязания и т. д.

К сожалению, очень часто в пособиях по применению средств психической регуляции психологический фактор, который и обеспечивает управление психическим состоянием, подменяется регулированием симпатического тонуса нервной системы, возбуждением и успокоением мозга и нервной системы⁷⁷ или включением частных нейрофизиологических механизмов, с помощью которых осуществляется восстановление и перестройка нервной регуляции в процессе действия этих механизмов.

Решение же психологических задач (регуляция и стабилизация психического состояния, регуляция уровня тревоги, формирование уверенности) требует перехода на 3-й психологический уровень регуляции.

Такое выделение уровней регуляции позволяет специалистам, использующим средства психической регуляции в практической деятельности, особенно при регуляции этой деятельности в экстремальных (соревновательных) условиях, точно знать, какие эффекты будут получены при включении механизмов регуляции на физиологическом, психомоторном и психологическом уровнях. Естественно, такое разделение достаточно условно, так как в каждом случае включаются механизмы всех уровней, но понимание того, что путем регуляции симпатической нервной системы обеспечить в полной мере создание оптимального психического состояния, особенно в экстремальных условиях, вряд ли возможно, позволяет более четко определять возможности ПС и знать, что для создания такого устойчивого психи-

ческого состояния необходимо включение психологических механизмов — системы мотивационных и эмоциональных установок с последующим переходом на формирование психологически устойчивой личности спортсмена.

С учетом вышесказанного и был создан метод психоформирующей тренировки (ПФТ), который обеспечивает включение всех уровней регуляции.

При этом наибольшее внимание при разработке метода ПФТ было уделено решению психологических задач (формирование уверенности в своих силах, установка на достижение успеха, формирование адекватных установок). Формирование этих установок способствует формированию стабильной и психически устойчивой личности спортсмена.

Прежде чем продолжить разговор о технологии управления психическим состоянием спортсмена, необходимо вернуться назад и напомнить, что такое психическое состояние спортсмена и как оно влияет на результат (эффективность) деятельности в экстремальных условиях.

Психическое состояние — это определенный уровень психофизической готовности спортсмена к реализации своих психологических, психофизиологических и двигательных возможностей в процессе спортивной (соревновательной) деятельности. Можно условно выделить две составляющие этого состояния: психологическую и психофизиологическую.

Психологическая составляющая — это состояние уверенности и неуверенности, тревоги — спокойствия, мобилизации и апатии, концентрации — несобранности и т. д.

Психофизиологическая составляющая — это уровень функционирования психических процессов (внимание, память, мышление), моторики (скорость, стабильность двигательных действий,

⁷⁷ А. В. Алексеев. Себя преодолеть. — М., 1985.

реакция) и физиологических и вегетативных процессов (ЧСС, кровяное давление и др.). Обе составляющие тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга, хотя в зависимости от условий деятельности одна из них может занимать доминирующее место в регуляции. Так, в ситуации ответственного спортивного соревнования главным регулятором психического состояния становятся психологические механизмы, а в условиях значительного утомления именно психофизиологические механизмы начинают работать как основные регуляторы деятельности и определяют ее эффективность. Но это деление, как уже отмечалось, достаточно условно.

Однако это все же позволяет более правильно определять направление использования ПФТ для регуляции психического состояния спортсмена в конкретных условиях спортивной деятельности.

Таким образом, можно определить задачи, которые должна решать ПФТ.

Это, во-первых, формирование состояния уверенности, мобилизации и сохранения этого состояния в экстремальных условиях, во-вторых, регуляция уровня психического напряжения, возбуждения, в-третьих, регуляция уровня и продолжительности концентрации внимания. Знание этих факторов позволяет определить средства и технологию их применения для управления психическим состоянием.

Технология включения в процесс регуляции механизмов психофизиологического уровня (1 и 2 уровень регуляции)

Прежде чем приступить к конкретным рекомендациям, необходимо охарактеризовать общие принципы применения метода психической саморегуляции. ПС состоит из стабильной и мобильной группы упражнений, которые подбира-

ются в зависимости от индивидуальной и практической необходимости. На начальном этапе применения ПС используются упражнения стабильной группы, общие для всех.

Спортсмену необходимо занять удобное положение (лежа, полулежа, сидя — с закрытыми глазами) в обстановке, исключающей нежелательные внешние воздействия. В дальнейшем занятия могут проводиться в обычных условиях учебных занятий, реальных ситуаций (на стадионе, на тренировках и т. д.).

Обычно наиболее приемлемым является положение сидя (поза кучера): занимающийся сидит на скамейке (стуле), спина слегка согнута, голова несколько опущена, кисти и предплечья лежат свободно на передней поверхности бедер, ноги удобно расставлены. Перед занятием (на первых порах) полезно провести упражнения на напряжение и расслабление мышц.

На счет 1, 2, 3, 4 напрячь все мышцы, на 5, 6, 7, 8 — расслабить, на 9, 10, 11, 12 — пауза. Повторить от 6 до 10 раз, после чего приступить к основным упражнениям путем внушения определенных ощущений.

Примерный набор формул:

1. Я спокоен и сосредоточен.

2. Мое дыхание ровное, ритмичное. Дышу ритмично: (на 1 — 2 — 3 — вдох, на 4 — 5 — 6 — 7 — выдох, 1–2 минуты).

3. Мое внимание на моей правой руке. Рука лежит расслабленная.

4. Чувствую, как тепло охватывает руку (можно представить, что рука опущена в теплую воду и т. д.).

5. Тепло движется от плеч вниз, достигает пальцев и пульсирует в кончиках пальцев.

6. То же с левой рукой.

7. Мое внимание на мышцах живота, мой живот теплый.

8. Мое внимание на мышцах правой ноги, мышцы расслаблены. Чувствую, как тепло охватывает мышцы.

9. То же на левой ноге.
10. Мое внимание на лице.
11. Лицо расслаблено и спокойно. Расслаблены щеки, разгладился лоб.
12. Мой лоб прохладен. Лицо спокойное и расслабленное (мысленно представить свое лицо).

Каждое упражнение повторяется 3—5 раз в течение 1—2 минут.

Занятие заканчивается «выходом», который может иметь тонизирующий (активизирующий), мобилизующий или успокаивающий характер, в зависимости от деятельности, которая предстоит после занятий.

Тонизирующий выход

1. Мое внимание на руках.
2. Руки становятся легкими, мышцы несколько напряжены.
3. Мое внимание на ногах.
4. Ноги становятся легкими, мышцы несколько напряжены.
5. Мое внимание на лице.
6. Лоб прохладный, голова становится ясной, легкой.
7. Во всем теле легкость, мышцы напряжены, сильные, упругие, чувствую легкость во всем теле. Голова ясная, свежая.
8. Чувствую свежесть, бодрость во всем теле (в процессе «выхода» на первых занятиях можно слегка напрягать мышцы, активно дышать).

Для активизации «выхода» можно использовать так называемое «ныряние», т. е. к окончанию «выхода» представлять постепенное погружение в прохладную воду, заканчивая его воображением быстрого ныряния, и в этот момент производится выдох.

Для успокоения (обычно на ночь) можно представлять погружение в теплую воду, шум прибоя и т. д., после чего спокойно закрыть глаза и принять свободное положение, завершающая формула: тело свободное... свободное...

В целях последующего лучшего освоения задания и для интенсификации реализации желательных и необходимых действий, реакций перед упражнением «выход» полезно использовать определенную самонастройку: «С каждым разом все отчетливее вызываю необходимые ощущения» с соответствующим представлением желаемого эффекта.

Необходимо знать, что процесс создания указанных ощущений идет постепенно и последовательно.

1—6 занятия: формулы 1 — 2 — 3 — 4 — 8; тонизирующие — 9;

7—12 занятия: добавляются 5 — 6 — 7 и тонизирующие — 10;

13—18 занятия: весь комплекс.

Чрезвычайно важно в процессе занятий тщательно проработать все указанные формулы. Если в процессе занятий какие-либо ощущения не будут сразу получаться, необходимо вернуться к ним снова — и увеличить первоначальный курс овладения ПС. Время занятий обычно 15—30 минут, упражнения повторяются 6—12 раз. В дальнейшем после овладения умением входить в состояния расслабления, создавать ощущения тепла и активно выходить из данного состояния можно сократить как количество формул, так и сами формулы.

1. Я спокоен и расслаблен. Дышу ровно, ритмично.

2. Расслаблены все мышцы.

3. Во всем теле тепло и расслабление.

4. Лицо спокойное, лоб прохладен.

5. Я хорошо отдохнул, расслабился.

6. Чувствую, как тело наливается силой, мышцы упругие, сильные.

7. Во всем теле бодрость, энергия. Голова ясная, свежая.

8. Встаю бодрый, энергичный.

На этапе овладения ПС занятия полезно проводить 4—5 раз в неделю по 15—30 мин., в дальнейшем 3—4 раза по 10—15 мин. в зависимости от решаемых задач.

*Концентрация внимания*⁷⁸

Умение концентрировать внимание, умение отключаться от различных внешних и внутренних помех является важнейшим фактором успешности многих видов деятельности, особенно это относится к деятельности в соревновательных условиях. При этом чаще всего проблема невнимательности — это не проблема отсутствия внимания, а отсутствия навыков контроля над вниманием. В связи с этим формирование навыков концентрации внимания способствует как формированию интенсивного внимания, когда человек может долго и интенсивно сосредоточиваться на нужном объекте, ситуации, так и селективного (избирательного) внимания, когда человек может удерживать внимание, не отвлекаясь на что-то менее существенное, или точно фиксировать один или несколько объектов внимания.

Успешно справиться с этой проблемой помогает освобождение от напряжения — как физического, так и психического. Для того чтобы стала возможна концентрация внимания, необходимо научиться расслабляться. В тот момент, когда вы ощущаете напряжение, ваше внимание сконцентрировано на внешних факторах. Если вы сумеете освободиться от напряжения и заблокировать поступление любой информации, кроме той, которая важна для выполнения задачи, и позволите событиям развиваться как бы самим по себе, все будет получаться («пусть все произойдет само собой»), именно это и позволяет выйти на процесс автоматизации выполнения необходимых действий и мгновенной реакции на изменение ситуации, что особенно, как уже отмечалось, необходимо в соревновательных (экстремальных) условиях деятельности спортсмена.

Технология формирования концентрированного внимания

Общие принципы формирования концентрации внимания.

Сесть удобно:

- расслабиться и закрыть глаза;
- мягко следить за дыханием;
- не управлять дыханием и не нарушать его естественный рисунок (5–10 мин).

Суть этого упражнения в том, что сконцентрировать внимание на чем-то и не вмешиваться в это невозможно, если сохранять при этом жесткий стиль сосредоточения. А дыхание является очень чутким индикатором напряжения: любые колебания психических состояний отражаются на способе дышать. Подобно тому, как желание выполнить действие «как можно лучше» чаще всего приводит к нарушению сложившейся техники выполнения, желание сохранить естественный рисунок дыхания посредством контроля за ним будет нарушать его. Поэтому упражнение на естественное бесконтрольное дыхание позволяет участнику отойти от стереотипа управления действиями, которые должны совершаться автоматически.

Тренировка концентрации внимания имеет целью не только увеличить способность сконцентрироваться, но и связать эту увеличивающуюся концентрацию с возникшей экстремальной ситуацией, чтобы начало реализации технико-тактического навыка приводило к концентрации внимания. Важным при этом является использование такого фактора, как «ключ».

Ключ — это то, о чем надо думать или делать, чтобы вызвать соответствующий эффект. Например, после овладения основами психического расслабления, вдох — выдох становятся тем ключом, после которого появляется знакомое чувство мышечной и психической релаксации. Релаксация не может быть усилена, но

⁷⁸ А. В. Родионов. Психофизическая тренировка. — М., 1990.

может быть вызвана (обусловлена) и реализована с помощью такого «ключа». Когда, например, спортсмен начинает разучивать сложное движение или серию движений, все движение разбивается на несколько отдельных элементов, обычно выполняемых без участия сознания. После обучения движение обычно начинается с «ключа»: положения тела, постановки ноги, подбрасывания теннисного мяча. Однако «ключом» может быть и слово: «пошел», «готов» и т. д., после которого действие начинает выполняться автоматически. Но если подобные «ключи» обычно появляются и проявляются спонтанно и, прежде всего, являются началом какого-нибудь действия, то ведь можно специально выбрать «ключ» и применять его, например, в случае, когда нормальное развитие концентрации нарушается.

Человек, который чувствует, что начинает терять концентрацию внимания, естественно, пытается вернуть ее, но очень часто это сделать не удается, что ведет к неуспеху. Особенно это опасно при деятельности в соревновательных (экстремальных) ситуациях. Тренировка и формирование такого «ключа» позволяют вернуть концентрацию, а в дальнейшем могут стать фактором стабильности концентрации внимания в самых сложных условиях спортивной деятельности или в состоянии значительного психического и физического напряжения и утомления. В качестве такого «ключа» можно выбрать все что угодно — слово, образ и т. д., наиболее приемлемым вариантом обычно является короткое слово.

Программа по выработке «ключа» на концентрацию внимания

На примере броска в кольцо в баскетболе рассмотрим технологию формирования концентрации внимания на точности броска.

Для решения указанной задачи используется идеомоторная тренировка. В состоянии «аутогенного погружения» (состояние максимального расслабления и концентрации внимания) спортсмен мысленно производит 10 бросков. В процессе броска создается установка на правильное выполнение тех элементов, которые определяют успех во время броска (рука ненапряженная, кисть свободная, плечи устойчивые).

Необходимым условием успешности идеомоторной тренировки является мысленное проговаривание тех или иных установочных формул:

а) указывающие на отдельные детали техники:

— плечи устойчивые, рука вытянута вперед, кисть мягкая;

б) обобщающие представления спортсмена о броске:

— рука ненапряженная;

— вижу кольцо четко и отчетливо;

— бросаю уверенно и точно;

Ключ — «бросок» или какое-то другое слово или сигнал.

Произвести 5 бросков в 5—10 сериях.

Идеомоторную тренировку необходимо проводить ежедневно 2—3 раза в день по 5—15 минут. Систематические занятия дают ощутимый результат уже после 1—1,5 месяцев занятий.

Технология включения психологического уровня регуляции

Главная задача при переходе на этот уровень регуляции — включение в процесс регуляции механизмов психологического уровня (мотивов, целей, установок). Через формирование мотивационных, эмоциональных, целевых установок обеспечивается направленный процесс формирования психологически устойчивой и стабильной личности спортсмена.

Эффективность формирования системы установок обеспечивается после-

довательным, поэтапным включением определенных психологических средств воздействия. Выход на личностный уровень регуляции проходит через 3 этапа: *установочный, формирующий и закрепляющий*.

Задачей установочного этапа является формирование обобщающей установки (управляющая установка), обеспечивающей в дальнейшем реализацию сформированных мотивационных, эмоциональных установок: *«Управляю собой, своей психикой»*.

Психофизиологической основой создания и реализации данной установки является состояние полного мышечного расслабления и максимальной концентрации.

Психологическим фоном — триада: *сосредоточен, спокоен, уверен в себе*.

Процесс формирования и закрепления данной установки происходит в процессе овладения и реализации базовых основ психической саморегуляции при работе на 1-м и 2-м уровнях психорегуляции.

Для создания данной установки используется мотивированное (на начальной стадии) и императивное (на заключительной стадии) самовнушение. Факторами, обеспечивающими создание и реализацию данной установки, являются возникающие под действием ПС определенные состояния (ощущение отдыха, возникновение состояния спокойствия, концентрации и т. д.).

На следующем этапе происходит формирование мотивационных и эмоциональных установок.

Мотивационные установки формируются на основе четко обозначенных и связанных друг с другом целей, поэтому постановка реальных и достижимых (но не легких) целей с постепенным увеличением их сложности и является определяющим фактором при формировании мотивационных установок.

Целеполагание дает возможность не только достигать успеха в определенном виде деятельности, но и планировать личностное саморазвитие. Набор средств, используемых для формирования данных установок, достаточно велик.

Постановка цели начинается с анализа, когда определяются проблемы, которые необходимо решить, чтобы реализовать данную цель (например, формирование установки на самоконтроль, эмоциональную устойчивость при деятельности в экстремальных условиях), анализируются наиболее трудные ситуации, где самоконтроль недостаточен.

Формирование целевой установки (например, устойчивый самоконтроль в экстремальных ситуациях) начинается с анализа проблем, которые затрудняют формирование этой установки (например, страх ошибки, значительное психическое напряжение, ответственность за выполнение деятельности в этих условиях и т. д.)

