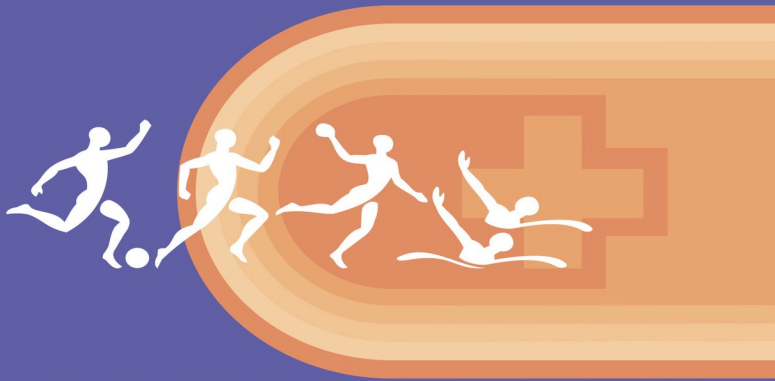
Библиотечка спортивного врача и психолога

Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Н.И. Боровская

99 ВОПРОСОВ СПОРТИВНОМУ ПСИХОЛОГУ

от тренеров, родителей и спортсменов



СПОРТ/ЧЕЛОВЕК

99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов

Елизавета Вячеславовна Мельник, Владимир Геннадьевич Сивицкий, Н. И. Боровская

Аннотация
Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская. 99 вопросов спортивному психологу
Предисловие
Раздел 1. Перечень вопросов по актуальным проблемам психологической подготовки спортсменов
Вопросы тренеров
Вопросы родителей
Вопросы спортсменов
Раздел 2. Ответы спортивного психолога на вопросы тренеров
1. Чем может помочь спортивный психолог в подготовке спортсменов?
2. Может ли тренер заменить психолога?
3. Почему сотрудничество тренера и психолога бывает неэффективным?

4. Как сформировать психологию победителя?

5. Могут ли слова тренера оказывать негативное воздействие на спортсмена перед стартом?

6. Как помочь спортсменам перебороть боязнь к тренировкам после травм?

7. Какие методы психологического воздействия можно использовать для улучшения соревновательных результатов?

8. Как перенести тренировочное «оптимальное боевое состояние» спортсмена на соревнования?

9. Как научить спортсмена избегать «перегорания» перед стартом?

10. Как помочь спортсмену справиться с предстартовой апатией?

11. Что делать тренеру для снижения психического перенапряжения при подготовке к соревнованиям?

12. Как настроить спортсмена на следующее выступление после поражения?

13. Как психологически подготовить спортсмена к смене часовых поясов?

14. Какие методы можно применять для преодоления заскока?

15. Какие практические приемы можно использовать при наличии у спортсмена страха перед соревнованиями?

16. Чем отличается страх от тревожности?

17. Как страх и тревога отражаются на успешности спортивной деятельности?

18. Что нужно делать, чтобы уменьшить предстартовую тревожность спортсмена?

19. Как заинтересовать родителя, чтобы он привел ребенка в спортивную секцию?

20. Что делать, если спортсмен стал пропускать тренировки?

21. Как найти подход к «хулиганам» на тренировке?

22. Какие методы, способы и приемы можно использовать в работе с детьми (до 12 лет), кроме наказания?

23. Как мотивировать детей для целенаправленных занятий спортом?

24. Как сформировать нравственное (этичное) поведение у спортсмена?

25. Как развить внимание у спортсменов?

Упражнения для развития концентрации и переключения внимания

26. Как улучшить результативность деятельности тренеру, работающему с юношеской футбольной командой?

27. Нужно ли в спортивной команде уделять внимание формированию лидерства?

28. Как сплотить спортивный коллектив?
29. Что делать тренеру для профилактики и разрешения конфликтов в спортивной команде?
30. В чем заключается работа психолога с тренером?
31. Что делать тренеру для профилактики эмоционального выгорания?
32. Как при совершенствовании своего профессионального мастерства тренер может учитывать свойства нервной системы?
33. Что такое секундирование тренера на соревновании и в чем его польза?
Раздел 3. Ответы спортивного психолога на вопросы родителей
1. Что делает психолог в спорте?
2. Чем работа спортивного психолога отличается от «школьного» и клинического психолога или психиатра?
3. Насколько важно заниматься психологической подготовкой с детьми-спортсменами?
4. В каком возрасте спортсмену особенно необходимо взаимодействие с психологом?
5. Чем могут помочь родители тренеру в подготовке спортсменов?
6. Помогает ли детям присутствие родителей на тренировке?

7. Как привить ребенку любовь к спорту и выбрать подходящую секцию для него?

8. Как определить вид спорта, который и физически и психологически подойдет ребенку?

9. Какие факторы следует учитывать при выборе вида спорта для ребенка?

10. Какие особенности типа темперамента следует учитывать при выборе вида спорта для ребенка?

11. Как сформировать интерес к занятиям спортом у детей 8-10 лет?

12. Какие виды спорта можно выбрать для ребенка дошкольного возраста, в чем их польза и есть ли какие-нибудь ограничения?

13. Какие существуют преимущества и недостатки таких видов спорта, как плавание, бег, велоспорт, занятия боевыми единоборствами и в тренажерном зале?

14. Что нужно делать, чтобы мой ребенок стал выдающимся спортсменом?

15. В чем суть «психологии победителя»?

16. Как совместить учебную деятельность в школе и тренировки, чтобы ребенок преуспел как в учебе, так и в спорте?

17. Как можно помочь адаптироваться ребенку-школьнику к регулярному посещению

тренировок?

18. Влияют ли отношения между парнем и девушкой на занятия спортом?

19. Как помочь ребенку пережить поражение в спорте?

20. Как научить ребенка не бояться неудач в спорте?

21. Как часто может меняться настроение ребенка до тренировки, во время и после?

22. Может ли спорт помочь выйти из депрессивного состояния?

23. Как помочь ребенку преодолеть последствия травмы?

24. В чем заключаются особенности проявления страха в спорте?

25. Как помочь ребенку справиться с соревновательной тревожностью?

