

Спорт- ЭТО ПСИХОЛОГИЯ

В. Малкин, Л. Рогалева



Людмила Рогалева

Спорт – это психология

«Спорт»

2015

ББК 3.3.1

Рогалева Л. Н.

Спорт – это психология / Л. Н. Рогалева — «Спорт», 2015

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

ISBN 978-5-9906578-3-0

© Рогалева Л. Н., 2015

© Спорт, 2015

Содержание

Введение	5
Глава 1. Система психологической подготовки в спорте	14
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Валерий Малкин, Людмила Рогалева

Спорт – это психология

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 правильности.

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. Необходимость 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 многие международные конференции 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, 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».

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

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.

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.

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 «Спартак» по футболу:

«Ни в одной команде, в которой я играл, не было прикрепленного к команде психолога. Это что же получается: сегодня 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 срыв⁹. 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 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):

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.

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

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?

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:

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

«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.

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 всюю 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.

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

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

¹⁵ Л. Тигай. Надо уметь играть и без Кириленко. – «Спорт-экспресс». – 15.11.2003.

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) пригласила 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.

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

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

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 принимать 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 какой-либо продуктивной работе не приходится. Поэтому тренер, прежде чем приглашать психолога, должен получить инфор-

манию 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 зарекомендовавшими 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 сформировавшую 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 подсудно, 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.

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

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 спорта, 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 поддерживать 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.

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.

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

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

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 другом 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, Борзоковский – 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.

²⁰ Ю. Шахмурадов. Если спортсмен не помышляет 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.

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

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 уговаривать 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 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 неуспеха. 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

²³ Там же.

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

«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 предопределены 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 не уверен 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 уроков, 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 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.

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.

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

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

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 распространенное явление среди спортсменов, 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.

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

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. 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, потому 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 недо-

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

понимание, 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, 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 восстановительные 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: нервозность, порочная стеничность, астеничность. 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 выиграть 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 спорт²⁸.

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 физической 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, возникает 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

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

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?

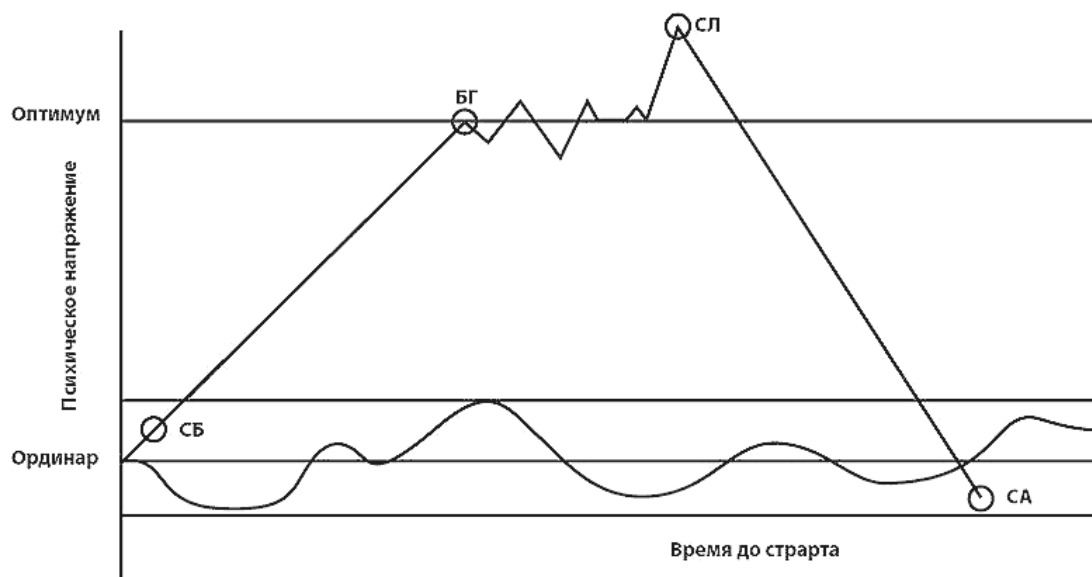
Ответы на эти вопросы должны помочь тренеру хотя бы понять, в чем причина неудачного выступления спортсмена, а это может позволить в будущем более правильно строить психологическую подготовку к соревнованию.

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 результат 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 обыденной жизни при отсутствии эмоциогенных 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 стартового 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 спортсменов 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 соревнования. 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 выступле-

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

ние 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 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 возникшая 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.

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

³¹ «Легкая атлетика». – 1986, № 10.

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 психическое 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),

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

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 соревнованию?

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 наиболее 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:

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

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.

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 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».

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

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.

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 субъекта³⁷. 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, самостоятельность в принятии решений, способность к самоконтролю, саморегуляция³⁸.

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 прочитать 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.

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

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

2. Постепенный перенос ответственности за результат спортивной деятельности на спортсмена путем предоставления 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 использоваться, 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 соединение 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.

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

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

Скорее всего, и проблема с недостатком самостоятельности у спортсменов связана как раз с тем, что им просто некогда ее проявлять. Они всю жизнь проводят на сборах, на полном обеспечении, под присмотром тренеров⁴¹.

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 зарядку. 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 накричать 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 результатов. Более 60% спортсменов отве-

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.

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

тили: 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 – неготовностью 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 себя⁴⁴.

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.

«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 спортсменок 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.

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

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

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.

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 отсеив из спорта 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 (Скобруев – 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 спортсменам 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 «кнута» 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.

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

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

⁵⁰ Там же.

Для многих тренеров такой путь оказывается непосильным, потому что он требует анализа, размышлений, сомнений в своей правоте. Значительно легче взять в руки «кнут», 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“?

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 которые у тренера не всегда есть правильный ответ. Более того, он может сравнивать работу своего тренера с другими, и такое

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

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 правиль-

ные 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 разрушению 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 достаточно 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 зрелищную 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 кон-

фликт. 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

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

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 той психологической атмосфере, которая создалась 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».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.