Следующий этап — включение в процесс формирования самоубеждения — внушения с выходом на самоприказ. Когда мы говорим о самоубеждении, мы используем для себя ряд объективных доказательств, которые должны убедить нас в возможности реального выполнения поставленной задачи (в данном случае — провел большую работу на тренировке, овладел умением быстро расслабляться, снимая таким путем психическое напряжение, сама ответственность только мобилизует, способствуя улучшению самоконтроля, и т. д.)

На самовнушении необходимо остановиться несколько подробнее. Самовнушение не требует логики. Оно отличается от убеждения тем, что если убеждение — это сознательная деятельность, основанная на конкретных фактах, то самовнушение, прежде всего, действует на подсознание. А именно в

подсознании формируется тот негативный опыт при неуспехе в каком-либо виде деятельности, т. е. эмоциональные чувства (страх, тревога, неуверенность), который возник в процессе этих неудач или опасения потери важных для человека ценностей — моральных и материальных (престиж, самооценка, материальные блага), что и вызывает чувство неуверенности.

В то же время уверенность не создается логическим путем (сказать себе «я буду уверен в себе, потому что...», редко дает положительный результат), так как в ответ подсознание может указать на неопределенность и негативный эмоциональный опыт решения этой задачи прежде, что приводило к каким-либо потерям (материальным, престижным). Внушение же опирается на то, что человек «убирает» в сторону реальность и логику оценки ситуации. Но это возможно только в том случае, если удастся проникнуть в подсознание и там закрепить необходимую установку, т. е. «заблокировать» тот негативный опыт и те негативные эмоциональные реакции, которые возникли раньше.

Однако такое глубокое проникновение в подсознание возможно тогда, когда мы в какой-то степени отключаем сознание (например, гипноз). В нашем случае это обеспечивается глубоким расслаблением и максимальной концентрацией, в процессе которых создается так называемое «альтернативное состояние сознания», позволяющее целевым установкам в процессе самовнушения не только проникать и закрепляться в подсознании, но и «блокировать» и снижать силу и воздействия старых (негативных) установок, воздействие которых снижаются до минимального уровня. Это позволяет в дальнейшем обеспечить реализацию новых позитивных установок (позитивная самооценка, уверенность и т. д.) в реальной деятельности.

При формировании смысловых установок должно учитываться подразделение их на мотивационные и эмоциональные. При формировании мотивационных установок учитывается вид деятельности и психологические трудности, возникающие в процессе ее реализации, поэтому в качестве мотивационных установок, например, на деятельность в экстремальных (соревновательных) условиях, подбираются установки, направленные на формирование у спортсмена мотива деятельности, способствующей самораскрытию собственных возможностей, преодолению себя, своих слабостей, где экстремальность является лишь средством реализации этих мотивов.

В качестве эмоциональных установок в систему смысловых установок включается установка «состояние уверенности». Данная установка подразделяется на *обобщенную, специализированную, ситуативную*. Обобщенная установка «состояния уверенности» — в любых ситуациях, любых условиях уверен в себе, уверен в успехе — является тем психологическим фоном, на котором создаются специализированные и ситуативные установки «состояния уверенности». Формирование этой обобщенной установки производится путем мысленного представления, создания образа уверенного в себе человека. В дальнейшем этот образ мысленно включается в самые различные, сложные для данного индивида экстремальные ситуации. Формирующим и закрепляющим фактором на вербальном уровне является использование императивного (приказ) самовнушения: *«В любой деятельности уверен в себе. Борюсь за успех до конца. Трудности только мобилизуют»*.

И окончательно: *«Борюсь до конца в любых ситуациях, в любых условиях»*.

Кроме того, полезно формировать у спортсмена эмоциональные установки

на конкретную деятельность, действие: состояние спортивной злости перед выходом на игру, «чувства броска», «чувство воды» и т. д. Создание подобных эмоциональных установок производится путем образного представления указанных состояний на основе предшествующего опыта и ощущений.

Третий — закрепляющий и реализующий этап. Выделение этого этапа несколько условно, так как закрепление установок происходит в процессе их формирования, однако важность закрепляющей работы для повышения эффективности, действенности создаваемых установок потребовала специального выделения этого этапа. Практика применения психоформирующей тренировки показала, что эффект действия установок, созданных для регуляции и стабилизации деятельности и поведения, зависит от степени целенаправленного их включения в практическую деятельность во время их формирования (т. е. закрепление их и реализация в процессе тренировочной и соревновательной деятельности).

Использование ПФТ при подготовке к соревнованию

Подготовку к соревнованию условно можно разделить на два этапа: этап перед соревнованием (7–10 дней) и этап непосредственного выступления (за 1–2 дня до выступления и в день выступления). Соответственно и задачи психологического обеспечения будут иметь разную направленность. Так, главными задачами в предсоревновательные дни являются: сохранение «нервной энергии», стабилизация психомоторного тонуса, постепенное перемещение из зоны «спокойствия» в зону «мобилизации». Решение этих задач обеспечивается конкретизацией технико-тактической модели выступления с учетом

сильных и слабых сторон готовности спортсмена и его соперника, которая предполагает:

а) проигрывание и закрепление этой модели выступления, где учитывается не результат действия, а уровень технико-тактической реализации (установка смещается в сторону технико-тактической готовности спортсмена к выступлению);

б) идеомоторное проигрывание выступления технико-тактической направленности;

в) увеличение времени и количества занятий психической саморегуляцией с восстановительной и успокаивающей направленностью (после тренировок до 20 минут, мини-психической саморегуляцией 5–7 минут 2–3 раза в день).

В последние 2–3 дня до выступления необходимо проигрывать конкретное выступление с эффективным выполнением основных элементов до 5 минут (мобилизационная часть) 2–3 раза в день с использованием успокаивающей части психической саморегуляции для сохранения нервной энергии — до 30 минут (вечером).

На примере бега на короткие дистанции раскрываются основные принципы использования психоформирующей тренировки в отдельных видах спорта.

Прежде определим те специфические требования, которые данный вид спорта предъявляет к психике спортсмена.

Специфика спринта заключается в:

1) высоком темпе движений, требующем чередования максимального расслабления и напряжения отдельных мышечных групп в кратчайшее время, что предъявляет высокие требования к нервно-мышечному аппарату;

2) необходимости сохранять это состояние достаточно продолжительное время на фоне острейшей борьбы и высокого эмоционального возбуждения, что предъявляет высокие требования к

самоконтролю в условиях дефицита времени и высокой степени психического напряжения;

3) способности к максимальной мобилизации всех функций организма и мгновенной реализации этого потенциала минимальный промежуток времени;

4) высокой степени эмоциональной напряженности: малейшая заминка, малейшая неточность — и уже ничего не исправить;

5) необходимости стартовать несколько раз подряд несколько дней с короткими промежутками времени (причем, чем дальше старт, тем он ответственней). В то же время зачастую нельзя бежать вполсилы в предварительных забегах.

Эти характеристики спринта и определили основную направленность использования ПФТ при занятиях с бегунами на короткую дистанцию.

Так, для улучшения техники и ритма бега, быстроты и стабильности старта используется идеомоторная тренировка. В состоянии аутогенного погружения (состояние максимального расслабления и концентрации внимания) спортсмен мысленно представляет себя бегущим по дистанции или стартующим. Совершая мысленный бег, он создает у себя установку на правильное выполнение тех элементов, которые определяют успех.

На начальном этапе идеомоторной тренировки большое внимание уделяется ряду технических деталей, помогающих стабильному выполнению техники (активно выносить бедро, прямо держать корпус, шире работать руками и т. д.). Необходимым условием успешности идеомоторной тренировки является мысленное проговаривание установочных формул:

а) указывающих на отдельные детали техники: *«Активно выношу бедро вперед, стопа активно ставится под себя»;*

б) обобщающих представления спортсмена о беге: *«Бегу широко и расслабленно. Бег — расслабление».*

Формулы на расслабление должны постоянно сопровождать бег при идеомоторной тренировке: *«Бегу расслабленно. Физически чувствую расслабление».*

Комбинация подобных формул создает индивидуальный портрет беговой идеомоторной тренировки спортсмена: *«Бегу широко и расслабленно. Руки работают ритмично и свободно, шаг широкий, расслабление полное. Физически чувствую расслабление».*

На начальном этапе идеомоторной тренировки скорость пробежек не должна быть высокой. Постепенно она повышается, но необходимым условием должно быть сохранение ощущения правильного бега, расслабления и ритма. Быстрый бег может проводиться или под метроном, или сам спортсмен мысленно усиливает темп до предела, стараясь с каждым разом увеличивать его как по частоте, так и по продолжительности выполнения. Четырех-пяти пробежек за занятие обычно достаточно: *«Бегу максимально быстро и расслабленно. Расслабление — скорость».*

Спортсмен все время должен стараться ощущать свой ритм, чувствовать бег и расслабление. Аналогично тренируется старт: *«Максимальная концентрация. Слышу только сигнал. Реакция мгновенная. Выстрел, старт».*

Идеомоторную тренировку необходимо проводить ежедневно 2–3 раза в день по 5–15 минут. Систематические занятия дают ощутимый результат уже после 1–1,5 месяцев занятий.

Использование ПФТ в период подготовки к соревнованию ставит своей целью настрой и мобилизацию спортсмена на выступление. ПФТ применяется в виде 10–20-минутных занятий обычно за 30–60 минут до выступления с установочной целью, имеющей несколько вариан-

тов в зависимости от спортивной формы спортсмена, его психического и физического состояния, важности соревнования и т. д., и мини-ПФТ (2–5 мин.) — перед стартом с задачей на полную мобилизацию. При подготовке к выступлению на соревнованиях полезно использовать следующие установочные варианты:

1-й вариант (успокаивающий — установка на спокойное, ровное состояние перед стартом).

Полезен для начинающих спортсменов, для которых соревнования часто являются чрезмерным возбудителем и которые не владеют еще ни хорошей, стабильной техникой, ни расслаблением. Такой настрой помогает сохранить и использовать ту технику, которой они владеют, а это для них на этом этапе подготовленности — главное. Полезен он и опытным спортсменам с неустойчивой психикой, находящимся в плохой спортивной форме: *«Я совершенно спокоен, собран. Возбуждение прошло. На старте полная мобилизация, собран, уверен в себе. Буду бежать расслабленно и легко».*

Мысленно делается несколько пробежек, берется несколько стартов. Обычно такое занятие проводится перед разминкой. Перед стартом полезно провести мини-ПС 30 сек. (в бодрствующем состоянии): *«Спокоен, собран, бегу легко и расслабленно, готов к старту».*

2-й вариант (технический — установка на техническую сторону бега.)

Полезен спортсменам с еще нестабильной техникой, плохо владеющим расслаблением в соревновательной обстановке, а также долго не выступавшим опытным спортсменам для того, чтобы адаптироваться к соревнованиям. Он очень важен в овладении умением саморегуляции во время бега, стабилизации техники в условиях соревнования, в разгрузке психики спортсмена при большом количестве ответственных стартов: *«Спокоен и собран. Главное — расслабле-*

ние. Во время бега чувствую скорость и расслабление. Бег — это ритм и расслабление. Владею расслаблением и ритмом».

Делается несколько мысленных пробежек, проводится бег со старта на 100 м — на ритм.

3-й вариант — установка на концентрацию и собранность.

Используется при работе с несобранными спортсменами, легко отвлекающимися, мнительными; со спортсменами с дефектами в технике, плохим стартом; полезен он и опытным спортсменам в хорошей спортивной форме как подводящий к главным соревнованиям: *«Максимально сосредоточен. Все внимание на старт (работу рук, постановку стопы и т. д.). Бег — расслабление. На старте слышу только команду. Выстрел — мгновенная реакция. Готов к старту».*

Берется мысленно несколько стартов по команде, делается несколько пробежек.

4-й вариант — установка на максимальную мобилизацию.

Используется, когда спортсмен в хорошей спортивной форме и готов к высоким результатам: *«Чувствую прилив сил. Я в отличной форме. Хочу выступить. Готов к борьбе, уверен в успехе. Только в борьбе — успех. Владею скоростью и ритмом. Бегу на одном дыхании. На старте слышу только команду. Борьба до конца».*

Перед стартом в бодрствующем состоянии: *«Готов к старту».*

Полезно иногда включать его и молодым спортсменам, лучше на небольших соревнованиях, чтобы приучить к умению максимально мобилизоваться и в то же время сохранить технику.

5-й вариант — установка на «взрыв».

Обычно используется, если нужно произвести хорошую встряску спортсмену, вывести его из привычного, устоявшегося технического и соревновательного стереотипа. Так как этот вариант моделирует по своей сути работу

спринтера, его полезно периодически включать в тренировку. Обычно он проводится как заключительный выход из идеомоторной тренировки: *«Возбуждение все сильнее. Чувствую в себе огромную энергию. Все мышцы натянуты, как струна. Хочу встать и стартовать. Готов к взрыву, пошел!»*

Это состояние может проигрываться мысленно с разрядкой в виде мысленного бега со старта или с последующим выходом на дорожку.

В заключение необходимо подчеркнуть, что ПФТ должна постоянно применяться и в процессе подготовки к соревнованию, и на соревновании. Необходимо также отметить, что отработка вариантов начинается задолго до старта, в котором они будут применены, особенно вариант установки на максимальную мобилизацию. Все они проигрываются и проверяются неоднократно на тренировках и соревнованиях.

Использование ПС для снятия утомления

Использование ПС показало высокую степень эффективности и при снятии утомления. После соревнований и тренировок ПС обычно использовалась в течение 20–40 минут в 2–3-х сериях, при очень сильном утомлении используется «внушенный сон»: *«Сейчас я хорошо расслабился и отдыхаю. Я чувствую приятное тепло, расслабление и полный отдых. Все мышцы расслаблены, теплые. Сердце бьется спокойно. Дыхание ровное. Во всем теле приятный покой. Все мышцы полностью расслаблены. Я совершенно спокоен, полностью отдыхаю. Расслабление полное, отдых полный. Я хорошо отдохнул. Усталость прошла. Самочувствие отличное. Я снова полон сил. Встаю».*

Микротренинги во время занятий между сериями позволяют снимать усталость, болевые ощущения, способствуют

более быстрому восстановлению сердечно-сосудистой деятельности. А смена возбуждения торможением в микроцикле улучшает нервную регуляцию, снимая излишнее возбуждение, сохраняя нервную энергию. Во время соревнований к утомлению добавляется высокая эмоциональная нагрузка, которая способствует перенапряжению нервных процессов. Поэтому использование ПС между забегами имеет своей целью предупредить эти неблагоприятные последствия. В то же время отвлечение от соревновательных раздражителей, концентрация внимания на состоянии спокойствия, уравновешенности также позволяет уменьшить расход нервной энергии.

Большую практическую пользу приносит использование ПС после соревнований и тренировок. Снимая эмоциональное возбуждение и усиливая восстановительные процессы в нервной, сердечно-сосудистой и других системах, создавая ровное, спокойное настроение, ПС как бы производит разрядку после высоких эмоциональных нагрузок, но разрядку на фоне спокойного состояния, а не разрядку, которая зачастую после нервных перегрузок больше походит на опустошенность. Она же помогает спортсменам переваривать специфические, трудные для них большие объемы.

В предсоревновательные дни ПФТ обычно используется 2–3 раза в день по 5–15 минут с внушением спокойствия, собранности, уверенности: *«Я спокоен и собран. Сердце бьется ровно и спокойно. Дыхание спокойное и глубокое. Встаю спокойный, собранный и уверенный в себе».*

Использование психической саморегуляции в детском спорте

Недостатком использования психической саморегуляции с юными спортсменами является то, что при ее использовании не учитываются возрастные

особенности детского возраста. Обычно предлагаются те же методики и решаются те же задачи, что и в работе со взрослыми спортсменами, хотя совершенно очевидно, что психология взрослого спортсмена и психология детей и подростков имеет значительные различия. Важно учесть, что для детей характерна повышенная внушаемость и недостаточный самоконтроль.

Поэтому результаты влияния внушения и самовнушения могут носить непредсказуемый характер и не всегда иметь положительный эффект, особенно в младшем возрасте. Это требует от тренера и психолога проявления особой осторожности при использовании методов психорегуляции, особенно внушения и самовнушения.