26. Как помочь ребенку преодолеть свой страх, если он упал с велосипеда и теперь боится на нём кататься, или травмировался, катаясь на коньках, в результате больше на лёд даже не ступает?

27. Что делать, если мой ребенок боится тренера?

28. Что делать, если ребенок после проигрыша может плюнуть в соперника или начать плакать, если у него что-то не получается?

29. Мой ребенок занимался гимнастикой, но в связи со сколиозом ему пришлось прервать занятия и пройти длительное лечение. После долгого перерыва ребенок отказывается посещать секцию из-за боязни отстать от группы? Как убедить ребенка продолжить спортивные тренировки?

30. Как настроить ребенка на тренировочный процесс и участие в соревнованиях после того, как он не смог поступить в УОР?

31. Как помочь ребенку почувствовать себя более уверенно в новом спортивном коллективе, чтобы он не ощущал себя лишним?

32. Как сформировать у ребенка стойкость как черту характера?

33. Как обеспечить психическое здоровье юных спортсменов?

Раздел 4. Ответы спортивного психолога на вопросы спортсменов

1. Какие психологические навыки можно приобрести благодаря работе со спортивным психологом?

2. Какие психологические приемы можно использовать, чтобы настроиться на соревнования и победу в них, так как, несмотря на длительный стаж занятий, я продолжаю волноваться?

3. Как мне справиться со всплесками негатив-

ной энергии, в том числе и по отношению к близким людям, которые возникают после соревнований?

4. Что такое «мандраж», как он проявляется у спортсменов?

5. Какие существуют способы преодоления «мандража» до и во время соревнований?

6. Нужна ли психологическая подготовка спортсмену для достижения высших целей?

7. Почему тренеры говорят о необходимости работы со спортивным психологом, но практически не привлекают их в свои команды?

8. С какого возраста спортсмену целесообразно начинать работу с психологом?

9. Может ли спорт мне помочь справиться с агрессией?

10. Что такое имаготренинг и как он может быть полезен для достижения результата?

11. Как избавиться от навязчивых мыслей, возникающих перед соревнованиями?

12. Что такое психологический ритуал спортсмена?

13. Как формировать ритуал соревновательного поведения?

14. Когда и как следует изменять ритуал спортсмена?

15. Какие практические приемы можно использовать спортсмену для оптимизации тревожности и ее преодолению перед соревнованиями?

16. Как научиться преодолевать свой страх перед соревнованиями?

17. Переживают ли страхи опытные спортсмены, и какие из них наиболее типичны?

18. Какие существуют методы самоконтроля психического состояния?

19. Нужно ли спортсмену вести дневник самоконтроля за психическим состоянием и какие показатели наиболее важны?

20. Возможна ли дружба в спорте?

21. Как научиться отстраняться от проблем?

22. Как преодолеть нервное напряжение (стресс) перед игрой?

23. Как развить лидерские качества?

24. Какое поведение в конфликте считается самым целесообразным?

25. Какие можно использовать методы и приемы для того, чтобы снять напряжение, возникающее в конфликтной ситуации?

26. Мне очень сложно общаться с тренером из-за его возраста, ему 80 лет

27. Что делать, если тренер требует высокого результата, а сам уделяет мне мало внимания,

слабо тренирует?
28. Я была в сборной СССР, у нас был только массажист и тренер, психологов не было, но это было в 80-е годы. Востребованы ли спортивные психологи сегодня?
29. Как научиться стабильно выступать на соревнованиях, так как я выступаю или очень хорошо (или очень плохо)?
30. Какие психологические методы можно использовать для улучшения соревновательных результатов?
31. Что такое безнравственное (неэтичное) поведение спортсмена?
32. Как подготовить себя психологически к соревнованию в единоборствах?
33. Как подготовить себя к бою с сильнейшим соперником?
Раздел 5. Онлайн-консультирование в работе спортивного психолога
Список использованной литературы

Аннотация

В книге обобщен материал в области спортивной психологии, направленный на информационно-просветительскую работу со спортсменами, тренерами и родителями по формированию психологических знаний и умений. Содержание материала представлено в научно-популярной форме, что поможет найти ответы на волнующие спортсменов, тренеров и родителей вопросы по совершенствованию психологической подготовки.

Для тренеров, спортсменов и их родителей, а также студентов высших и средних профессиональных учебных заведений.

Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская
99 вопросов спортивному психологу

© Мельник Е.В., Сивицкий В.Г., Боровская Н.И., 2020
© Издательство «Спорт», оформление, издание, 2020

Предисловие

Инновационные формы и методы психологической подготовки требуют изменения традиционных представлений о специалистах по спортивной психологии, их задачах в учебно-тренировочном процессе и роли в комплексной подготовке спортсменов к соревнованиям различного уровня. Несмотря на рекомендательный характер представленных в книге материалов, следует признать, что только систематическое использование новых знаний и умений, в том числе и по психологической подготовке, позволит максимально реализовать творческий потенциал личности спортсмена и предоставит дополнительный ресурс для спортивного совершенствования в любом виде спорта.

Предложенные ответы на типичные вопросы по актуальным проблемам психологической подготовки представляют собой коллективное авторское мнение спортивных психологов, которое не претендует на единственно верное решение описанной ситуации. Их достоинством является научно-популярная форма изложения

содержания ответов на вопросы, мнение психолога не навязывается, предлагаются возможные варианты разрешения проблемы. Онлайн форма взаимодействия со спортивным психологом создает безопасную среду, позволяет спортсмену, тренеру и родителям быть открытыми, не бояться вторжения в их личностную сферу, критики и осуждения со стороны окружения.

Также такая форма работы позволяет разрешить противоречие между недостаточным количеством спортивных психологов в командах, невозможностью охватить всех спортсменов и возрастающей значимостью психологической подготовки. Представленный перечень отражает наиболее типичные вопросы, что позволяет спортсмену, тренеру и родителям не оставаться один на один с возникшими трудностями, увидеть возможности разрешения ситуаций и предупредить возможные проблемы.