Представляется, что на начальном этапе спортивной подготовки (10–14 лет) основное внимание при использовании психорегуляции должно быть уделено прежде всего идеомоторной тренировке и выполнению определенных двигательных действий, технических элементов. А также работе по улучшению концентрации внимания. При использовании методов внушения и самовнушения для создания смысловых и целевых установок нужно иметь в виду то, что они должны носить форму общих поведенческих установок — выполнение спортивного режима, готовность к преодолению трудностей, достижение поставленных конкретных целей (овладение техническими элементами, улучшение физических качеств, умение отключаться от внешних помех, умение концентрироваться на решении каких-либо конкретных задач). Стоит отметить, что наиболее полезным в этом возрасте будет формирование установки на преодоление трудностей, на выполнение тренировочных нагрузок и режима.

Полезным является и овладение умением применять на занятиях паузы на

расслабление и мобилизацию, на периодическое расслабление во время занятий, при этом расслабление не должно быть очень глубоким, так как оно может оказать нерегулируемое влияние на вегетативную систему (давление, пульс и т. д.).

Поэтому достаточно большая работа должна проводиться на внушение и самовнушение в бодрствующем состоянии. Использование такого подхода позволяет, во-первых, избежать возникновения у юных спортсменов неприятных ощущений (головокружение, покалывание), во-вторых, снять внутреннее противодействие и тем самым ненавязчиво переходить к самовнушению для решения поставленных задач.

Говоря о направленности формул и о принципах их создания также необходимо учитывать возрастные особенности юных спортсменов. Рассматривая использование ПС со взрослыми спортсменами, можно отметить, что основное внушение (самовнушение) имеет прямое действие, т. е. «Я уверен в себе», или носит директивный характер: «Я буду уверен в себе, спокоен и собран» и т. д.

В детском же возрасте более приемлемыми будут формулы, имеющие косвенную направленность (например, не «Я должен тренироваться систематически и без пропусков», а «Систематические занятия в большей степени позволяют достичь высоких результатов»), или формулы, построенные на основе собственного желания — «Я хочу». «Я хочу» воспринимается как собственное желание — оно выражает основной мотив поведения детей и подростков в этом возрасте, сопровождается положительными эмоциями, воспринимается сразу и нормально и создает чувство уверенности в возможности получить желаемый результат. Поэтому оно и принимается без сопротивления.

В то же время «Я должен», «Ты должен» вызывает сопротивление (неприязнь), так как такая установка обязывает, подавляет, требует обязательного выполнения, что в этом возрасте вызывает определенное внутреннее сопротивление. Объяснение этому можно найти при изучении психологических особенностей данного возраста — именно в этом возрасте у детей начинает формироваться чувство самостоятельности.

Таким образом, можно предположить, что «Я хочу» больше импонирует детям, подросткам на начальном этапе использования внушения. Установка «Я хочу», пробужденная с помощью формул самовнушения, дает толчок, который является как бы основой для развития дальнейшего становления личности. Важно, чтобы, реализуясь, данная установка приносила успех (что требует создания необходимых условий для ее реализации), в результате возникает ощущение «Я могу». Внушение на основе этого переживания способствует стремлению проявить себя, осознанию возможности реализовать «Я могу». Особенно это важно для детей и подростков неуверенных, с низкой самооценкой.

Однако долго оставаться на этом уровне нельзя — нужно перевести «Я могу» к проявлению себя в деятельности. Поэтому следующий этап внушения — «Я делаю». И здесь также обязательно должен появиться успех, который закрепляется положительными эмоциями — «Мне нравится это делать, у меня все получается», и как итог — «Я должен это делать».

В результате происходит возникновение новой самооценки и нового уровня притязания, потому что, управляя собственной деятельностью, ребенок добивается успеха. А это формирует у него ощущение уверенности, что он может управлять собой.

Сущность данного принципа (хочу—могу—делаю—должен—всегда буду де-

лать) заключается в том, что возникающие на его основе установки не просто переходят одна в другую, а каждая предыдущая органически сливается с последующими. На последнем этапе они едины.

Важно, чтобы подростки воспринимали предлагаемые формулы как свои, личностные. Это возможно в том случае, когда они выражены в понятной, близкой их мышлению форме и соответствуют их конкретным стремлениям: «Я хочу стать хорошим спортсменом», «Я могу выполнять задания тренера», а также вызывают нужные представления и ассоциации, легко реализуемые в действии. Говоря о конкретном применении психорегуляции, можно отметить, что дети успешно усваивают формулы самовнушения и с эффектом реализуют их. Однако задания для них лучше составлять короткие, простые, образные, связанные с личностными особенностями детей. Необходимо учесть, что дети легко отвлекаются, внимание их неустойчиво, переключаемость повышенная. Недоучет этого зачастую приводит к тому, что, получив сложную или не совсем понятную для них формулу, дети могут или не использовать ее, или включать в задание совершенно иное содержание.

Необходимо доступно объяснить задание и совместно с детьми составить формулы, заменяя «неудобные» на более приемлемые для них. Практика показала, что дети с большим энтузиазмом готовы этим заниматься. При составлении заданий необходимо учитывать присущую детскому и подростковому возрасту склонность к психосоматической переключаемости, вегетососудистой неустойчивости и поэтому осторожно использовать рекомендации, напрямую или косвенно затрагивающие психофизиологические процессы в организме, периферическую, сердечно-сосудистую,

нервную, вегетативную системы организма (А. Ромен, 1973).

Поэтому формулы самовнушения конкретного действия на эти системы должны составляться с особой осторожностью и тщательностью, чтобы не возникли нежелательные последствия, связанные с их содержанием, эффектом действия. Необходимо учитывать, что при этом могут появиться неприятные или необычные ощущения типа ползающих мурашек, покалывания и др. И хотя они не опасны, но отвлекают от основных занятий, создают нежелательную эмоциональную напряженность, тревожность и т. п. Это в частности относится к ощущению «тяжести», которого следует избегать при проведении занятий по психорегуляции с юными спортсменами. Нецелесообразно фиксировать внимание занимающихся на получении выраженности, четкости конкретного ощущения, т. к. наблюдается прямая взаимосвязь между субъективным ощущениями и их объективным отражением. Такая фиксация может неоправданно удлинить период занятий и вызывать «застревание» на самовнушении какого-то одного состояния, что в итоге окажется безуспешным. В то же время переключение с этого задания на другое дает

впоследствии нужный эффект, ранее не получившийся.

Отсюда можно сделать следующие выводы:

1) формулы должны быть простыми, конкретными, достижимыми для выполнения;

2) целесообразна следующая последовательность формул самовнушения: я хочу—могу—умею—делаю—должен—всегда буду делать. Такая последовательность адекватна личностным стремлениям юных спортсменов, что одновременно позволяет им включаться в процесс самовоспитания. Знание этого принципа применения формул самовоспитания позволяет тренеру последовательно выводить юных спортсменов на процесс самовоспитания, одновременно формируя у них чувство самостоятельности и ответственности.

Однако при этом необходимо учитывать следующее: использование метода психической саморегуляции для закрепления указанных целевых установок требует на начальном этапе постоянного подкрепления, создания необходимых условий для их реализации, подтверждения успехом в различных вариантах, а также ненавязчивого контроля (А. С. Новоселова, 1976).

ГЛАВА 7. УПРАВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В СПОРТЕ

Эта глава, как и предыдущая, позволяет тренеру, спортсмену, психологу конкретно заниматься психологической работой, как он привык при работе над техникой, физикой, тактикой (ежедневно или несколько раз в неделю), по решению конкретных психологических задач в конкретные сроки.

Необходимо признать, что психологическая подготовка еще не вошла в постоянный тренировочный арсенал тренера. **Одной из причин такого положения являются стереотипы, которых тренер придерживается в своей работе.**

Дело в том, что вся спортивная деятельность тренера формирует у него восприятие тренировочного процесса как четкую запрограммированную последовательную работу, где есть методика по совершенствованию техники, тактики, развитию физических качеств и функциональных возможностей и технологии реализации этих методик, где определены последовательность используемых упражнений, количество повторений и, главное, конкретные сроки реализации поставленной задачи (например, обучение броску в баскетболе, блоку в волейболе, старту в спринте), промежуточные и конечные критерии эффективности.

Все это позволяет тренеру планировать свою работу по годам, этапам, месяцам. Спортивная психология пока не дает такой технологии, она дает набор рекомендаций, которые часто носят общий характер, предлагая долговременный процесс работы по этим рекомендациям без контрольных точек и критерия эффективности, именно в решении конкретных психо-

логических задач. В связи с этим тренеры и спортсмены, хотя и декларируют необходимость и важность психологической работы, однако привыкшие к реализации конкретных технологий, оказываются психологически не готовы к такой работе.

Возникает вопрос: а возможно ли «технологизировать» психологическую подготовку спортсмена и тем самым создать для тренера, спортсмена психологически привычные условия по решению психологических задач.

Ответ выглядит несколько парадоксально. Не надо создавать специальные отдельные психологические программы, надо просто «психологизировать» тренировочную и соревновательную подготовку спортсмена, т. е. строить тренировочную работу так, чтобы в ее процессе решать и психологические задачи.

Этот подход не нов и в той или иной степени достаточно эффективно используется тренерами (создание помех на тренировке, работа на фоне утомления, необходимость выполнить задание до его правильного выполнения и т. д.), но проблема заключается в том, что, во-первых, он чаще всего носит разрозненный характер; во-вторых, нет системы такой работы; в-третьих, не всегда определена цель такой работы; в-четвертых, нет точных критериев эффективности такой работы.

Технология управления психологической подготовкой

Когда возникает вопрос о необходимости создания какой-либо технологии, то это вызывается наличием кон-

кретных задач, решение которых эти технологии должны обеспечивать. В спортивной практике можно выделить следующие основные психологические проблемы, которые постоянно встают перед тренером и спортсменом и требуют своего решения. Это проблема психологической стабильности спортсмена как на протяжении конкретного соревнования, так и на протяжении соревновательного сезона. Это проблема наличия психической надежности в самые ответственные моменты выступления спортсмена, проблема выведения спортсмена (команды) на пик психической готовности к наиболее важным соревнованиям.

Существуют и еще ряд достаточно важных психологических проблем, которые требуют своего решения, но именно решение вышеуказанных проблем в наибольшей степени позволяют решить задачу психологической подготовки спортсмена.

В данном разделе будут рассмотрены 3 программы: формирование психологической стабильности, формирование психической надежности и выведение спортсмена на пик психической готовности к ответственному соревнованию.

Программа 1.

Выведение спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности

Психологическая стабильность — это:

1. Выполнение технико-тактических элементов на определенном уровне в соревновательных условиях (например, выполнение отдельных упражнений в многоборье по гимнастике в пределах 9,0–9,5 балла, попадание 2–3-очковых бросков в пределах 40–60 % в каждой игре и т. д.).

2. Выполнение технико-тактических элементов на определенном уровне на протяжении основных соревнований,

турнира, сезона, цикла соревнований (получение оценки в футболе в пределах 6,0–6,5 баллов на протяжении сезона, количество ошибок при выполнении подачи не более чем в 10–30% в волейболе во время турнира и т. д.).

Естественно, что при этом должны учитываться объективные факторы, которые могут снизить или повысить этот показатель (выступление после болезни, погода, противник, уровень спортивной формы), но эти поправки позволяют снижать или повышать критерий эффективности, но не сам критерий.

Каждая проблема возникает только в том случае, если появляются трудности при решении какой-либо задачи.

В спорте главная задача — это достижение определенного спортивного результата. Так, в баскетболе это выигрыш, который определяется количеством набранных очков, хоть на 1 очко больше, чем у соперника. Количество очков определяется процентом попадания всех игроков. Если считать, что команда может выполнить за игру от 80 до 100 бросков и если каждый игрок будет иметь 50 % попадания, то команда в каждом матче будет набирать от 80 до 100 очков. Однако, если игрок, который выполняет в каждой игре до 20 бросков, в одной игре покажет 70 % эффективности и наберет 30 очков, а остальные наберут свои 60 очков, то общая сумма будет 90 очков. Но если в следующей игре у этого игрока процент результативности будет 30 % (10 очков), а у остальных останется прежним (те же 60 очков), то общая сумма будет 70 очков. Если в 1-м случае команда может выиграть 20 очков у команды, имеющей средний уровень результативности 70–80 очков за игру, то во 2-м случае проиграть 3–4 очка этой же команде. Поэтому тренеру так важно, чтобы спортсмен стабильно (постоянно) показывал не менее «своих» 40–50 % (или N %) очков.

Но главное, если спортсмен нестабилен, то и сам он, и тренер не знают, как спортсмен выступит в конкретном соревновании (пойдут броски или нет), поэтому, естественно, спортсмен испытывает значительную тревогу и неуверенность перед каждым выступлением.

А неуверенность является главным врагом достижения высокого спортивного результата. В полной мере это относится и к другим видам спорта. Поэтому проблема стабильности — это не только проблема результата, который покажет спортсмен в данном соревновании, но и проблема формирования уверенности или неуверенности у спортсмена. Таким образом, решая проблему формирования психологической стабильности, мы, прежде всего, решаем психологическую проблему — формирования уверенности, от которой в наибольшей степени зависит успешность выступления спортсмена.

Обозначив важность и необходимость решения этой проблемы, что, в свою очередь, требует создания технологии ее решения, необходимо определить основной психологический принцип, на основе которого может быть создана и реализована технология формирования психологической стабильности. Для определения такого принципа необходимо вернуться к психологическому анализу выступления спортсмена в соревновании.

Этот анализ свидетельствует, что соревнования накладывают определенные ограничения. Так, в процессе соревнования (игры) спортсмен ограничен, во-первых, количеством попыток (лимитированных или правилами) при выполнении конкретного упражнения — 3 попытки в прыжках, или условиями соревнования, когда соперник позволяет сделать лишь определенное количество бросков в баскетболе, ударов по воротам в футболе, атак в единоборствах и т. д.

Во-вторых, спортсмен ограничен возможностями порядкового выбора при выполнении результативных попыток. Действительно, если первые попытки были неудачны, то спортсмену просто могут не быть предоставлены следующие попытки или сделать это ему не разрешат правила соревнований. Отсюда, если тренировочная эффективность спортсмена при выполнении технического элемента 50 %, то стабильностью можно считать, если выполнение каждого второго элемента будет результативно, но не 5 последних из 10, так как этих 5-и последних попыток может просто не быть.

Поэтому требования, предъявляемые спортсмену в тренировке при формировании психологической стабильности, должны быть идентичны требованиям официального соревнования. Рассчитывать, что спортсмен, который не может выполнить эти требования на тренировке (когда невыполнение не влечет за собой таких последствий для спортсмена и команды, как в официальном соревновании), сможет их выполнить в ответственном соревновании, неправильно.

В связи с этим решение задачи формирования психологической стабильности у спортсмена в процессе соревнования возможно только при условии построения тренировочного процесса на **принципе «ограничения»**.

А это значит, что на смену планирования выполнения технических элементов по временным (20–30 мин. работы над элементом), количественным (50–60 попыток выполнения элемента) показателям должны прийти планирование и учет эффективности выполнения этого элемента за **ограниченное** количество попыток, причем их число должно постоянно уменьшаться, достигнув в конце концов количества попыток на соревновании.

Такая работа при успешном решении указанных задач формирует у спортсмена чувство *уверенности*. Спортсмен перестает думать о возможности неудачи при выполнении элемента, у него начинает превалировать установка на сам процесс выполнения технического приема. Это, в свою очередь, способствует созданию оптимального уровня психического возбуждения, обеспечивает согласованную работу функциональных систем организма (моторной, сенсорной и т. д.) и переводит сознание из сферы психологического переживания «попаду — не попаду, сделаю — не сделаю» в сферу автоматического поиска оптимальных условий для выполнения данного технического элемента.

Но при этом в силу вступает еще один важный психологический принцип — это принцип получения **«права на ошибку»**, так как спортсмену предоставляется право на определенный процент ошибок. В свою очередь, получение «права на ошибку» — это выполнение без колебаний технико-тактических элементов, когда уходит чувство тревоги («ошибусь — не ошибусь»), что опять же способствует возникновению чувства уверенности в том, что он может успешно выполнить данный элемент.

Таким образом, решение задачи формирования психологической стабильности может быть достигнуто только при использовании в тренировке принципа «ограничения» (времени, количества попыток, счета) при работе над техникой и тактикой с обязательным учетом эффективности (наличия критерия эффективности в % по основным выполняемым элементам для каждого спортсмена).

Технология

Переходя к технологии формирования психологической стабильности, необходимо знать: каждая психологическая задача (упражнение) должна иметь позитивное решение. Только после того как

эта задача окажется решенной, возникает чувство *уверенности* при выполнении данного упражнения, данного элемента. Отсюда пошаговое использование принципа «ограничения» при решении задачи формирования психологической стабильности, начиная с достаточно большого количества попыток (что облегчает достигнуть необходимого процента эффективности, добиться 50 % эффективности при выполнении технического элемента из 20-и попыток на начальном этапе проще, чем те же 50 % из 4-х попыток) с выходом на количество попыток, имеющих место в соревновании.

Так, если в футболе нападающий имеет не более 3—5 реальных возможностей поразить ворота, то и в заключительных заданиях необходимо ограничить его этими 3—5 ударами в тренировке с задачей достигнуть нужной результативности именно в этих попытках.

Отсюда возникает необходимость изменения направленности в оценке эффективности занятий, где эффективность занятия определяется процентом успешного или неуспешного выполнения технического элемента в условиях принципа «ограничения».

Чувство *уверенности*, формирующееся при успешном выполнении задания на психологическую стабильность в конкретном упражнении, в дальнейшем обеспечивает формирование общей *уверенности* спортсмена при выступлении.

Почему же у спортсмена формируется чувство *уверенности* при успешной реализации данного принципа в тренировочных занятиях?

Неуверенность в спорте имеет несколько причин, и одна из них, когда спортсмен не знает, как он выполнит упражнение в данной попытке (успешно или неуспешно). А это происходит в том случае, если спортсмен на тренировках выполняет данный элемент нестабильно: на одной тренировке процент ус-

пешных попыток может быть очень высоким, на другой — низким (или вообще не учитывается эффективность выполнения технических элементов, что чаще всего и наблюдается на тренировке). Такая нестабильность выполнения упражнения на тренировках, естественно, не может гарантировать даже приблизительно успешное выполнение данного технического приема на соревновании в той или иной попытке. И спортсмен это понимает это. А раз он это понимает, то, естественно, у него возникает тревога, что в наиболее ответственный момент он не сможет успешно выполнить данный технический элемент. А отсюда чувство неуверенности, что, в свою очередь, не способствует успешному выполнению элемента. Получается замкнутый круг.

Но, если спортсмен стабилен в выполнении приема (на любом планируемом уровне) на тренировке, то у него появляется уверенность, что и в соревновании он выйдет на этот уровень эффективности, и, как следствие, у него появляется чувство *уверенности*, если, конечно, от него требуется решать уже решенную на тренировках задачу. Если же задача будет завышена (например, достигнуть 70 % эффективности попадания в баскетболе при наличии тренировочной стабильности 50 %), то наличие стабильности на более низком уровне не будет способствовать формированию *уверенности* в связи с требованием стабильности на более высоком уровне.

Технология формирования психологической стабильности у спортсмена

Процесс выведения спортсмена на оптимальный уровень психологической стабильности состоит из 2-х этапов. Задача 1-го *этапа* — выведение спортсмена на общий (базовый) уровень психологической стабильности.

На 2-м этапе ставится задача вывести спортсмена на соревновательный уровень психологической стабильности.

1-й этап выведения спортсмена на базовый уровень психологической стабильности.

Задача 1. Планирование уровня психологической стабильности на соревновательный сезон с учетом календаря соревнований (на протяжении сезона может быть 2–3 таких уровня). Планирование включает в себя:

1) анализ психологической стабильности в предыдущем сезоне (если возможно) по тем техническим элементам, которые определяют успех выступления в соревновании и при выполнении которых будет проводиться работа по формированию психологической стабильности;

2) определение уровня психологической стабильности на данный момент при выполнении этих элементов.

Критерий эффективности должен быть выражен количественно (в очках, баллах, секундах). Эти данные (результаты прошедшего сезона и на текущий момент) позволяют определить начальный уровень эффективности (в %, на основе которых начинается работа по формированию психологической стабильности при выполнении конкретных технических элементов). Очень важным при этом является то, чтобы показатель стабильности (% эффективности при выполнении конкретного элемента), запланированный для данного спортсмена, был принят спортсменом, а не навязан ему тренером. Поэтому начальный показатель стабильности должен быть реальным для выполнения. В этом случае спортсмен не сможет считать, что это недостижимо для выполнения. А уверенность, что это реально для выполнения, создает необходимую мотивацию на достижение поставленной задачи и личную ответственность за ее решение (сам взял на себя эти обязательства).

После определения начального уровня стабильности можно начинать непос-

редственную работу по решению этой задачи. Технология ее решения заключается в следующем.

Составляется система заданий на основе принципа «ограничения». Для этого определяется количество серий и количество попыток в серии, с которых начинается работа по формированию психологической стабильности при выполнении конкретного технического элемента. Количество попыток на начальном этапе должно быть достаточным, чтобы у спортсмена не возникало боязни, что он его не выполнит. Обычно это до 20 попыток в 3–4 сериях.

Использование принципа «ограничения» заключается в том, что с каждым последующим заданием общее количество попыток уменьшается и к последнему заданию доводится до количества попыток, примерно соответствующих количеству выполняемых в соревновании (но не менее 3–5).

Например, в волейболе при работе над стабильностью подачи:

1 задание — 20 подач в 4–5 сериях. Задача — достичь 30–50 % эффективности (т. е. 7–10 эффективных подач). Переход к следующему заданию только после выполнения этого задания на 5 тренировках подряд — еще одно ограничение, которое чрезвычайно важно, так оно само создает дополнительное психическое напряжение, особенно когда спортсмен уже успешно выполнил это задание на 4-х занятиях подряд и остается последнее занятие. При невыполнении на любом занятии задание начинается сначала.

2 задание — 16 подач в 4 сериях (30–50 % эффективности),

3 задание — 12 подач в 3 сериях (30–50 % эффективности),

4 задание — 8 подач в 2 сериях (30–50 % эффективности). После выполнения этого задания спортсмен переходит к следующему, где процент эффективности повышается на 5–10 % (т. е. в данном

случае он будет 40–60 %), а количество попыток начинает уменьшаться.

Естественно, при определении количества попыток учитывается специфика вида спорта, условия тренировочной работы и т. д.

И еще, если тренер считает или само содержание тренировки требует выполнения большего количества попыток данного технического элемента в занятии, то столько и надо выполнять. Просто в числе этих попыток специально выделяются те (10–20), которые будут учитываться при решении задачи формирования психической стабильности.

Ответ на вопрос, почему учитываться должны только определяемые для этого количества попыток, заключается в следующем: спортсмен ставится в те же ограничительные рамки, в которые он попадает во время соревнования, и тем самым в какой-то степени моделируются соревновательные условия. Таким образом, у спортсмена постоянно и систематически тренируется способность к произвольной концентрации внимания и сохранению этой концентрации необходимое время, как того требуют условия соревнования. Пошаговое уменьшение количества попыток от задания к заданию позволяют спортсмену постепенно психологически адаптироваться к тем условиям, в которые он попадает во время соревнования.

Выход на 1 уровень стабильности создает лишь базу для выхода на соревновательный уровень стабильности — главная задача данной программы.

Говоря о соревновательной стабильности, мы должны учитывать, что при ее формировании возникает еще одно «ограничение». Оно заключается в том, что стабильным должен быть не только общий процент эффективных попыток во время соревнования, но и последовательность их выполнения.

Поэтому после решения задачи выхода на определенный уровень общей психологической стабильности независимо от того, в каком порядке были выполнены эффективные попытки, ставится задача выйти на тот же уровень стабильности, но тогда в каждых 2 или 3 попытках должно быть одно или два эффективных выполнения. Технология решения новой задачи та же самая, хотя обычно можно начинать со 2–3 задания. Проведенные исследования показали достаточную эффективность использования данной технологии для формирования соревновательной психологической стабильности.

Программа 2.

Формирование психической надежности спортсмена в соревновательных условиях

Закончилась финальная игра чемпионата мира по футболу (1996) между Италией и Бразилией, счет 0:0. Начинаются послематчевые 11-метровые. К мячу подходит лучший игрок чемпионата итальянец Баджио, и мяч летит намного выше ворот. Чемпионы — бразильцы. Финальное выступление гимнастки — блестящее, остается совсем немного, и вдруг в простейшем элементе потеря предмета, прощай олимпийское золото.

Такие случаи в спортивной практике и подобные ошибки можно наблюдать на соревнованиях разного уровня постоянно. И ведь что интересно. «Да этот Баджио на тренировке забьет 10 пенальти подряд любому вратарю». «Гимнастка сама не может понять, как она потеряла обруч».

Значит, эти ошибки вызваны не техническими причинами, даже не отсутствием стабильности при выполнении этих элементов, а какими-то другими причинами. И эта причина проявляет себя, как мы заметили, именно тогда, когда наступает самый ответственный

момент выступления, когда от правильного выполнения упражнения (технического элемента) зависит результат выступления спортсмена, команды, т. е. когда данный элемент, упражнение необходимо обязательно выполнить эффективно здесь и сейчас. Вот этот груз ответственности за результат при выполнении элемента и является причиной неудачного его выполнения в решающий момент соревнования.

В психологии спорта такие ошибки объясняют недостаточной психической надежностью спортсмена. Именно по этой причине проигрываются уже, казалось бы, выигранные соревнования, когда остается сделать последний шаг, успешно выполнить технический прием, многократно и успешно выполняемый на тренировке. Таким образом, в современном спорте при высочайшем уровне конкуренции именно от психической надежности чаще всего и зависит успех или неудача выступления спортсмена в самых ответственных соревнованиях.

Наиболее полно психическую надежность спортсмена характеризуют чешские психологи Ф. Манн, В. Гошек: «Психическая надежность характеризуется прежде всего малой ситуационной изменчивостью спортивных результатов (эффективным выполнением технических приемов) в психологически неблагоприятной среде (ответственность, решающая попытка)».

Таким образом, психическая надежность спортсмена — это способность спортсмена в самые ответственные моменты соревнования (нередко определяющие результат выступления) выполнять технический прием с той или даже большей эффективностью, чем это выполнялось на тренировках.

С учетом сказанного и будут рассматриваться пути решения этой проблемы в практике спорта. Прежде всего, необходимо понять, от каких факторов зависит

формирование психической надежности. Наибольшее влияние на психическую надежность спортсмена имеют психологические факторы.

У спортсменов, показывающих высокие результаты в самых ответственных соревнованиях, чаще всего обнаруживалось сочетание: оптимальной мотивации достижения цели, повышенной эмоциональной устойчивости, высокой способности к волевому самоконтролю. Среди показателей психической устойчивости очень важным показателем является и способность к длительной концентрации внимания.

Среди психологических показателей, способствующих формированию психической надежности, выделяют: уровень самоконтроля, способность управлять вниманием и эмоциями, а также идеомоторную настройку и уверенность в правильности выполнения программы 2.

Данные факторы несут на себе долговременную нагрузку, т. е. они могут способствовать или не способствовать формированию психической надежности.

Очень важным условием для формирования психической надежности являются факторы, которые имеют ситуативное кратковременное действие на психическую надежность спортсмена.

В этом ряду находятся следующие факторы, которые способствуют возникновению психической надежности:

1) Общая физическая подготовленность (тренированность). Недостаточная тренированность приводит к быстрому утомлению, это, в свою очередь, требует увеличения волевого усилия для сохранения двигательной деятельности на необходимом уровне, что может вести к перенапряжению функциональных систем организма, поддерживающих необходимый уровень работоспособности. В результате дополнительная психическая нагрузка, возникающая в экстре-

мальных ситуациях соревнования, может и нередко приводит к срыву работы функциональных систем организма и в результате к ухудшению всей деятельности спортсмена.

2) Фактором, который также оказывает непосредственное влияние на психическую надежность, является уровень технической готовности спортсмена. И действительно, как можно говорить о психической надежности спортсмена, если он не обладает стабильными техническими навыками.

3) Нельзя не отметить еще один важный фактор — это прошлый опыт выступлений спортсмена. Дело в том, что обычно спортсмен проектирует прошлый результат, прошлый опыт выступления в соревнованиях на будущее соревнование. И если такой опыт был неудачным или не очень удачным, то у спортсмена может возникнуть ощущение неуверенности в успехе и в будущем выступлении, что, естественно, не способствует успешному выступлению.

И теперь, когда спортсмен отказывается от сильной подачи в волейболе, передает мяч другому игроку, хотя сам находится в выгодной позиции для броска или удара в баскетболе или футболе, то это чаще всего результат того неудачного опыта, который запомнился при выполнении этих приемов в предыдущих выступлениях. Таким путем он уходит от выполнения действия, которое он не надеется успешно выполнить. Понимание того, что эти факторы могут оказать влияние на процесс формирования психической надежности, позволяет учитывать их при работе над формированием психической надежности спортсмена.

Как же решается эта задача в современном спорте?

В первую очередь, тренеры-практики пытаются решить эту задачу путем создания более высокого уровня тренированности (работоспособности), авто-

матизации техники. Все это создает тот необходимый фундамент, который способствует формированию психической надежности, но только в определенных ситуациях, прежде всего там, где требуются большие волевые усилия (выносливость, сила). Но там, где успех зависит от точности, концентрации внимания, самоконтроля, т. е. когда результат определяется в первую очередь уровнем уверенности, самоконтроля и других психологических свойств личности, даже суперфункциональная и техническая готовность может оказаться недостаточной. Поэтому если мы хотим решить проблему психической надежности, то ключ к этому лежит в использовании психологических методов, направленных на процесс формирования уверенности и самоконтроля у спортсмена.

О формировании уверенности мы уже говорили, что же касается самоконтроля, то это способность к максимальной и длительной концентрации внимания при выполнении двигательных действий. Роль этого фактора не менее важна, чем показатель уверенности.

Для решения задачи формирования психической надежности используется достаточно большое количество методов: внушение и самовнушение уверенности в процессе занятий психорегуляцией, усложнение заданий при выполнении упражнений в процессе тренировочных занятий, работа на фоне усталости и т. д.

Однако пока трудно считать, что эти методы могут дать полное решение этой проблемы. И дело в том, что здесь недостаточно задействованы психологические механизмы, необходимые для формирования уверенности и самоконтроля. Путь к решению этой проблемы можно найти, если проанализировать ту психологическую ситуацию, где, прежде всего, и должна проявляться психическая надежность спортсмена.

Какие же психологические факторы возникают и мешают спортсмену выполнить во время соревнования то, что он неоднократно выполнял на тренировках?

1. Ответственность за результат данной попытки. В тренировке такой ответственности у спортсмена нет — не выполнил эту попытку, выполню следующую, не выполнил и эту, ничего страшного — это же тренировка. В соревновании же именно в конкретной попытке часто решается результат соревнования (причем не только для данного спортсмена, а очень часто и для его команды).

Именно личная ответственность за данную попытку и невозможность ее повторить, чтобы исправить в случае ошибки, и создает у спортсмена страх ошибиться, а это дополнительное психическое напряжение, которого нет на тренировках.

2. Попытка, которую приходится выполнять в самый ответственный момент на соревновании, обычно единственная. Таким образом, спортсмен ограничен одной попыткой, наилучший результат должен быть показан именно в этой попытке — ни до, ни после.

3. Каждое выполнение технического приема на высшем уровне обычно находится на грани возможности, т. е. возникает определенная доля риска, а каждый риск — это более высокая вероятность ошибки, чем когда спортсмен не рискует. К тому же риск — это дополнительное психическое напряжение, которого опять же нет на тренировке. А без риска сейчас практически нельзя выиграть у равных соперников. На тренировке же риск не влечет за собой особой психологической опасности.

Таким образом, можно считать, что в процессе соревнования спортсмен встречается с такими психологическими факторами, которые практически не

возникают на тренировках. Это высокая ответственность за результат выполнения данной попытки, ограниченность в количестве попыток — чаще всего одной попыткой, необходимость риска, высокая плата за ошибку и невозможность отказаться от выполнения данной попытки.

Вот такова психологическая ситуация, возникающая в соревновании в самый ответственный момент выступления. И, как показывает практика, многие спортсмены не выдерживают этого психологического прессинга, т. е. оказываются психически ненадежными.

И это естественно. Дело в том, что спортсмен не готовится к таким ситуациям. Он, конечно, предполагает, что они возникнут, но вся его тренировочная работа решает совсем другие психологические задачи, и адаптироваться к будущей психологической стресс-ситуации в результате такой работы он не может.