В. Малкин, Л. Рогалева[1] проанализировали основные трудности, возникающие в процессе взаимодействия спортсмена с психологом, и

[1] Сноски: 1

Малкин, В.Р. О некоторых приемах работы спортивного психолога со спортсменами / В.Р. Малкин, Л. Рогалева // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр.-М., 1998. — Т. 2. — С. 339.

для их решения предложили такой прием, как аналитическая записка: «Смысл такой записки заключается в следующем: психолог, наблюдая спортсмена в тренировках и в соревновательных ситуациях, проводит анализ проблем, которые, по мнению психолога, мешают или могут помешать спортсмену реализовать свои возможности и предлагает подумать над рекомендациями, которые могли бы помочь решить эти проблемы». При таком подходе психологу нет необходимости оценивать спортсмена с точки зрения его недостатков, превращая эти личные недостатки в типичные проблемные ситуации всех спортсменов. Спортсмену предоставляется возможность подумать над ними, не требуя незамедлительного их решения, но в то же время показывается путь их возможного решения.

Основное содержание материала раскрывается в пяти разделах.

Раздел 1 представлен перечнем вопросов по актуальным проблемам психологической подготовки спортсменов, которые были составлены на основе опроса ведущих спортсменов Республики Беларусь, тренеров УОР, ДЮСШОР, РЦОП и др. организаций, родителей юных спортсменов. На предварительном этапе были отобраны наиболее

типичные вопросы, некоторые из них приводятся в авторской редакции. Все они были сгруппированы в три блока — вопросы спортсмена, тренера и родителя.

Разделы 2-4 содержат ответы спортивного психолога на вопросы по актуальным проблемам психологической подготовки, адресованные спортивному психологу со стороны тренера, родителей и спортсмена.

Ответы на вопросы приводятся в научно-популярной форме по трем адресным группам и в соответствии с тематикой. При ответах на вопросы приводится как авторское мнение, так и мнения известных отечественных и зарубежных психологов.

Раздел 5 посвящен особенностям онлайн взаимодействия со спортивным психологом, анализу достоинств и недостатков.

Решение проблемы нахождения контакта с последующим включением спортсмена в процесс психологической работы является достаточно сложным и наиболее важным в работе психолога в команде.

Разработанное научно методическое издание «99 вопросов спортивному психологу» предназначено для спортсменов, тренеров и родителей

для повышения эффективности психологической подготовки, ее информационно-просветительской и мотивационной составляющих.

Научно-методическое издание позволяет определить возможные направления просветительской, консультативной и коррекционно-развивающей работы спортивного психолога. При организации психологической подготовки спортсмена важно сотрудничество психологов с тренерами и родителями, а не только со спортсменами. Только взаимодействие различных специалистов, подчиненное достижению конкретной цели, может привести к успеху в подготовке спортсменов к выступлению на соревнованиях различного уровня.

Раздел 1. Перечень вопросов по актуальным проблемам психологической подготовки спортсменов

Вопросы тренеров

1. Чем может помочь спортивный психолог в подготовке спортсменов?
2. Может ли тренер заменить психолога?
3. Почему сотрудничество тренера и психолога бывает неэффективным?
4. Как сформировать психологию победителя?
5. Могут ли слова тренера оказывать негативное воздействие на спортсмена перед стартом?
6. Как помочь спортсменам перебороть боязнь к тренировкам после травм?
7. Какие методы психологического воздействия можно использовать для улучшения соревновательных результатов?
8. Как перенести тренировочное «оптимальное боевое состояние» спортсмена на соревнования?
9. Как научить спортсмена избегать «перегорания» перед стартом?
10. Как помочь спортсмену справиться с предстартовой апатией?
11. Что делать тренеру для снижения психического перенапряжения при подготовке к соревнованиям?
12. Как настроить спортсмена на следующее

выступление после поражения?

13. Как психологически подготовить спортсмена к смене часовых поясов?

14. Какие методы можно применять для преодоления заскока?

15. Какие практические приемы можно использовать при наличии у спортсмена страха перед соревнованиями?

16. Чем отличается страх от тревожности?

17. Как страх и тревога отражается на успешности спортивной деятельности?

18. Что нужно делать, чтобы уменьшить предстартовую тревожность спортсмена?

19. Как заинтересовать родителя, чтобы он привел ребенка в спортивную секцию?

20. Что делать, если спортсмен стал пропускать тренировки?

21. Как найти подход к «хулиганам» на тренировке?

22. Какие методы, способы и приемы можно использовать в работе с детьми (до 12 лет), кроме наказания?

23. Как мотивировать детей для целенаправленных занятий спортом?

24. Как сформировать нравственное (этичное) поведение у спортсмена?

25. Как развить внимание у спортсменов?

26. Как улучшить результативность деятельности тренеру, работающему с юношеской футбольной командой?

27. Нужно ли в спортивной команде уделять внимание формированию лидерства?

28. Как сплотить спортивный коллектив?

29. Что делать тренеру для профилактики и разрешения конфликтов в спортивной команде?

30. В чем заключается работа психолога с тренером?

31. Что делать тренеру для профилактики эмоционального выгорания?

32. Как при совершенствовании своего профессионального мастерства тренер может учитывать свойства нервной системы?

33. Что такое секундирование тренера на соревновании и в чем его польза?

Вопросы родителей

1. Что делает психолог в спорте?
2. Чем работа спортивного психолога отличается от «школьного психолога», клинического психолога или психиатра?
3. Насколько важно заниматься психологической подготовкой с детьми-спортсменами?
4. В каком возрасте спортсмену особенно необходимо взаимодействие с психологом?
5. Чем могут помочь родители тренеру в подготовке спортсменов?
6. Помогает ли детям присутствие родителей на тренировке?
7. Как привить ребенку любовь к спорту и выбрать подходящую секцию для него?
8. Как определить вид спорта, который и физически, и психологически подойдет ребенку?
9. Какие факторы следует учитывать при выборе вида спорта для ребенка?
10. Какие особенности типа темперамента следует учитывать при выборе вида спорта для ребенка?
11. Как сформировать интерес к занятиям спортом у детей 8-10 лет?