Решить задачу адаптации в процессе самих соревнований также достаточно сложно. Во-первых, таких соревновательных ситуаций у спортсмена не так уж и много (адаптация требует многократного повторения выполнения технического элемента в подобных ситуациях); во-вторых, если спортсмен терпит неудачу на соревновании, то она не адаптирует его к стрессовой ситуации, а наоборот, достаточно часто формирует у него устойчивую реакцию высокого уровня тревоги на такие ситуации (негативный опыт).

Отсюда напрашивается следующий вывод. Если на соревновании успех определяется эффективным выполнением одной попытки в самый ответственный момент выступления, то этот психологический фактор должен быть заложен в тренировочный процесс, т. е. тренировочный процесс в какой-то своей части психологически должен быть приближен к тем условиям соревнования, в которые

попадает спортсмен при ответственном выступлении.

Проведенный анализ и позволяет определить основной психологический принцип, который должен быть заложен в основу формирования психической надежности — **это принцип «одной попытки»**.

Если спортсмен будет поставлен в условия, требующие необходимости работать на основе данного принципа, то, во-первых, произойдет определенная адаптация к подобной ситуации, у спортсмена создается определенная психологическая установка с соответствующими изменениями в функциональных системах организма (вегетативные сдвиги, уровень эмоционального напряжения, эмоциональное отношение к выполнению упражнения, волевые усилия, концентрация внимания и т. д.), т. е. весь тот психофизиологический компонент, который возникает в подобных стресс-соревновательных условиях. Во-вторых, в случае положительного решения поставленной задачи это будет способствовать формированию чувства уверенности и, соответственно, уменьшать боязнь ошибки.

Это и позволяет на основе принципа «одной попытки» разработать технологию формирования психической надежности спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Технология (на примере подачи в волейболе).

Психическая надежность в волейболе прежде всего требуется в окончаниях партий, начиная со счета 23:23 и далее.

Подача.

I. Используется 2—4 подачи за одну тренировку через 15—30 мин. (обязательно 1—2 раза в конце тренировки — на фоне усталости). Учитывается количество эффективных подач.

Задание 1. Эффективно выполнить 1 подачу из 4-х.

Задание 2. Эффективно выполнить 2 подачи из 4-х.

Задание 3. Эффективно выполнить 1 подачу из 3-х.

Задание 4. Эффективно выполнить 2 подачи из 3-х.

Задание 5. Эффективно выполнить 1 подачу из 2-х.

Переход к следующему заданию после выполнения предыдущего на 5-и тренировках подряд.

II. Игровая тренировка.

Счет 23:23 — игрок получает право на 2—3 подачи.

Задание 1. Эффективно выполнить 1 подачу из 2-х (подачи выполняются через определенный промежуток времени).

Задание 2. Эффективно выполнить 2 подачи из 3-х (каждая подача выполняется через определенное время). Задание считается выполненным после его выполнения на 5-и тренировках подряд.

III. В тренировке выполняется всего 1 подача.

Задание 1. Эффективно выполнить 7—8 подач в 10 тренировках подряд.

Задание 2. Эффективно выполнить 4—5 подач в 7—8 тренировках подряд.

Задание 3. Эффективно выполнить 2—3 подачи в 4—5 тренировках подряд.

По аналогии создаются технологии и в других видах спорта.

Однако при этом возникает следующий вопрос: как же решать проблему *риска* при выполнении решающей попытки. Ведь именно риск, с одной стороны, необходим для достижения максимального результата, с другой стороны, несет неопределенность в возможности выполнить действие успешно.

Проблема риска, которая может «сло-мать» всю психологическую готовность спортсмена в решающей попытке, может быть решена только в процессе реализации принципа «одной попытки». Если в тренировочной работе этот принцип

будет реализован, то риск из «или, или» («пан или пропал») перейдет в осознан-ный (допустимый) риск, базирующий-ся на реальном результате готовности спортсмена к риску, когда доля риска становится запланированной. Таким путем спортсмен практически снимает эту проблему, она остается только гипотетически. А самое главное — спортсмен получает «право на риск».

Исследования, проведенные при реализации этого принципа в тренировоч-ной работе, показали его достаточную эффективность.

В заключение отметим, что важным фактором успешной реализации этой программы является выполнение следу-ющих условий:

1) данная программа может быть на-чата только после реализации програм-мы «Психическая стабильность»;

2) работа должна нести системный ха-рактер;

3) спортсмен должен иметь право на риск, но только в тех ситуациях, где он чувствует себя уверенно (технически). Риск должен базироваться на опреде-ленном фундаменте (отработан на тре-нировках и тренировочных соревнова-ниях), при не менее 70—80 % стабиль-ности при выполнении этого элемента на тренировках.

Программа 3.

Выведение спортсмена (команды) на пик психической готовности

Достижение высокого спортивного результата определяется наличием вы-сокого уровня физической, техниче-ской, функциональной подготовки и та-кими психологическими факторами, как психическая стабильность, психическая надежность в соревновательных услови-ях. Однако для достижения наивысшего (для данного спортсмена) спортивного результата чрезвычайно важным явля-

ется еще один фактор — это нахождение спортсмена во время выступления в соревновании на *пике* спортивной формы, где важное место занимает психологический компонент.

Важность решения этой проблемы заключается в том, что именно выход на пик спортивной формы напрямую связан со спортивным результатом в конкретном выступлении спортсмена (команды).

Об актуальности решения этой проблемы свидетельствуют многие факты. Например, когда спортсмен, команда показывают наилучший (рекордный) результат или до наиболее важных стартов, или после них. Тренер, спортсмен обычно объясняют это тем, что спортсмен, команда или еще не вышла на пик спортивной формы, или уже перешла этот пик, или выступала на спаде спортивной формы. Поэтому и говорят, что побеждает не тот спортсмен (команда), кто вообще сильнее, а тот, кто сильнее на данном соревновании. А если учесть, что в настоящее время разница в классе среди спортсменов, команд на крупных соревнованиях чрезвычайно мала, то этот фактор становится определяющим для успешного выступления спортсмена, команды.

А так как на пике спортивной формы, как показывает практика и научные исследования, спортсмен может находиться максимум 2—3 недели, то умение выходить на этот пик к точно запланированному сроку является одним из главных факторов достижения высокого спортивного результата на наиболее важных соревнованиях сезона.

Прежде чем рассматривать технологию решения данной проблемы, необходимо определить, что такое пик спортивной формы.

Пик спортивной формы — это целостное структурное образование, куда на равных входят:

1) оптимальная функциональная и физическая готовность спортсмена;

2) оптимальная технико-тактическая готовность с выходом почти на автоматическое выполнение основных технико-тактических умений;

3) согласованная работа на оптимальном уровне специфических для данного вида спорта психических процессов (внимание, память, мышление);

4) высокий уровень психической работоспособности;

5) оптимальный уровень мотивации и эмоциональной устойчивости, который выражается в желании соревноваться, в полной уверенности в своих силах при оптимальном уровне самоконтроля.

Говоря о выходе на пик спортивной формы, прежде всего, необходимо учитывать наличие функционально-технической базы, уровня технико-тактических умений, который достигнут спортсменом (командой) и стабилизирован.

И уже следующей задачей становится выведение спортсмена (команды) на пик психической готовности к выступлению. Мало быть физически и технически готовым, поскольку эта готовность может быть максимально реализована только при наличии оптимальной психической готовности. Многие тренеры преуспели именно в умении готовить физически, функционально, поэтому решающим для успешного выступления в ответственном соревновании становится умение тренера обеспечивать психологическую составляющую пика спортивной формы.

Для этого необходимо определить принцип, на основе которого должна строиться технология, обеспечивающая психологическую составляющую спортивной формы.

Ответственное соревнование отличается от обычного прежде всего чрезвычайно высоким уровнем физического и психического напряжения. Однако в

практике построения тренировочного процесса получается так, что спортсмены не всегда бывают адаптированы к деятельности в условиях значительного соревновательного напряжения. И причина такого положения в том, что если значительное (максимальное) физическое напряжение можно без больших проблем создавать в тренировочных условиях, то психическое напряжение, которое возникает на соревнованиях, на тренировке создать значительно сложнее. Дело в том, что психическое напряжение базируется на определенном уровне соревновательной мотивации с возникновением таких психических состояний, как тревога, уверенность или неуверенность в успехе, ответственность перед другими за результат своих действий, высокой (моральной, материальной и статусной) платой за ошибку, эмоциональной реакцией на неудачу или успех и многих других психологических факторов, которые отсутствуют или очень незначительно присутствуют в тренировочном процессе.

Именно эти факторы и вызывают тот или иной уровень психического напряжения и нахождение в той или иной зоне психической готовности во время выступления на соревновании, особенно в самые ответственные его моменты.

При завышенном или заниженном уровне психического напряжения спортсмен чаще всего оказывается в зоне тревоги и боязни неудачи или в зоне возбужденности и несобранности. При оптимальном уровне напряжения спортсмен оказывается в зоне мобилизации и ожидания успеха или в зоне самоконтроля и саморегуляции. Но для того чтобы у спортсмена в экстремальных условиях возник оптимальный уровень психического напряжения, необходима специальная психологическая адаптация к этим стресс-соревновательным условиям. А это возможно

только в случае тренировки механизмов регуляции психического состояния в условиях значительного психического напряжения.

Поэтому психологическая составляющая выхода на пик психической готовности должна быть построена на основе специальной предварительной работы в условиях значительного психического напряжения. Но в этом случае за действиями спортсмена должна стоять и ответственность, статус и другие психологические факторы, которые и вызывают психическое напряжение и определенное психическое состояние.

И если мотивационный момент полностью создать на тренировке достаточно сложно, то другие психологические компоненты соревнования (о которых говорилось выше) возможно. В этом случае на тренировке создается необходимый уровень психического напряжения, что, в конечном счете, позволяет спортсмену адаптироваться к соревновательным условиям и быть готовым к встрече с ними на соревнованиях в самые ответственные моменты выступления.

Таким образом, данный анализ позволяет определить основной принцип обеспечения вывода спортсмена на оптимальный уровень психической готовности — **это принцип регуляции психического напряжения на тренировках в период подготовки к выступлению в ответственных соревнованиях.**

Выход на пик спортивной формы возможен не более 2–4 раз в соревновательный сезон (в зависимости от вида спорта), а время нахождения на этом пике не превышает, как уже отмечалось, 2–3-х недель. Соответственно появляется необходимость планирования этих пиков по времени. Возможность вывести спортсмена на новый пик (повторный) спортивной формы может быть не раньше 4–6 недель после предыдущего пика. Поэтому правильное планирова-

ние с учетом вышеуказанных факторов является первым условием возможности выведения спортсмена на пик формы к конкретному соревнованию.

Еще одним условием является правильное планирование физических и функциональных нагрузок с учетом психологических нагрузок. Последствие (супервосстановление) после физических нагрузок отмечается через 2 недели после объемной и интенсивной работы и сохраняется еще в пределах 2-х недель. Поэтому повышение психических нагрузок может начинаться за 3 недели до старта со снижением их в последнюю неделю. В этом случае уровень физической и функциональной готовности будет находиться на достаточно высоком уровне к тому времени, когда спортсмен выйдет на пик психической готовности. И еще, восстановление после максимальных

(соревновательных) физических нагрузок обычно требует 2—3 недели, в то время как психическое восстановление после достаточно продолжительных и сильных психических нагрузок требует от 3 до 5 недель.

Психическое напряжение можно создавать при выполнении упражнений на основе принципов «ограничения» и «одной попытки».

Данная система программ и технологий, помимо решения конкретных психологических задач, несет в себе еще одну очень важную функцию. Она позволяет непосредственно включить тренера и спортсмена в планирование и реализацию психологической подготовки в тех привычных для него условиях, в которых он проводит работу по технической, тактической и другим видам подготовки спортсмена.

ПРИЛОЖЕНИЕ

В приложении мы поместили 2 статьи из журнала «Спортивный психолог», которые, по нашему мнению, дополняют книгу.

**ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО
спортивному психологу
Рудольфу Загайнову
от спортивного психолога
Малкина В. Р.**

Уважаемый Рудольф Максимович, поводом для обращения к Вам с открытым письмом послужили изданные в последние годы Ваши книги «Ради чего» и «Психология современного спорта высших достижений», в которых Вы пишете об опыте своей работы и активно пропагандируете идеологию Вашей работы как спортивного психолога.

И это можно было бы только приветствовать (подобных книг практически нет), но вот с идеологией, которая лежит в основе Вашей работы, я согласиться не могу.

Если бы речь шла только обо мне, то, в конце концов, это мое личное дело — принимать или не принимать Вашу идеологию.

Но дело в том, что эти книги читают многие молодые психологи, тренеры, спортсмены, которые, зная о достижениях «опекаемых Вами спортсменов», могут поверить, что только такой подход и дает спортивный результат, и принять это как руководство к действию.

Но так как эта идеология не только не вписывается в рамки гуманистической психологии (кстати, это не главное, сколько теорий не вписывались в

различные рамки!), но и представляет опасность для спортивной психологии, заводя ее в тупик, я счел своим долгом высказать свое мнение по этому поводу, тем более что Вы не участвуете в конференциях спортивных психологов, где можно было бы напрямую обсудить Ваш подход к работе спортивного психолога.

Вот почему я и решил обратиться к Вам с открытым письмом.

Чтобы было понятно, в чем я вижу опасность Вашей идеологии, обращусь к Вашим книгам.

Вы пишете: «Мы объединились (со спортсменом. — В. М.) не ради побед, медалей, денег... ты сформируешь сверхличность, станешь суперменом, психороботом в лучшем смысле этого слова. Мой долг — воспитать, взрастить в человеке (спортсмене) своего рода хороший (**доброкачественный**) цинизм» (с. 239–240).

Уберем в сторону ницшеанские мотивы, которые прослеживаются в этом высказывании. Можно, конечно, провести аналогию с действиями подобных сверхличностей, сгубивших в печах миллионы обыкновенных людей, но думаю, что Вы не это имели в виду...

Здесь речь идет, как мне кажется, о другом — о блокировании человеческих эмоций, переживаний, сочувствия, понимания других, т. е. нормальных человеческих чувств и отношений, которые присущи людям. Тех нравственных установок, которые и делают человека человеком, не позволяя ему превратиться в сверхчеловека.

Действительно, какая нравственность может быть у психоробота, а раз так, то

в применении к спорту это означает отсутствие понятия честной игры и принятие маккиавелизма — «цель оправдывает средства». В нашем случае — победа любой ценой.

Вот что пишет журналист «Новой газеты» Поликовский в своей статье о футболе, которую он назвал «Идет снижение игры до бойни за победу» (7 апреля 2012 года), где рассматривает эпизод, когда футболист К. нанес травму вратарю «Спартак» Д., и приходит к парадоксальному выводу: дело не в том, «мог или не мог К. избежать столкновения. Одни говорят — мог, другие — нет. Слишком мало времени и слишком малое расстояние. **Физически уход от столкновения не представлял для него проблемы.**

Но дело не в физике, дело в психике. Думать в две секунды эпизода некогда. Все решает не мысль (для рассуждения нужно время), все решает странная композиция из души, ума, сознания, памяти и подсознания, которая срабатывает в момент внезапного принятия решения. Чтобы идеальная машина, которую представляет собой тело спортсмена (не правда ли похоже на психоробота), приняла верное решение, в нее должны быть заложены необходимые запреты и правильные алгоритмы. У доброго, хорошего парня К. (посмотрите на его растерянное лицо, посмотрите на его испуганные глаза в тот момент, когда он понял, что натворил) в душе не сработала заповедь «Не убий!». Автоматически, на уровне рефлекса, в К. сработала программа «Убей ради победы!»

Идет снижение игры до бойни за победу. Цинизм больших денег (можно заменить их «красивой жизнью», о которой Вы говорите дальше. — В. М.)... зажимают футбол в тиски.

Совершенно разные обстоятельства, абсолютно разные истории: майор Солнечников, накрывший собой гранату, и форвард К, чуть не убивший вратаря.

Общее только одно: оба принимали решение в долю секунды, когда невозможно думать, и решение, как озарение, вырывается само из той глубины сознания, памяти, усвоенных с детства понятий и подсознания, которая и есть человек. Один спас, другой едва не убил.

В спорте все чаще и чаще куда-то пропадает то, без чего он превращается в жуткую забаву кровожадных варваров, — тормоз. Тормоз этот не во внешних, писанных правилах, тормоз внутри самих спортсменов».

Я привел эту большую цитату, потому что, как мне представляется, она имеет непосредственное отношение к нашей статье. И это не мои домыслы. Еще раз обратимся к Вашему высказыванию:

«Мой долг — воспитать, взрастить в человеке хороший (доброкачественный) цинизм» (с. 240).

Но цинизм — «это откровенное, вызывающее, пренебрежительное, презрительное отношение к нормам общественной морали, культурным ценностям и представлению о благопристойности» (Толковый словарь русского языка Ушакова), «отрицательное, нигилистическое отношение к общепринятым нормам нравственности» (Словарь. Культура речевого общения: этика, прагматика, психология).

Т. е. цинизм — это уход от нравственных ориентиров, сознательное безнравственное поведение для достижения своих целей.

И никакого доброкачественного цинизма просто не может быть по определению, как не может быть честного вора или порядочного коррупционера.

Но оказывается, как считаете Вы, этот цинизм «как можно быстрее освободит личность спортсмена от иллюзий, как следствие — от будущих разочарований, защитит спортсмена, его личность, а иногда и здоровье от разрушения» (с. 240). С тем, что циники не

питают иллюзий, можно согласиться. Но вот с последующим утверждением психология согласиться никак не может. Потому что, когда мы говорим о разрушении личности, то, прежде всего, понимаем под этим нравственные императивы.

Например, когда теряются родственные связи.

Спортсмен Р. Слуднов «обратился к Р. Загайнову за психологической помощью. Тот первым делом порекомендовал Роману прекратить какое-либо общение с прессой. Так, на зимнем чемпионате страны вовсе обсуждалось, что Загайнов не подпускает к подопечному не только прессу, но его родителей-тренеров. Но в успех сотрудничества исключительно с психологом, пусть даже взявшим в руки секундомер, плохо верилось. В олимпийскую команду Слуднов попал с трудом»⁷⁹. Р. Слуднов не попал в финал на 100 м брассом. Или разрушаются многолетние человеческие отношения между тренером и спортсменом: «Это я понял сейчас, когда смело могу сказать, что достиг вершины в своей профессии. И не только потому, что к Олимпийским играм в Афинах готовлю таких суперменов, как Максим Опалев (гребля), Роман Слуднов (плавание)... чего нет и никогда не было в биографии ни у одного психолога, но и потому, что нет ни одного вопроса, касающегося работы и жизни в большом спорте, на который я не нашел ответа. Подтвердить это может любой из вышеприведенного списка» (с. 211).

Они и подтвердили: Слуднов не попал в финал, а Опалев (многократный чемпион мира) занял лишь 4-е место в финале.

Кстати, на следующих Олимпийских играх в Пекине, когда Опалев вернулся к своему тренеру, он выиграл Олимпиаду.

Именно в альтруизме, формировании и принятии человеческих ценностей... и происходит восхождение личности (Франк, Фромм и др.).

Видимо, это понимаете и Вы сами, оправдывая это тем, что «человек живет во враждебном мире и думать надо об одном спасении... Секрет спасения — твои победы», — говорите Вы (с. 238).

Но, если для спортсмена главное — это спасение (видимо, души), то он избрал неверный ориентир: в этом случае надо идти в церковь, где и занимаются спасением души.

И как диссонанс предыдущему тезису о спасении (души), мы читаем: «Ты проживешь в спорте очень красивую жизнь» (с. 239).

Здесь возникает вопрос: а что такое «красивая жизнь в спорте»? Естественно, это завораживает — кому не хочется пожить красиво? Но так как невозможно определить, что такое красивая жизнь в спорте (у каждого свое понимание красивой жизни), то спортсмену предлагается иллюзия (в виде красивой жизни), от которой, кстати, Вы и хотите избавить своего спортсмена.

И, конечно, спортсмен не может не попасться в эту ловушку. Но этот призыв ведет, как мы уже отмечали, к разрушению, деградации личности спортсмена. А иллюзия заключается в том, что нет «красивой жизни», есть обычная жизнь, и зависит она не от рода и результата занятий, а от отношения к другим людям, к своей работе, своей семье, т. е. понимания смысла жизни.

Превращение же смысла жизни в ПОБЕДУ и ведет к разрушению личности, ее деградации — сколько искаленных судеб «победителей» в спорте мы наблюдаем в жизни, а того, кто не достиг победы (а значит, не получил красивой жизни), ради которой он жертвовал многим, разве не постигнет разочарование (от которого Вы хотите его спасти).

⁷⁹ «Спорт-экспресс». — 16.08.2004.

А кто будет спасать его дальше, и не будет ли он искать причину случившегося в других (в том числе и психологе), а не в себе.

Но все же думается, что самая большая опасность Вашей идеологии заключается в следующем. Вы пишете: «Уже несколько лет, как я предлагаю спортсменам эту концепцию. Интересно следующее. Мгновенно, часто уже на ближайшей тренировке я видел людей другими. Более серьезными, абсолютно сконцентрированными, более жесткими в поведении и разговорах.

Меня удивляло. И никто ни разу не задал мне ни одного вопроса. И никто не оспаривал ни одно из выдвинутых мною положений, создавалось впечатление, что получен сей документ вовремя, его ждали и получили ответы на давно волнующие вопросы, которые, как ни печально, некому было задать» (с. 239).

Почему же спортсмены (среди которых были, наверно, и достаточно взрослые) так безропотно приняли эту концепцию?

Ваш ответ: больше некому было задать вопросы.

К сожалению, в определенной степени можно с этим согласиться. И, видимо, Вы попали со своей концепцией на благодатную почву. А почва — это та психологическая составляющая, которая сопровождает наш спорт с самого раннего возраста. И, прежде всего, установка большинства тренеров в своей работе только на спортивный результат.

В своей работе, еще 15 лет назад, Л. Рогалева показала, что такая установка ведет к деформации личности спортсмена, искажению нравственных ориентиров и как следствие — возникновению различных психологических проблем, что создает психологический дискомфорт у спортсменов и нередко приводит к уходу из спорта (вместо «красивой жизни»). Проведенные нами исследования среди

спортсменов достаточно высокого уровня (к.м.с., м.с., м.м.с.) показали: до 50 % считают, что они не полностью реализовали себя в спорте, причем 60 % из них считают, что главной причиной было то, что их тренеров ничего не интересовало, кроме спортивного результата.

Действительно, проблема воспитания, формирования нормальной личности выходит за рамки их компетенции. И в этом случае психороботы есть идеальный материал для их работы.

Нельзя не остановиться еще на одном Вашем тезисе: «Ведь я призываю его жертвовать ради победы очень многим. А значит, я отвечаю за все возможные последствия, **за все**, и обязан защитить его от всяких бед» (с. 241).

Действительно, спортсмену, стремящемуся к достижению высших результатов, приходится ограничивать себя во многом, чего не нужно делать его сверстникам. Но если спортсмен считает, что эти ограничения есть жертва с его стороны, то, продолжая эту мысль, он становится жертвой спорта. А если он считает себя жертвой, то, естественно, не может не ждать награды за свою жертву. Но жертва ради победы по своей стоимости никогда не будет соответствовать его личной жертве. Чаще всего это приводит к формированию ущербного человека, считающего, что его жертва недостаточно оценена.

Еще одно замечание: слово «жертва» по своему содержанию вряд ли применима к спорту. Можно жертвовать жизнью, здоровьем ради близких, ради нравственных принципов. Но становиться жертвой в спорте — это противоречит всем канонам спорта.

Что же можно противопоставить понятию «жертва»? Примеры выдающихся спортсменов показывают, что они не являются жертвами. В спорте они видят способ самосовершенствования. И те ограничения, которые они испытывают,

позволяют им подняться на более высокий уровень самореализации.

В этом случае те «жертвы», которые приносят спортсмены ради спортивного успеха, становятся естественным содержанием их жизни на этом жизненном этапе.

Но самое важное, что этот выбор спортсмен делает **сам**, и ответственность за этот выбор ложится на **самого спортсмена**. А это значит, что данный спортсмен является субъектом, который сам определяет свой жизненный путь, сам за него отвечает, сам решает проблемы (которые неизбежны) и сам их преодолевает. В этом случае смысловая составляющая его жизненного пути определяется им самим, а не навязана ему со стороны, в том числе и психологом.

Еще раз вернемся к Вашему тезису: «Я отвечаю за все возможные последствия, за все, и я обязан защитить его (спортсмена) от всяких бед».

Опасный по своей личностной разрушительности тезис. И, кстати, Вы это подтверждаете сами, приводя письма и звонки SOS «опекаемых» Вами спортсменов: «Не бросайте меня», «Опять остаюсь один», «Сделайте что-нибудь» (с. 257), как я понимаю, для доказательства собственной необходимости спортсменам.

Как мне кажется, это напрямую работает против Вашей идеологии. Эти письма показывают, что вместо того, чтобы самим выйти на новый уровень личностной зрелости, самим противостоять тем трудностям, которые у них возникают, самим быть готовым к их преодолению, спортсмены вызывают к Вашей помощи (которую, как Вы пишете, не всегда можете им оказать).

Дело в том, что Ваша идеология загнала их в жизненный тупик, из которого они не могут выйти без Вашей помощи... И это их личная трагедия, и не вопрос, что в будущем они не смогут сами преодолевать свои трудности.

Согласно трудам педагогов, философов и психологов, главная задача общества, педагога — это формирование самостоятельной, ответственной за себя и свои поступки личности, начиная с самого раннего возраста. Именно при таком подходе происходит нормальное развитие личности. В противном случае происходит деформация жизненных ценностей, создающая значительные психологические проблемы. И что самое главное — это не ведет к достижению той цели, ради которой создана Ваша концепция.

Такой подход превращает спортсмена в беззащитного перед жизнью человека, потому что в этом случае он ни за что не отвечает, за него отвечает психолог. А когда спортсмен уйдет из спорта, кто будет за него отвечать и защищать его?

И еще: никак нельзя избавиться от ощущения, что Вы осознанно или неосознанно занимаетесь манипулированием психикой спортсмена, который оказался рядом или попросил у Вас помощи. В первом случае — это циничное отношение к тем, кто поверил психологу. И не важно, что за этим стоит: решение своих личных задач, желание стать для подопечных своего рода «гуру», подчинить их своей воле, самому ощутить себя сверхчеловеком, управляющим судьбой других. Но и при неосознанном подходе это выходит за рамки гуманистической психологии. Потому что психология убедительно показывает, что манипулирование людьми, даже с лучшими намерениями, никогда не решает тех задач, которые она провозглашает, наоборот, только затрудняет их решение.

Приведу Вашу же цитату:

« — Рудольф Максимович, для меня сейчас главное в жизни — 28 августа (финал по гребле. — *В. М.*).

— Задание понял, — спокойно отвечаю я, — 28 августа ты будешь в полном порядке... 28 августа беру на себя. **Ты же**

знаешь, этих 28-х чисел было в моей жизни столько!.. И мои спортсмены всегда побеждали!

Вечером этого же дня я услышал, как Максим Опалев кричал кому-то по телефону: «Рудольф Максимович сказал, что берет все на себя!» И облегченно смеялся!» (с. 47).

Что получилось 28-го, мы уже знаем, и только, видимо, когда спортсмен решение своей проблемы взял на себя, он выиграл Олимпиаду.

Теперь несколько слов о Вашем стиле, который Вы называете тотальным, видимо, исходя из Вашего понимания работы психолога — «ведь я отвечаю за все».

«Все видят, что я тотально опекаю спортсмена, и он всегда — и в свободное время, и в часы тренировок, и за завтраком, обедом и ужином — под моим визуальным контролем. Я бужу его утром, я первый, кого он видит в тот день. Я укладываю его спать, я последний, а зачастую единственный, кто говорит ему спокойной ночи» (с. 219).

В данном случае Вы просто манипулируете психикой спортсмена, подчиняя его своей воле. Конечно, так проще управлять его психикой, превращая в психоробота человека, который только в Вас ищет спасение в трудные минуты своей жизни, о чем свидетельствуют те же письма SOS.

Теперь о Храме, куда, прежде всего, Вы предлагаете идти молодому психологу: «Так что, уважаемые молодые психологи, выкиньте из своих портфелей эти никому не нужные тесты. А идите в Храм и там готовьте свою душу к нашей очень нелегкой работе. Ибо ждет Вас душа человека» (с. 223).

Красиво... Но мне кажется, идти в Храм или не идти, должен решать сам

человек. Это слишком интимная сторона жизни человека, чтобы решать за него. А вот в Храм науки, где молодой психолог встретится с Франклом, Фроммом, Спинозой, Сухомлинским и другими выдающимися гуманистами, а также с такими спортивными психологами, как Л. Гиссен, Г. Горбунов, А. Родионов и др., он должен пойти обязательно. К спортсменам надо идти не только с чем-то «божественным», но и со знаниями.

И в продолжение вышесказанного — о «выжженном поле психологической науки» в спортивной психологии, которое только Вы имеете право засеивать («Считаю, что теория психологической науки должна быть написана кровью таких людей, как я» (с. 240—242).

Мне сложно судить, писали ли кровью другие психологи, создавая науку спортивной психологии. Но засеяли поле они неплохо, разработав и теорию, и практику, и методы и средства, которыми психологи пользуются в своей работе, не взывая к Всевышнему.

Да, я могу согласиться, что после бурного развития спортивной психологии в 70–80-е годы в 90-е произошел резкий спад (но не по вине психологов) Но, несомненно, то, что постепенно начинают прорасти еще слабые, но уже новые ростки спортивной психологии, где во главе стоит спортсмен-субъект, где место психотерапевта и духовника начинает занимать психолог-педагог. Появляются молодые психологи, которые и будут писать дальнейшую теорию психологии, но не «обливаясь кровью», а опираясь на знания.

*С уважением
спортивный психолог В. Малкин*

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

или почему многие талантливые молодые спортсмены так и не становятся спортсменами высокого уровня?

Однажды в разговоре один тренер посетовал, что молодые спортсмены в их команде остановились в спортивном росте, никуда не стремятся, довольствуются малым как в спортивном, так и в обыденном плане. Получили новые кроссовки и рады. А ведь им уже за двадцать.

На вопрос, у кого они тренировались в детском и юношеском возрасте, тренер ответил: «У меня».

Комментарии были бы излишни, если бы это был исключительный случай. К сожалению, таких инфантильных взрослых спортсменов, даже добившихся высоких результатов, довольно много. Вот что пишет Е. Вайцеховская (кстати, олимпийский чемпион по прыжкам в воду): «Мы привыкли награждать чемпионов титулом «выдающийся». Но талант, даже стоящий на верхней ступени пьедестала, увы, далеко не всегда личность.

Бывает, это становится понятным лишь тогда, когда карьера завершается. Виню в этом, прежде всего, тренеров. Знаю, как трудно в тринадцать лет предвидеть, что произойдет лет через пять. Чрезмерная тренерская опека, подчинение всех интересов и устремлений одному — спорту, порой приводят к тому, что ребята так и не становятся личностями.

Смотрю на иных атлетов с богатырскими бицепсами и с тревогой замечаю: вялые они, безынициативные, инфантильные».⁸⁰

⁸⁰ Е. Вайцеховская. О чем расскажешь, чемпион. — «Комсомольская правда». — 08.01.1985.

И хотя здесь говорится о чемпионах, но еще в большей мере это касается спортсменов, которые так и не добились высоких достижений, хотя имели для этого все основания.

И одной из главных причин появления подобных спортсменов является то, что во многих случаях «ведущим в деятельности тренера является мотив достижения цели (74 %)». А мотив личностного развития спортсмена — в основном за границей профессиональной деятельности тренера».⁸¹ И как результат этого «...безумная и в итоге безнравственная муштра».⁸² Все это возможно потому, что «...воздействие тренера на подрастающего человека... гораздо более сильное, более проникновенное, чем, скажем, воздействие педагогов в других сферах...»⁸³

Таким образом, мы видим, что роль тренера, его личностные установки являются определяющими в вопросе, достигнет ли спортсмен тех результатов, на которые он способен, или превратится в вялого, безынициативного, инфантильного молодого человека, что, кстати, чревато возникновением сложных для решения психологических

⁸¹ И. М. Быховская, В. В. Горбачева. Исследование структуры мотивационного компонента деятельности тренера. Тез. 13 н.-пр. конф. по психологии физ. воспитания и спорта. — М., 1992.

⁸² Т. Любецкая. Вместо славы. — М., 1989.

⁸³ Н. В. Коротаева. Взаимоотношения тренер — спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. — Авт. дисс. — М., 1990.

проблем в будущем. Практика спорта свидетельствует, что достаточно большое количество юных спортсменов так и не выходит на наивысший для их таланта спортивный уровень. И одной из главных причин такого положения является, как это ни парадоксально, установка большинства тренеров в своей работе на достижение максимального спортивного результата.