12. Какие виды спорта можно выбрать для ребенка дошкольного возраста, в чем их польза и есть ли какие-нибудь ограничения?

13. Какие существуют преимущества и недостатки таких видов спорта, как плавание, бег, велоспорт, занятия боевыми единоборствами и в тренажерном зале?

14. Что нужно делать, чтобы мой ребенок стал выдающимся спортсменом?

15. В чем суть «психологии победителя»?

16. Как совместить учебную деятельность в школе и тренировки, чтобы ребенок преуспел как в учебе, так и в спорте?

17. Как можно помочь адаптироваться ребенку-школьнику к регулярному посещению тренировок?

18. Влияют ли отношения между парнем и девушкой на занятия спортом?

19. Как помочь ребенку пережить поражение в спорте?

20. Как научить ребенка не бояться неудач в спорте?

21. Как часто может меняться настроение ребенка до тренировки, во время и после?

22. Может ли спорт помочь выйти из депрессивного состояния?

23. Как помочь ребенку преодолеть последствия травмы?

24. В чем заключаются особенности проявления страха в спорте?

25. Как помочь ребенку справиться с соревновательной тревожностью?

26. Как помочь ребенку преодолеть свой страх, если он упал с велосипеда и теперь боится на нём кататься, или травмировался, катаясь на коньках, в результате больше на лёд даже не ступает?

27. Что делать, если мой ребенок боится тренера?

28. Что делать, если ребенок 11 лет после проигрыша в таиландском боксе может плюнуть в соперника или начать плакать, кричать — если у него что-то не получается?

29. Мой ребенок занимался гимнастикой, но ему пришлось прервать занятий гимнастикой (в связи с лечением сколиоза). После долгого перерыва ребенок отказывается посещать секцию из-за боязни отстать от группы? Как убедить ребенка продолжить спортивные тренировки?

30. Как настроить ребенка на тренировочный процесс и участие в соревнованиях после того, как он не смог поступить в УОР?

31. Как помочь ребенку почувствовать себя

более уверенно в новом спортивном коллективе, чтобы он не ощущал себя лишним?

32. Как сформировать у ребенка стойкость как черту характера?

33. Как обеспечить психическое здоровье юных спортсменов?

Вопросы спортсменов

1. Какие психологические навыки можно приобрести благодаря работе со спортивным психологом?

2. Какие можно использовать психологические приемы, чтобы настроиться на соревнования и победу в них, так как несмотря на длительный стаж занятий я продолжаю волноваться?

3. Как мне справиться со всплесками негативной энергии, в том числе и по отношению к близким людям, которые возникают после соревнований?

4. Что такое «мандраж», как он проявляется у спортсменов?

5. Какие существуют способы преодоления «мандража» до и во время соревнований?

6. Нужна ли психологическая подготовка спортсмену для достижения высших целей?

7. Почему тренеры говорят о необходимости работы со спортивным психологом, но практически не привлекают их в свои команды?

8. С какого возраста спортсмену целесообразно начинать работу с психологом?

9. Может ли спорт мне помочь справиться с

агрессией?

10. Что такое имаготреннинг и как он может быть полезен для достижения результата?

11. Как избавиться от навязчивых мыслей, возникающих перед соревнованиями?

12. Что такое психологический ритуал спортсмена?

13. Как формировать ритуал соревновательного поведения?

14. Когда и как следует изменять ритуал спортсмена?

15. Какие практические приемы можно использовать спортсмену для оптимизации тревожности и преодоления ее перед соревнованиями?

16. Как научиться преодолевать свой страх перед соревнованиями?

17. Переживают ли страхи опытные спортсмены и какие из них наиболее типичны?

18. Какие существуют методы самоконтроля за психическим состоянием?

19. Нужно ли спортсмену вести дневник самоконтроля за психическим состоянием и какие показатели наиболее важны?

20. Возможна ли дружба в спорте?

21. Как научится отстраняться от проблем?

22. Как преодолеть нервное напряжение

(стресс) перед игрой?

23. Как развить лидерские качества?

24. Какое поведение в конфликте считается самым целесообразным?

25. Какие можно использовать методы и приемы для того, чтобы снять напряжение, возникающее в конфликтной ситуации?

26. Мне очень сложно общаться с тренером из-за его возраста, ему 80 лет.

27. Что делать, если тренер требует высокого результата, а сам уделяет мне мало внимания, слабо тренирует?

28. Я была в сборной СССР, у нас был только массажист и тренер, психологов не было, но это было в 80-е годы. Востребованы ли спортивные психологи сегодня?

29. Как научиться стабильно выступать на соревнованиях, так как я выступаю или очень хорошо, или очень плохо?

30. Какие психологические методы можно использовать для улучшения соревновательных результатов?

31. Что такое безнравственное (неэтичное) поведение спортсмена?

32. Как подготовить себя психологически к соревнованию в единоборствах?

33. Как подготовить себя к бою с сильнейшим соперником?

Раздел 2. Ответы спортивного психолога на вопросы тренеров

1. Чем может помочь спортивный психолог в подготовке спортсменов?

Уже не одно десятилетие психологи помогают спортсменам на тренировках, сборах и соревнованиях, и их работа в спорте играет немаловажную роль. Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, однако недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок.

Можно выделить следующие направления работы (области деятельности) спортивного психолога:

— осуществление психологического отбора и спортивной профориентации, т. е. помощь в определении предпосылок развития необходимых для конкретного вида спорта психических качеств;

— проведение регулярной психодиагностической работы для своевременного определения особенностей психики занимающихся и их учет при составлении индивидуальных планов развития для формирования психологических умений

и успешной спортивной деятельности в целом;

— разработка индивидуальных стратегий предсоревновательного и соревновательного поведения спортсменов;

— своевременное определение и учет кризисных периодов профессиональной спортивной карьеры, которые могут быть вызваны различными факторами (неудача в соревновании, смена клуба или тренера, личными или семейными обстоятельствами и др.);

— развитие необходимых для преодоления сложных и напряженных условий тренировочной и соревновательной деятельности волевых качеств;

— обучение различным методам саморегуляции для умения справляться с мешающими достижению оптимального результата неблагоприятными психическими и эмоциональными состояниями;

— спортивный психолог может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, мотивировать на новые достижений;

— совершенствование психомоторики спортсмена;

— оптимизация психологического климата и

системы межличностных отношений в команде.