Парадоксальность заключается в том, что занятия спортом подразумевают достижение именно максимального спортивного результата, и в то же время установка тренера на результат часто не способствует его достижению.

Казалось бы, эта установка имеет право на жизнь. Пришел в спорт — будь любезен отдать достижению спортивного результата все, что можешь.

Но в итоге это часто оборачивается «безумной муштрой», где спортсмен превращается в объект реализации тренерских амбиций, тренерских установок.

Не будем останавливаться на морально-нравственной стороне такой работы тренера. Тренер может ответить: для высокого спортивного результата надо чем-то жертвовать. И вот здесь возникает вопрос: а действительно ли установка только на результат способствует достижению этого максимального спортивного результата, т. е. так ли уж оправдана и нужна эта жертва.

Оказывается, что чаще всего не оправдана.

То есть, мы часто не получаем ни нужного спортивного результата, ни субъекта, способного нормально функционировать в процессе жизнедеятельности после ухода из спорта.

Данный вывод подтверждается научными исследованиями, проведенными в школе-интернате Олимпийского резерва, где были собраны наиболее перспективные юные спортсмены региона.

В исследовании приняли участие юные спортсмены, занимавшиеся у тренеров с ярко выраженной узко-спортивной установкой, и юные спортсмены, занимавшиеся у тренеров с профессионально-педагогической установкой (где не меньшее внимание уделялось проблеме формирования личности спортсмена).

Исследовалось влияние данных установок тренеров на формирование ряда личностных характеристик юных спортсменов, психологическую устойчивость спортсменов к стресс-соревновательным факторам, стабильность выступлений на соревнованиях, а также на развитие взаимоотношений в системе тренер — спортсмен, спортсмен — спортсмен, что тоже является важным фактором, влияющим на спортивный результат.

Исследования проводились на протяжении 2-х лет. Первые данные были получены при поступлении детей в школу-интернат (после 2—3-х месяцев занятий), заключительные — в конце учебы.

Данные, полученные на начальном этапе обучения, не показали значимых различий по указанным характеристикам у спортсменов, занимающихся в группах тренеров с различными установками.

Учитывая важную роль отношений, возникающих в процессе спортивной деятельности, в формировании личностных качеств юных спортсменов, была изучена динамика взаимоотношений в системе «тренер — спортсмен» и проанализированы особенности межличностных и деловых отношений между спортсменами как в группах тренера с узко-спортивной, так и с профессионально-педагогической установкой.

Было выявлено, что на протяжении 2-х лет занятий в группах тренеров с узко-спортивной установкой взаимоотношения в системе «тренер — спортсмен» ухудшаются. Об этом свидетельствует

достоверное снижение оценок показателей по эмоциональному (с 4,4 до 2,6), поведенческому (с 5,6 до 3,2) и деловому (с 5,4 до 3,1) компонентам (максимальный результат 8 баллов).

В этих группах возрастает конкуренция, которая приводит к нарушению как деловых, так и эмоционально-личностных контактов между спортсменами. Наблюдается увеличение показателей по шкалам «отсутствие сотрудничества» (с 4,1 до 5,6), «несогласие» (с 4,2 до 6,1), «холодность» (с 5,0 до 6,4). Все это негативным образом отражается на состоянии юных спортсменов, о чем свидетельствует увеличение показателей по шкалам «равнодушие» (с 3,6 до 6,1), «неудовлетворенность» (с 4,2 до 6,3).

В группах тренеров с профессионально-педагогической установкой отношения в системе «тренер — спортсмен» отмечается сохранение высоких показателей как по деловому (было 7,3, стало 6,5); поведенческому (6,3 и 6,2), так и по эмоционально-личностному (6,4 и 6,5) компонентам.

В группах тренеров с профессионально-педагогической установкой между спортсменами наблюдаются также адекватные взаимоотношения как в сфере деловых, так и в сфере эмоциональных контактов, что подтверждается высокими оценками удовлетворенности атмосферой в группе. Отмечено улучшение показателей по шкалам «теплота» (с 5,0 до 6,8), «сотрудничество» (с 4,1 до 5,3). Отмечено увеличение по шкале «интерес», «занимательность» (с 3,0 до 3,8) и «удовлетворенность» (с 4,2 до 4,8).

При этом необходимо отметить, что если по данным шкалам выявлены достоверные различия в группах тренеров с разными установками, то по шкале «успешность» такие различия отсутствуют (3,6 в группах тренеров с установкой на результат и 3,4 в группах тренеров с

профессионально-педагогической установкой).

Это свидетельствует о том, что снижение мотивации к занятиям спортом, неудовлетворенность психологическим климатом в коллективе у спортсменов, занимающихся в группах тренеров с узко-спортивной установкой, определяется не снижением спортивных успехов, а взаимоотношениями, которые складываются в этих группах.

Таким образом, можно предположить, что в группах тренеров с узко-спортивной установкой процесс социализации личности осложнен теми конфликтами и противоречиями, которые возникают в процессе спортивной деятельности, что не может не сказаться на процессе формирования личностных характеристик юных спортсменов.

В группах тренеров с профессионально-педагогической установкой процесс социализации личности юного спортсмена проходит достаточно эффективно, так как в этих группах преобладает положительный эмоциональный фон и сохраняется интерес к избранному виду спорта.

Это и подтвердили данные 2-летнего исследования становления личности юных спортсменов, занимающихся под руководством тренеров с различными установками.

Так, в группах тренеров с узко-спортивной установкой у юных спортсменов с ростом спортивного мастерства наблюдалось отчетливое изменение в мотивации занятий спортом, прежде всего, возрастает роль лично-престижной (с 37 % до 41 %) и материальной (с 17 % до 39 %) ориентации, при этом снижаются интерес к спорту и стремление к совершенствованию (с 23 % до 12 %).

Данной тенденции не обнаружено в группах тренеров с профессионально-педагогической направленностью, где доминирующим остается мотив совер-

шенствования (было 39 % стало 40 %), а также социальные мотивы (23 % и 29 %). Причина различий динамики мотивов в выделенных группах заключается в том, что в первом случае тренеры для стимуляции спортсменов постоянно делают акцент на материальном вознаграждении и привилегиях большого спорта, а тренеры с профессионально-педагогической установкой, прежде всего, нацеливают спортсменов на преодоление трудностей, а перспективы спортивного роста связывают с постоянным самосовершенствованием.

Исследование показало, что в течение 2-х лет происходят изменения в самооценках юных спортсменов в зависимости от того, у каких тренеров они занимаются. Именно в группах тренеров с узко-спортивной установкой происходит увеличение спортсменов с неадекватной самооценкой. В этих группах повышается количество спортсменов с заниженной самооценкой (с 23 % до 36 %) и снижается количество спортсменов с адекватной самооценкой (с 34 % до 26 %).

Для юных спортсменов с завышенной самооценкой характерна чрезмерная самоуверенность, которая ведет к завышенным требованиям, как в спорте, так и в общении с окружающими, у них наблюдаются конфликтность, агрессивность и другие поведенческие отклонения. У юных спортсменов с заниженной самооценкой в поведении наблюдаются неуверенность, уход в себя, недооценка своих возможностей в спорте.

Увеличение неадекватных самооценок сопровождается и ухудшением ряда психологических характеристик у данных спортсменов. Отмечено, что в течение 2-х лет занятий у юных спортсменов, занимающихся под руководством тренеров с узко-спортивной установкой, происходит снижение показателей по характеристике «эмоциональная устойчивость» (с 5,5 до 4,2), возрастает

неуверенность в себе (с 5,6 до 7,8) и тревожность (с 6,2 до 8,0), что приводит к снижению самоконтроля (с 6,3 до 4,7) при среднем уровне 5–6 баллов.

Таким образом, эти данные показывают, что в группах тренеров с узко-спортивной установкой у юных спортсменов преобладает неадекватная самооценка, порождающая внутреннюю конфликтность, эмоциональную неустойчивость, неуверенность и высокую тревожность.

Данный факт свидетельствует и о том, что в процессе занятий спортом в группах тренеров с узко-спортивной установкой не происходит становления психологически стабильной личности спортсмена. Отсутствие уверенности в себе, внутренняя конфликтность, беспокойство и тревожность, характерные для юных спортсменов, не только могут вести к различным психологическим срывам, сдерживающим развитие личности, но и снижать успешность выступлений на соревнованиях. Учитывая то, что спорт относится к экстремальным видам деятельности, где психологическая устойчивость определяет результат спортивной деятельности, нестабильность выступления на соревнованиях перечеркивает весь вложенный в подготовку труд не только спортсмена, но и тренера. И, как свидетельствует статистика, большое количество юных спортсменов уходят из спорта, так и не реализовав своих возможностей (А. Д. Ганюшкин. Г. Б. Горская, В. Ф. Сопов).

В группах тренеров с профессионально-педагогической установкой в процессе занятий спортом у юных спортсменов наблюдается рост адекватных самооценок с 39 % до 63 %, соответственно этому уменьшается количество спортсменов с завышенной самооценкой с 37 % до 24 % и заниженной самооценкой с 24 % до 13 %. Одновременно, у юных спортсменов наблюдается улучшение в развитии таких качеств, как общительность с 5,2

до 7 баллов, эмоциональная устойчивость с 6,1 до 7,7, лидерство с 6,2 до 7,9, собранность с 5,5 до 8,2, самоконтроль с 6,2 до 8,5, при сохранении на прежнем уровне показателя уверенности 5,5 и 5 и при снижении показателя тревожности с 5,7 до 4,9.

Естественно, данную тенденцию можно назвать положительной, так как она будет способствовать становлению уверенной, стабильной личности, способной преодолевать физические и психологические нагрузки.

Для более наглядной картины тех психологических отличий, которые отмечены у юных спортсменов в группах тренеров с различной установкой, были сопоставлены средние данные личностных показателей юных спортсменов через 2 года занятий в этих группах. Наиболее явные различия у спортсменов в группах тренеров с профессионально-педагогической установкой и группах тренеров с узко-спортивной установкой наблюдались по таким характеристикам, как эмоциональная устойчивость (7,7 и 4,2); собранность (8,2 и 4,9); неуверенность (4,9 и 7,8); самоконтроль (8,5 и 4,7) и тревожность (4,9 и 8,0).

В то же время при первоначальном обследовании юных спортсменов достоверных различий по этим показателям обнаружено не было.

Это позволяет считать, что те достоверные различия, которые выявлены после второго обследования, вызваны, прежде всего, теми взаимоотношениями, которые складывались и действовали в этих группах в течение 2-х лет, а не изначальными отличиями данных показателей у юных спортсменов.

Проведенное исследование подтвердило, что преобладание в деятельности тренера узко-спортивной направленности на результат приводит к тому, что воспитательная работа для него теряет всякий смысл, так как юный спортсмен

является для тренера не субъектом психолого-педагогического воздействия, а средством достижения узкопрофессиональных целей, что негативно отражается на процессе становления личности юного спортсмена.

В то же время профессионально-педагогическая установка в работе тренера способствует гармонизации личности учащегося спортсмена.

Кроме этих данных, в процессе исследования был прослежен отсев спортсменов. Было отмечено, что отсев спортсменов и переход к другому тренеру в группах тренеров с узко-спортивной установкой был в 2,5 раза выше, чем у тренеров с профессионально-педагогической установкой.

И последнее. Анализ выступления спортсменов на ответственных соревнованиях показал, что спортсмены, занимавшиеся в группах тренеров с профессионально-педагогической направленностью выступали стабильнее, чем спортсмены, занимавшиеся в группах тренеров с узко-спортивной установкой на результат.

Как нам представляется, этот факт является наиболее важным в оценке эффективности той или иной установки в работе тренеров. Он выбивает последний довод у тренеров, что установка только на спортивный результат способствует получению этого результата, хотя и с личностными издержками.

Поэтому система психологического прессинга, которая в большей степени присущая этим тренерам, не решает ту задачу, ради которой этот психологический прессинг используется.

Установка тренера в своей работе, особенно с молодыми спортсменами, только на «жесткий тренинг» не только не способствует поступательному становлению личности спортсмена, но и становлению высокопрофессионального стабильного, психологически устойчивого спортсме-

на. Спортсмена, способного осознанно и самостоятельно принять те требования, которые ему предъявляет большой спорт.

В связи со всем вышесказанным представляется, что спортивная психология в XXI веке (веке психологии, как считают видные ученые) перейдет в большей степени от коррекции, стабилизации психологических качеств спортсменов к становлению субъекта в спорте.

Именно субъектный подход в работе тренера, психолога будет определять развитие спортивной психологии и спорта в будущем.

Почему именно субъектный подход?

Вся практика подготовки спортсмена в прошлом, да и в настоящем, имеет функционально-методическую направленность, т. е. в основе работы тренера лежит физическая, техническая, тактическая подготовка. Такая направленность в работе тренера требует в большей степени добросовестного исполнителя, готового и способного выполнять предложенную работу.

В связи с этим психология должна «зачищать» те психологические огрехи, которые возникают при таком подходе в подготовке спортсмена, начиная с юношеского возраста.

А они не могут не возникать.

Стиль советской, да и постсоветской работы многих тренеров в основном был авторитарным, при котором не поощрялись ни самостоятельность, ни активность и инициативность спортсмена, вся его жизнь была регламентирована тренером. Спортсмен не был включен в процесс целеполагания, анализа и постановки задач на будущее. Ответственность за повышение мастерства снималась со спортсмена и перекладывалась на тренера. В этом случае спортсмен ориентировался на внешние факторы, определяющие эффективность его спортивной деятельности.

Это не могло не порождать иждивенчество, неготовность к активному преодолению препятствий и — как следствие — высокий уровень тревожности, т. е. психически неустойчивую личность.

Поэтому задачей психологии было нахождение средств для снижения негативных последствий этого стиля работы тренера, использование психологических воздействий для корректировки реакций спортсмена и регуляции его психического состояния.

То есть психология должна была, да и сейчас ей приходится, исправлять те негативные последствия, которые являются результатом психологически некомпетентных действий тренеров при работе со спортсменами.

Практика же показывает, что исправлять, корректировать реакции, поведение спортсмена достаточно сложно, это требует больших усилий и не всегда имеет положительные эффект.

Поэтому психология будущего — это психология тренера, ставшего из тренера-методиста тренером-психологом. Только тренер-психолог способен создать условия для становления субъекта деятельности.

Субъект деятельности в спорте — это спортсмен, который может самостоятельно ставить цели и добиваться их успешного осуществления, спортсмен, берущий ответственность на себя, способный к самоанализу и критическому взгляду на себя; не останавливающийся перед неудачами — наоборот, неудачи дают ему новый толчок для достижения поставленной цели. Именно субъект деятельности способен решать многие психологические проблемы, которые в настоящее время пытаются решать тренеры, психологи — и не всегда успешно.

В свою очередь, это потребует от психологии создания технологии по становлению субъекта спортивной деятельности.

Все предпосылки для этого есть — есть опыт работы педагогов, психологов, тренеров, которые в своей практической деятельности уже реализуют субъектный подход при работе с учащимися.

Произойдут изменения во всей системе взаимоотношений тренер — спортсмен, начиная с подросткового возраста, переход к гуманизации и демократизации этих отношений.

Изменится и роль психолога, который вступит в тандем тренер — спортсмен равноправным членом, участвующим в дискуссиях при возникновении той или иной психологической проблемы.

Естественно, изменится и сам процесс подготовки тренеров, где помимо чисто профессиональных знаний, не меньшее место займут психолого-педагогические знания, обязательным станет повышение квалификации каждые два-три года, где психолого-педагогический блок будет ведущим.

Методы психодиагностики личности и психического состояния спортсмена

Для управления долговременной психологической подготовкой спортсмена необходимо знание психологической структуры его личности, определяющей эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Не менее важным является получение информации о текущем психическом состоянии спортсмена, позволяющем вносить необходимые коррективы в процесс непосредственного управления им при подготовке и выступлении на соревновании.

Для решения первой задачи полезно использование методики «Общая психологическая подготовленность спортсмена» (в компьютерном варианте, Е. А. Калинин). Она базируется на концепции индивидуально-психологического контроля и психической готовности

спортсмена к деятельности в условиях тренировок и соревнований. В качестве основных объектов психологического контроля выступают три формы психической готовности: общая, базовая готовность к спортивной деятельности; текущая готовность к нагрузкам во время учебно-тренировочного процесса; непосредственная готовность к действию на конкретных соревнованиях.