При регулярном и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным формирование психической готовности для достижения победы на соревнованиях.

2. Может ли тренер заменить психолога?

В спорте тренер, безусловно, самый главный наставник, причем для юного спортсмена он является еще и ориентиром в становлении личности. Так уж сложилось, что у нас в стране тренеру кроме прямых профессиональных обязанностей приходится выполнять функции селекционера, менеджера, администратора и, естественно, психолога. Этому всему тоже обучают в институтах физической культуры, и со многими обычными психологическими задачами тренер может и должен справляться. Но, как сказал Козьма Прутков, нельзя объять необъятное, и серьезные психологические проблемы должен решать психолог. Это напоминает ситуацию с домашней аптечкой — пока недомогание легкое, мы справляемся сами, а при осложнении болезни обращаемся к врачу[2].

В случае с психологией существуют дополнительные «подводные камни». Это, во-первых,

[2] Сноски: 2

Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к Олимпийским играм: материалы Междунар. конф., Минск, 24-25 июня 2004 г. / под. ред. В.Г. Сивицкого. — Минск: ЗАО «Веды», 2004. — 118 с.

незаметность проблемы для неопытного глаза до возникновения кризиса, когда спортсмен вдруг становится неуправляемым, не слушает никого, замкнувшись на собственных переживаниях. Во-вторых, базовые знания по психологии, которые получены в институте или из популярной литературы, нередко создают иллюзию о способности разрешить любую психологическую проблему, но неграмотное применение психотехник иногда приводит к негативным последствиям. Но главная причина, почему тренер не может полностью заменить психолога, заключается не в недостатке профессиональных знаний и умений, которые в конце концов можно приобрести, а в сущности той роли, какую тренер играет в жизни спортсмена, особенно при наличии конкуренции.

Чтобы эффективно оказывать психологическую помощь в спорте, специалисту нужно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить такие отношения со спортсменом, которые и позволят конструктивно воздействовать на его психику. Спортсмен на ответственных этапах подготовки обладает повышенной чувствительностью, так как практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии. У тренера же есть свои задачи,

решение которых часто требует авторитарного давления на спортсмена и строгой дисциплины. В этой ситуации спортивный психолог является своеобразным буфером, отдушиной, помогая спортсмену удержаться на тонкой грани пика подготовленности. Поэтому, несмотря на то что тренер в большинстве ситуаций может выполнять функции спортивного психолога, делать это при наличии специалистов нецелесообразно.

«Есть примеры, когда тренер своей речью повлиял на результат матча, или в беседе с подопечным нашел нужные слова, чтобы тот изменил свой подход к тренировкам и т. д. Однако спортсмен зависим от тренера и не может говорить с ним о многом откровенно и даже не станет. А ведь то, что думает спортсмен о своих тренировках, о том, что они ему дают, как влияют на его физические кондиции, может существенно повлиять на его спортивные результаты. И те тренеры, которые сотрудничают с психологом, понимают всю важность совместной работы»[3].

---

[3] Сноски: 3

Светлана Куликова Аналитический взгляд на свою работу. МОЙ 15 СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН! // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.facebook.com/svetlana.kulikova.923?hc_ref=ARSKgTbKTbrXPUaZlPcpV9Agkwcp6eIStSAI0WHlCD3ZzOycMklE7EJkSFaVtRtAgA&fref=nf&pnref=story. — Дата доступа: 15.09.2017.

3. Почему сотрудничество тренера и психолога бывает неэффективным?

К сожалению, неверие многих тренеров в возможности спортивной психологии вызвано их опытом неудачных попыток взаимодействия с психологами в прошлом. Действительно, можно перечислить десятки случаев, когда тренер и психолог так и не смогли достичь поставленных целей. Но это же не повод исключать из подготовки такое мощное средство, как психология! Хороший специалист, профессионал всегда постарается извлечь урок из неудачи, проанализировать причины, чтобы не повторять ошибок вновь. А причин неэффективности работы связки «тренер-психолог-спортсмен» может быть очень много, причем со стороны любого из участников. Кратко рассмотрим некоторые типичные ситуации[4].

Нередко психолога приглашают разрешить в сжатые сроки ситуацию, которая «созревала»

[4] Сноски: 4

Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к Олимпийским играм: материалы Междунар. конф., Минск, 24-25 июня 2004 г. /под. ред. В.Г. Сивицкого. — Минск: ЗАО «Веды», 2004. — 118 с.

давно. Но так уж устроена наша психика, что для разрешения большинства проблем требуется регулярное воздействие в течение определенного промежутка времени, порой достаточно продолжительного. Психолог не хирург — невозможно мгновенно удалить страх перед соперником (упражнением, травмой и т. п.) или сформировать уверенность в победе, это задачи психологической подготовки тренировочного процесса, а не настройки на выступление. И когда психолог начинает объяснять это, то его порой обвиняют в непрофессионализме.

В повседневной жизни, когда человек приходит к психологу, он обычно хочет изменений и старательно выполняет рекомендации специалиста. В спорте ситуация несколько иная — как правило, тренер приглашает психолога, чтобы тот воздействовал на спортсмена, который не настроен на выполнение дополнительной работы. А так как многие психотехники, используемые в спортивной психологии (например, аутотренинг или идеомоторная тренировка), основаны на активном участии спортсмена, которого при этом невозможно проконтролировать, то может возникнуть ситуация формального выполнения работы и отсутствия результата.

Но, конечно, чаще всего причина неэффективной работы психолога со спортсменом заключается в личности самого психолога. И дело здесь совсем не в отсутствии или наличии профессионализма, хотя это тоже важный фактор успеха. Мы почему-то не удивляемся, что врач-окулист не может поставить пломбу в зуб, но совершенно искренне требуем универсальности психолога. А ведь спорт, особенно спорт высших достижений, это очень специфичная область человеческой деятельности, и спортивная психология, естественно, тоже. Эта специфика проявляется уже на уровне различных видов спорта, и известны случаи, когда спортивный психолог, успешно работавший в одном из них, терпел фиаско в другом.

4. Как сформировать психологию победителя?

Занятия спортом сами по себе предполагают формирование психологии победителя. Для чего ребенок приходит в секцию? Даже в раннем возрасте он учится побеждать, не думая при этом о медалях, деньгах и результатах. Ему хочется опередить соседского мальчишку, товарища по группе, потом, возможно, выиграть первенство школы, района и так далее. Но на этом этапе очень часто у ребенка нет человека, который может направить его, дать напутствие, которое станет ориентиром, и развить все необходимые качества. Тренеры не всегда могут это сделать, поэтому желательно, чтобы с детьми также работали спортивные психологи. Именно спортивные — их задача готовить победителей, в то время как задача обычных психологов — помогать людям обрести гармонию в жизни, избавиться от проблем и конфликтов. Но качества, необходимые для создания психологии победителя, могут сформироваться и при обучении в обычной общеобразовательной школе. Ребенок стремится

получить более высокую оценку, похвалу от учителя, добросовестно выполнить порученное ему задание — все это своего рода победы. Спорт же по своему определению направляет человека на преодоление себя. Тренер должен уметь грамотно ставить цели, в достижении которых его воспитанник будет чувствовать себя победителем.

Психология победителя — это не одно качество, а целый комплекс. Спортсмен должен быть готов к риску и новаторству. У него не должно быть желания сделать «как все», поскольку спорт — это постоянные эксперименты и поиск нестандартных подходов, без которых выиграть невозможно. Кроме того, спортсмену необходимо здоровое честолюбие. Человек, уважающий себя, не должен позволять себе получить, например, двойку по иностранному языку. Он должен стремиться полностью реализовать свои способности и возможности, то есть психология победителя должна проникать во все сферы его жизни. И, конечно, еще одно важное качество — дисциплинированность, которая должна заключаться не только в соблюдении режима и отсутствии опозданий на тренировки, но и в культуре общения и поведения. Причем без внешних запретов, по внутреннему убеждению.

5. Могут ли слова тренера оказывать негативное воздействие на спортсмена перед стартом?

В спортивной практике хорошо известно положительное влияние тренера на спортсмена в период соревнования. Однако содержание и форма советов, наставлений, замечаний, указаний и т. д., даваемых тренером, не всегда создают благоприятное психическое состояние, необходимое спортсмену для достижения успеха в соревновании. Речевое воздействие тренера содержит осведомительную или командную информацию и может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на спортсмена.

Ю.Я. Киселев проанализировал некоторые формы речевых воздействий, оказывающих негативное влияние на соревнующегося спортсмена. Материалом послужили факты из соревновательной практики борцов и тяжелоатлетов[5]. Многие тренеры, желая помочь спортсмену, применяют советы-подсказки непосредственно в

[5] Сноски: 5

Киселев, Ю.Я. Победи! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 328 с.

ходе соревнования, во время активных действий спортсмена. Такие подсказки нередко мешают спортсмену. Их отрицательное влияние связано с тем, что они:

— нарушают сосредоточенность спортсмена, отвлекают его от анализа меняющейся соревновательной ситуации и становятся помехой в самостоятельном решении спортсменом возникающих задач;

— становятся причиной возникновения сложных конфликтных ситуаций, вступая в противоречие с собственными замыслами спортсмена;

— являясь осведомительными, увеличивают количество информации, которую спортсмену надо воспринять и переработать;

— являясь командными, притормаживают личную инициативу спортсмена.

Советы-наставления, даваемые тренером перед началом соревнования, более полезны, но они нередко становятся помехами на пути к достижению лучшего результата. Это может быть связано с тем, что такие наставления:

— излишне подчеркивают командную или личную значимость предстоящего соревнования и поэтому могут вызвать возбуждение, уровень которого превышает оптимальный, или, наобо-

рот, торможение, возникшее как парадоксальная реакция на чересчур сильный раздражитель;

— подчеркивая сильные стороны противника, могут вызвать астенические эмоции страха, сомнение в достижении успеха; могут послужить причиной смены соревновательной установки «одержать победу» на установку «не проиграть»; при этом спортсмен утрачивает уверенность в своих силах, переоценивает силы противника;

— неся информацию о наиболее опасных технических и тактических приемах противника, побуждают спортсмена сосредоточить все свое внимание именно на них. Это нередко приводит к проигрышу в случае применения противником другого приема, который становится для спортсмена неожиданным;

— направляя внимание спортсмена на точность выполнения технических приемов или тактических действий, напоминая ему о допускаемых им ошибках, могут привести к тому, что эти приемы и действия будут выполняться медленнее, чем обычно, так как установка «на точность» как один из компонентов психической регуляции движений отрицательно сказывается на их быстроте.

Учитывая возможности отрицательного влия-

ния речевых воздействий тренера на спортсмена, следует пользоваться ими с большой осторожностью. Непосредственно перед началом соревнования и, особенно, в ходе его лучше воздерживаться от них. В случае крайней необходимости советы, установки, наставления применять с учетом индивидуальных особенностей и предстартового состояния спортсмена.

6. Как помочь спортсменам перебороть боязнь к тренировкам после травм?

Спорт всегда сопряжен с травмами. Есть виды спорта, сами по себе связанные с повышенным риском, такие как фристайл, гимнастика, акробатика, футбол, хоккей и др. В каждом виде спорта есть наиболее типичные травмы. Травма может стать своеобразным опытом, дать время для размышлений и переоценки своих возможностей, планов, целей. Переживание состояния страха в процессе восстановления после травм является естественным процессом. Спортсмен может бояться как испытанной физической боли, так и возможного завершения спортивной карьеры или потери здоровья вообще.

В первую очередь важно проанализировать причину возникшей травмы (это может быть переутомление, пренебрежение техникой безопасности, ошибки спортсмена, случайные факторы и др.) для последующего предупреждения повторных травм. Можно поговорить с психологом, врачом и др. о возникших ощущениях и чувствах, связанных с травмой.