Психическая готовность рассматривается как эффективность функционирования системы психической регуляции деятельности, включающей в себя пять структурных компонентов: мотивационно-целевой, информационно-оценочный, эмоционально-волевой, коррекционно-исполнительский, функционально-энергетический. Выделенные компоненты выполняют соответственно побуждающую, направляющую, организующую, исполняющую и энергизирующую деятельность функции. Важным дополнением для успешного решения указанной задачи могут быть данные о личностной и соревновательной тревожности спортсмена (методики самооценки).

Для решения второй задачи используется методика, определяющая текущую психическую готовность и психофизическую работоспособность спортсмена (в компьютерном варианте). Данная методика позволяет оперативно проводить текущее обследование спортсмена (3–5 минут); выявлять психофункциональное состояние в процессе тренировочной работы; оценивать состояние психической готовности спортсмена к конкретному соревнованию; анализировать динамику психического состояния и психофизической работоспособности за определенные периоды тренировки (микроциклы, мезоциклы и др.); оценивать адекватность используемых тренером средств и методов подготовки спортсмена особенностям его текущего

психического состояния; рекомендовать тренеру конкретные средства, методы и виды подготовки с учетом психофизического состояния спортсмена в данный момент.

Полезную информацию для тренера могут дать данные, полученные с помощью методик «Отношение к предстоящему соревнованию» и «САН» (самочувствие, активность, настроение).

Важной характеристикой всех данных методик является небольшое вре-

мя, необходимое для их проведения и обработки (за исключением методики «Общая психологическая подготовленность»).

Подготовленность спортсмена

Фамилия... Имя...

Пол...

Дата рождения... Вид спорта...

Квалификация... м/с

Дата ввода данных...

Оценка психологической готовности спортсмена Первичные психологические показатели (из 10 баллов)

Низкие значения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Высокие значения
Подчиняемость, уступчивость									x		Лидерство, превосходство
Непритязательность						x					Честолюбие, амбициозность
Зависимость, несамостоятельность								x			Независимость, самостоятельность
Непостоянство, необязательность						x					Собранность, обязательность
Стабильность установок									x		Изменчивость, гибкость
Наивность, непосредственность	x										Проницательность, расчетливость
Нереалистичность, субъективность					x						Реалистичность, объективность
Конкретность, буквальность								x			Логичность, понятливость
Неустойчивость, возбудимость								x			Устойчивость, уравновешенность
Мягкость, чувствительность									x		Твердость, суровость
Неуверенность, беспокойство			x								Уверенность, безмятежность
Нервозность, раздражительность								x			Спокойствие, невозмутимость
Сдержанность, настороженность						x					Открытость, естественность
Пассивность, скованность			x								Активность, импульсивность
Робость, растерянность						x					Решимость, действенность
Слабая воля и самоконтроль							x				Сильная воля и самоконтроль
Боязнь неудачи									x		Надежда на успех
Расслабленность, безразличие							x				Настойчивость, упорство
Вялость, утомленность						x					Свежесть, активность
Трудность саморегуляции						x					Легкость саморегуляции
Ухудшение состояния									x		Улучшение состояния

На схеме представлены индивидуально-психологические особенности спортсмена, выраженные в 10-балльной системе: низкие значения 1–3, средние значения 4–7, высокие значения 8–10 баллов. Все первичные психологические показатели разделены на пять групп. Первая (верхняя на схеме) группа отражает мотивационную сферу спортсмена, его целеустремленность, вторая группа показателей характеризует познаватель-

ную сферу, способность спортсмена адекватно воспринимать и оценивать реальные события, третья — эмоциональную сферу, устойчивость в стрессовых ситуациях, четвертая — стиль поведения и исполнения действий, пятая (нижняя на схеме) — текущее психическое состояние, работоспособность спортсмена.

Ниже приведены модельные и интегральные характеристики психической готовности спортсмена.

Модельные психологические показатели (из 10 баллов)

1. Соревновательность, состязательность	9,2
2. Стремление к самосовершенствованию	7,1
3. Объективность и реалистичность оценок	10,0
4. Адекватность самооценок и самовосприятий	7,9
5. Эмоциональная устойчивость	7,4
6. Способность к мобилизации в условиях стресса	6,3
7. Самоконтроль и самодисциплина	7,7
8. Коррекция состояния и поведения	6,7
9. Общая психическая выносливость	8,2
10. Текущая психическая работоспособность	6,7

Типы и уровни готовности (из 10 баллов)

I. Общая, базовая и психологическая подготовленность	10,0
II. Текущая психофункциональная готовность	6,7
III. Соревновательная психическая готовность	8,2
IV. Способность к реализации своих возможностей	8,7

Структура интегральной психической готовности

Компоненты готовности	Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Уровни
Мотивационно-целевой	8,1											Высокий
Информационно-оценочный	9,0											Высокий
Эмоционально-волевой	6,9											Средний
Коррекционно-исполнительский	7,2											Средний
Функционально-энергетический	7,5											Средний

Заключение

Психическая готовность спортсмена средняя. Большинство структурных компонентов готовности выражено недостаточно сильно. Их показатели в основном находятся в пределах зоны, характеризующей не очень высокий уровень общей и специальной психологической подготовленности.

Это говорит о недостаточной эффективности и надежности функционирования целостной системы психического регулирования деятельности спортсмена, о рассогласовании в действиях основных механизмов его психорегуляторной системы.

В данном случае деятельность спортсмена регулируется преимущественно за счет высокой выраженности двух следующих компонентов готовности: мотивационно-целевого и информационно-оценочного.

Однако компенсаторная функция этих компонентов все же оказывается недостаточной для того, чтобы спортсмен смог в полной мере реализовать все свои функциональные и двигательные возможности.

Рекомендации

В работе со спортсменом необходимо учитывать индивидуальные особенности структуры его психической готовности. В целях повышения общего уровня подготовленности в первую очередь следует использовать наиболее сильные стороны спортсмена.

Учитывая высокий уровень мотивации стремления к достижению цели, необходимо всю работу по управлению подготовкой спортсмена проводить с опорой именно на эту важнейшую его особенность.

Принципиальным здесь является умение установить со спортсменом отношения творческого сотрудничества, взаимопонимания и доверия. Одной

из специальных целей деятельности спортсмена должно стать совершенствование необходимых психических качеств.

Для достижения этой цели необходима специальная организация условий его деятельности, стимулирующая развитие отстающих компонентов психологической готовности.

При подготовке данного спортсмена к конкретным соревнованиям следует также учитывать, что высокий уровень мотивации может вызывать у него повышенное чувство ответственности, перевозбуждение, излишнюю трату энергии. В этот период нежелательно какое-либо дополнительное внешнее стимулирование спортсмена.

Высокая выраженность информационно-оценочного (познавательного) компонента готовности говорит о его способности объективно оценивать события и собственные возможности, правильно ориентироваться в постоянно меняющихся условиях деятельности.

Опираясь на эту способность спортсмена, следует в большей степени психологизировать весь процесс его подготовки, всячески побуждать к самовоспитанию и самосовершенствованию и с этой целью оказать ему помощь в разработке программы психологической подготовки, определении путей и средств работы над своими недостатками. При этом важным для данного спортсмена является получение обратной информации о динамике развития его психических качеств и способностей. Поэтому целесообразно чаще контролировать изменения общего уровня и структуры его психической подготовленности.

Показатели диагностики текущего психического состояния и психофизической работоспособности спортсмена (Е. А. Калинин)

ПСИХИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНА
(на момент обследования)

Зоны психической готовности спортсменки К. А.

	Возбужденность	Мобилизация	
Несобранность			Ожидание успеха
Боязнь неудачи		2	Саморегуляция
	Тревожность	Самоконтроль	

На схеме представлен номер тестирования

Показатели психической готовности спортсменки К. А.

№	Дата	Время	Интегральный показатель	Тревожность	Способность к самоконтролю	Мотивация достижения	Возбужденность
2	17/05	11.30	6,0	6,0	6,9	6,2	5,0

Рекомендуемые соотношения (в %) средств коррекции и оптимизации состояния психической готовности спортсменки К.А.

Особенности состояния			Перевозбуждение, неорганизованность	Самоуверенность, склонность к риску	Напряженность, скованность	Недооценка возможностей, тревожность
Задачи коррекции			Сохранение психической энергии	Повышение ответственности	Разрядка, релаксация	Повышение самооценки
Средства воздействия			Переключение, отвлечение	Убеждение, внушение	Снижение притязаний	Одобрение, поддержка
№	Дата	Время	Рекомендуемые соотношения воздействий (в %)			
2	17/05	11.30	15 и 25		35	25

Спортсменка К. А.

Заключение № 17/05 11.30

Результаты проведенного тестирования показывают, что уровень психической готовности спортсменки к соревно-

ваниям средний (6.0). Психическое состояние спортсменки характеризуется: средней тревожностью 6,0 повышенной способностью к самоконтролю 6,9

средней мотивацией достижения успеха 6,2

пониженной эмоциональной возбужденностью 5,0

При этом доминирующим компонентом ее психического состояния является волевой самоконтроль, способность к регуляции своих эмоций и действий, эмоциональная устойчивость. В то же время отмечается низкая эмоциональная возбужденность, отсутствие импульсивных и спонтанных реакций.

Другой важной стороной психического состояния спортсменки является преобладание положительной соревновательной мотивации над отрицательными мотивами — избегания неудачи, неуверенности в себе и тревожности, что позволяет спортсмену в определенной степени мобилизовать скрытые психоэмоциональные энергетические ресурсы.

На данном этапе подготовки спортсменка психологически достаточно хорошо подготовлена к реализации своих функциональных и двигательных возможностей в условиях ответственных соревнований.

Рекомендации

Наблюдаемые особенности психического состояния спортсменки позволяют прогнозировать возможные неблагоприятные его проявления и требуют соответствующей коррекции. Наиболее характерными отрицательными проявлениями данного состояния в предстоящей соревновательной деятельности могут оказаться излишняя психическая напряженность, внутренняя скованность, неудовлетворенность собой, повышенная требовательность к окружающим.

Основной задачей коррекции данного состояния спортсменки является снятие накопившегося напряжения, некоторое расслабление ее мотивационно-волевой сферы. С этой целью следует искусственно занижать личностную значимость соревнований и уровень притязаний спортсменки, нивелировать отрицательное влияние сверхмотивации на ее состояние. Желательно также учесть другие обнаруженные особенности состояния и использовать соответствующие средства и методы их коррекции.

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА

(на момент обследования)

Спортсменка К. А.

Зоны психофизической работоспособности

	Переключаемость	Энергичность	
Эмоциональная реактивность			Физическая активность
Интеллектуальная активность		2	Волевой настрой
	Самоанализ	Настойчивость	

На схеме представлен номер тестирования.

Показатели работоспособности (из 10 баллов) спортсменки К. А.

№	Дата	Время	Интегральный показатель	Самоанализ	Настойчивость	Энергичность	Переключаемость
22	17/05	11.30	6,8	6,1	7,0	6,3	5,2

Рекомендуемые соотношения (в %) видов подготовки с учетом психофизической работоспособности спортсменки К.А.

Особенности состояния	Переключаемость, подвижность	Энергичность, активность	Упорство, усердие	Самопонимание, чувствительность
Проявляемые качества	Быстрота, реактивность	Скорость/сила	Выносливость, терпение	Координация, точность
Виды подготовки	Тактическая	Физическая	Функциональная	Техническая
Дата	Время	Рекомендуемые соотношения видов подготовки (в %)		
17/05	11.30	20	25 30 1 25	

Заключение

Результаты проведенного тестирования показывают, что уровень психофизической работоспособности спортсменки выше среднего (6,8). Психофункциональное состояние спортсменки характеризуется:

средней способностью к самоанализу 6,1

повышенной настойчивостью 7,0

средней энергичностью 6,3

пониженной способностью к переключению 5,2.

При этом доминирующими компонентами ее психического состояния являются настойчивость и упорство, высокий волевой настрой на работу, способность проявлять усердие и терпение. В то же время эмоциональная активность, способность быстро переключаться на различные виды работы и реагировать на изменяющиеся условия деятельности выражены слабо.

Другой важной стороной психического состояния спортсменки выступает повышенная физическая активность, энергичность, способность к выполнению интенсивной скоростно-силовой работы с высокой степенью концентрации волевых усилий и мобилизации всех своих сил на преодоление возникающих трудностей.

На данном этапе подготовки психофизическая работоспособность спортсменки позволяет ей эффективно выполнять высокие тренировочные нагрузки.

Рекомендации

Наблюдаемые особенности психофункционального состояния спортсменки позволяют выявить степень ее предрасположенности к проявлению различных спортивных качеств и рекомендовать с учетом этого наиболее подходящие для нее соотношения видов тренировочной работы.

В настоящее время спортсменка более всего предрасположена к проявлению физической выносливости и умению терпеть нагрузки, что обусловлено ее высоким волевым настроем, настойчивостью и усердием, а также достаточной физической активностью.

Такая структура психофункционального состояния в большей мере способствует развитию и совершенствованию функционально-энергетических и физических качеств, чем совершенствованию технико-тактических действий

спортсменки. Поэтому в данном случае целесообразнее больше внимания на тренировках уделять функциональной подготовке.

В целях рационализации и индивидуализации тренировочного процесса необходимо наиболее оптимально распределить в нем и другие виды работы со спортсменкой с учетом особенностей ее психофункционального состояния. Для этого полезно обратиться к таблице с рекомендуемыми ей соотношениями видов подготовки в данный период.

ЛИТЕРАТУРА

Абульханова-Славская, К. А. Деятельность и психология личности. — М.: Наука, 1980. — 336 с.

Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. — М.: Мысль, 1991. — 299 с.

Алексеев А. В. Преодолеть себя. — М.: Физкультура и спорт, 2003.

Ганюшкин А. Д., Приставкина М. В. Проблемы «антиспорта» с позиций психологии. // Сб. науч. трудов. Под ред. А. Г. Егорова. — Смоленск, 1991. — с.74—83.

Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. — М.: Советский спорт, 2010. — 160 с.

Гиссен Л. Д. Время стрессов. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 191 с.

Горбунов Д. Г. Психопедагогика в спорте. — М.: Советский спорт, 2006. — 292 с.

Горская Г. Б. Прогнозирование психологических эффектов ранней профессионализации детей в спорте: теоретические основания// Физическая культура, спорт — наука и практика. — Краснодар, 2009, № 1. С. 3—7.

Зобков В. А. Мотивация и самооценка подростка как фактор готовности к соревновательной деятельности. — Авт. канд. дис. — 1982. — 21 с.

Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. Спортивная психология: взгляд в будущее, или почему многие талантливые молодые спортсмены так и не становятся спортсменами высокого уровня // Спортивный психолог. М.: РГУФК, № 2, 2006. — С. 25—27.

Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин / — М.: Физкультура и спорт, 2008. — 200 с.

Рогалева, Л. Н. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Л. Н. Рогалева. — М., 1999. — 20 с.

Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов / А. В. Родионов. — М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. — 576 с.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2004. — 713 с.

Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. — СПб.: Центр карьеры, 1999. — 368 с.

Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / научный ред. Г. В. Ложкин. Олимпийская литература, 2001. — 335 с.

Deci, E. L., Ryan, R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. — New York: Plenum Press, 1985.

Deci E. L., Ryan, R. M. A motivational approach to self: Integration in personality. Nebraska Symposium on Motivation (Vol. 38, pp. 237—288). Lincoln: University of Nebraska Press, 1990.

Ryan R. M., Deci E. L. A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change // Canadian Psychology, 2008. — № 49, P. 186—193.

У ч е б н о е п о с о б и е

В. Малкин, Л. Рогалева

СПОРТ – ЭТО ПСИХОЛОГИЯ

Редактор *Т. Н. Прокопьева*

Художник *А. Ю. Литвиненко*

Компьютерная верстка *Е. И. Блиндер*

Подписано в печать 14.07.2015 Формат 84х108/16.
Усл. печ. л. 18, 48. Тираж 500 экз. Изд. № 4
Заказ №

Издательство «Спорт»
117218, Москва, Профсоюзная ул., д. 2, оф. 1

Телефоны отдела реализации
8-495-124-01-73
8-495-662-64-30
8-495-662-64-31

E-mail: olimppress@yandex.ru, chelovek.2007@mail.ru
www.olimppress.ru

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский Печатный Двор»
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru, e-mail: sales@chpd.ru
т.: (495) 988-63-76, т/ф.: 8 (496) 726-54-10