Можно начать с идеомоторной (мысленной) формы выполнения упражнения. Следует представить выполнение упражнения в идеальном исполнении. Такая тренировка позволяет, благодаря микросокращениям мышц, возникающим при представлении движения, восстановить и закрепить образ технически правильного исполнения.

Важно научиться «преодолеть себя» и выполнить упражнение, которое привело к травме (можно вернуться к подводящим упражнениям, выполнить упражнение в облегченных условиях, со страховкой и др.). Спортсмену следует настроиться на удачное выполнение упражнения, используя позитивные установки и самовнушение. Это позволит приобрести уверенность в своих силах.

Не стоит зацикливаться на моменте получения травмы и постоянно прокручивать его подробности. Их надо прожить как то, что уже было, вернуться в настоящий момент. Спортсмен может задать себе три вопроса: «Что я делаю сейчас?», «Что я чувствую?», «Как я дышу?» и думать о позитивном будущем.

Также важно психологически поддержать спортсмена, дать ему надежду на возможность

продолжения спортивной карьеры, находясь даже, в казалось бы, безнадежном положении. Можно привести много примеров, когда спортсмены находили в себе силы и мужество не сдаться, а вернуться в спорт, проявив волю.

О спортсменах, на долю которых выпали суровые жизненные испытания, снят цикл фильмов «Начать сначала». «Это истории о людях, которые сделали невозможное, когда всё было против них. Диагноз врачей, а главное страшная боль, казалось, навсегда перечеркнули их путь к славе. Но вопреки судьбе они смогли преодолеть себя и вернуться в спорт. Они не сломались, они просто начали всё сначала». Среди них такие известные спортсмены, как Ляйсан Утяшева, Дмитрий Носов, Светлана Мастеркова, Алексей Ягудин, Алексей Немов и др.

7. Какие методы психологического воздействия можно использовать для улучшения соревновательных результатов?

Для улучшения соревновательных результатов можно использовать психологическую настройку на борьбу с определенным противником. Анализируя особенности будущего противника, тренер должен помочь спортсмену правильно оценить свои возможности. Учитывая соотношение сил на предстоящем соревновании, тренер указывает спортсмену пути для достижения победы. При этом он должен благотворно повлиять на психику спортсмена, внушив ему уверенность в успехе предстоящей борьбы. Для этого тренер сам должен быть достаточно тонким психологом.

Бывает, что тренер, желая лучше обрисовать будущего противника, не считается с тем, как это воспримет спортсмен. В результате, вместо уверенности в успехе предстоящего соревнования, тренер вызывает упадочническое настроение у спортсмена. Вместе с тем тренер не должен дезориентировать спортсмена, преуменьшая

возможности сильного соперника.

Вопрос о специальной психологической настройке спортсмена к соревнованию с определенным противником возник в связи с рядом отрицательных случаев в практике соревнований. Бывают случаи, когда спортсмен, как будто во всех отношениях подготовленный к состязаниям, проявлял необъяснимую слабость, вызванную боязнью противника. Это состояние спортсмена, известное в спортивной психологии под названием отрицательной эмоции, относится к его эмоциональной памяти.

При встрече с более сильным противником у спортсмена может возникнуть состояние неуверенности в победе. Сознание того, что он должен встретиться с сильнейшим противником, сковывает его волю, и он выходит на ринг морально побежденным. Предусматривая возможность такой психологической подавленности своих подопечных, тренер должен прийти им на помощь, поднять боевой дух.

Иногда, стремясь помочь спортсмену одержать победу, ему внушают сознание большой ответственности за результат в предстоящем состязании. Тренер обязан оберегать его от этой «накачки», которая, как правило, действует от-

рицательно.

Отрицательная оценка тренера неоднозначно отражается на процессе спортивной деятельности, поведении спортсмена, по-разному эмоционально переживается. Если у спортсмена с сильной нервной системой обнаруживается стимулирующее воздействие отрицательной оценки, то у спортсмена со слабой нервной системой после ее объявления появляются подавленность, растерянность, утрата веры в свои силы и возможности.

Тренеру необходимо проявлять твердость со спортсменами сильного типа темперамента и чуткость к тем, у кого тип слабый. Не рекомендуется также объединять в пары двух спортсменов с одним типом темперамента. Напарником флегматика может быть представитель любых других типов темперамента; сангвиник хорошо совместим с меланхоликом, холерик — с сангвиником.

Каждый психологический тип имеет свой индивидуально предпочтительный стиль обучения, знание которого помогает тренеру лучше понять личностные интересы и мотивационные ценности спортсменов, способствует их более быстрому обучению и помогает предотвратить снижение продуктивности тренировки.

В процессе самих соревнований контакт тренера со спортсменом осуществляется в форме секундирования. Секундирование — комплекс мероприятий по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсменов (Г.Д. Горбунов[6]). Чаще всего секундирование начинается после разминки или массажа, примерно за 15 мин до старта, и продолжается до выхода спортсмена к месту соревнований. Содержание секундирования определяется конкретными условиями соревнований, индивидуально-психологическими особенностями спортсмена и конкретными выражениями его предстартового состояния. Показанием для проведения секундирования чаще всего служит чрезмерно высокий уровень предсоревновательного эмоционального возбуждения.

Высоко невротичных и со слабой нервной системой спортсменов необходимо успокоить и убедить, что они справятся с поставленной задачей.

«Сильных» и мало невротичных требуется мобилизовать, подчеркивая, что высокий результат может быть достигнут только в трудной борьбе,

[6] Сноски: 6

Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. — 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2006. — 296 с.

требующей предельных усилий.

Непосредственно во время соревнований спортсменов с недостаточным уровнем предстартового возбуждения, с инертной нервной системой и невысоким нейротизмом надо стимулировать, особенно на последнем этапе.

И, наоборот, спортсменов с высоким нейротизмом, испытывающих значительное предстартовое возбуждение, надо сдерживать, т. к. они проявляют большую активность на первом этапе и не могут ее удержать до конца.

8. Как перенести тренировочное «оптимальное боевое состояние» спортсмена на соревнования?

Оптимальное боевое состояние (ОБС) — это наилучшее психофизическое состояние, находясь в котором спортсмен может показывать свои самые высокие результаты. В этом состоянии спортсмен свеж и бодр, с радостью ждет старта, чувствует легкое и даже значительное волнение, уверен в своих силах, реально оценивает свои силы и возможности противника, готов бороться до самого конца, может сознательно регулировать и управлять своими мыслями и чувствами, сконцентрирован, экономно расходует силы, «не разбрасывается по мелочам», четко знает свою задачу на этих соревнованиях, помехоустойчив.

Концепция ОБС создана Анатолием Васильевичем Алексеевым (российский спортивный психолог, врач-психиатр, психотерапевт). Эта уникальная методика обучения вхождению в это состояние, доступная любому спортсмену, является эффективным ресурсом для оптимизации

спортивной деятельности[7]. ОБС — это синоним вдохновения, специфичного и индивидуального для каждого спортсмена. Однако в нем выделяют три общие для всех основные компонента: физический, эмоциональный и мыслительный.

Физический компонент — это совокупность физических качеств (быстрота, сила, гибкость, ловкость) и соответствующих им ощущений в организме (подвижность, расслабленность, чувство свободного глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т. д.). Чем лучше спортсмен подготовлен функционально и технически, тем шире возможности его физического компонента ОБС. Каждый спортсмен должен хорошо знать свои телесные ощущения, составляющие физический компонент ОБС (например, чувство «легкости», «взрывных мышц», «хлесткости удара», «растянутости», «упругость тела» и т. д. Чтобы перенести этот компонент на соревнования, надо уловить и запомнить их на тренировке или в ходе предыдущего соревнования. Можно выполнять упражнения с отягощением: чтобы на предсоревновательном этапе спортсмену было

[7] Сноски: 7

Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте /А.В. Алексеев; худож. — оформ. А. Киричек. — Изд. 5-е, перераб и доп. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 352 с.

тяжело выполнять упражнения, а после того как груз убран, ему сразу станет легче.

Эмоциональный компонент отражает «уровень эмоционального возбуждения», который может быть высоким, низким, средним. Для обеспечения успешности деятельности важно иметь оптимальный уровень этого компонента. В предсоревновательном и соревновательном периоде он зависит как от самого спортсмена, так и от специфики вида спорта и др. В этом компоненте проявляются разнообразные эмоции и чувства, как положительные, так и отрицательные, которые испытывает спортсмен: радость, гнев, страх, азарт, боевое воодушевление и др. Для объективной оценки уровня эмоционального возбуждения можно использовать простой и удобный метод — подсчет частоты пульса. Если надо оперативно оптимизировать уровень эмоционального возбуждения, рекомендуется воспользоваться дыхательными упражнениями. Если надо мобилизовать, возбудить себя, в процессе дыхания следует растягивать вдох (например, до счета 6), делаете паузу (до счета 2) и резкий короткий выдох (до счета 4). Для снятия излишнего возбуждения дыхание можно сочетать с напряжением и расслаблением мышц (при

вдохе следует вполсилы напрячь мышцы рук или ног, а при выдохе расслабить их и осознать возникающие ощущения).

Мыслительный компонент проявляется в способности спортсмена быть предельно собранным, сосредоточенным на предстоящих соревновательных задачах, концентрировать внимание, быстро соображать, контролировать свои мысли. Умение концентрировать внимание на предметах и ситуациях, регулировать его — действенный способ управления психическим состоянием. Когда необходимо уменьшить волнение (например, при предстартовой лихорадке), целесообразно делать упражнения на расширение и сужение кругов внимания: из большого круга (внешнего — это все обозримое) в малый (внутренний — это переживания и ощущения) и обратно.

Упражнение: *«Внимательно осмотрите зал, площадку, поле, оборудование, людей, затем закройте глаза и мысленно представьте все это. После этого откройте глаза и осмотрите, например, пальцы правой руки, концентрируя внимание на каждом из них. Старайтесь не только разглядеть, например, мизинец, но и ощутить его. При этом кровеносные сосуды пальца начинают рас-*

ширяться, и можно даже почувствовать пульс в его кончике. Закрыв глаза, следует вновь увидеть и ощутить этот палец и пульс в нем. Затем нужно снова вернуться в большой круг внимания и повторить все сначала»[8].

Для того чтобы стабильно показывать хороший результат, спортсмену нужно научиться непосредственно перед началом соревнования вводить себя в это состояние и сохранять его до конца соревнований. Переживания и ощущения, соответствующие удачному выступлению, должны храниться в памяти спортсмена в виде его собственного эталона оптимального состояния. Предложите спортсмену вспомнить как можно больше ощущений, которые он переживал на соревнованиях, когда выступал успешно. Можно не только вспомнить, что видел, чувствовал, какие ощущения были в теле, но что думал, говорил себе, представлял, о ком думал, был ли уверен в себе, спокоен или, наоборот, взбудоражен и т. д. Поставьте спортсмену задачу запомнить ощущения на нескольких соревнованиях и по

[8] Сноски: 8

Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А.А. Кадочников [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.murman-voin.org/Files/Books/Kadochnikov/Psihologicheskaya%20podgotovka.pdf. — Дата доступа: 10.03.2019.

их окончанию записать, что он переживал; подумать, что из этого помогло или помешало выступить. Впоследствии при подготовке к каждому старту спортсмен уже сможет сверять свои личные ощущения с этим эталоном, а значит, иметь возможность самостоятельно контролировать свое состояние. Сможет уже на этапе разминки вводить себя в оптимальное состояние, разминаясь не «просто так», а создавая нужные ощущения в теле.

9. Как научить спортсмена избегать «перегорания» перед стартом?

Когда психическое напряжение заметно возрастает и с ним становится трудно справляться, оно мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет реализовать все свои возможности в условиях соревнований. Такое состояние называется «предстартовая лихорадка», или, на спортивном сленге, «мандраж». Отрицательное влияние предстартовой лихорадки проявляется также и в том, что спортсмен, находясь в этом состоянии, как правило, долго не может уснуть накануне соревнований, спит с мучительными сновидениями, утром встает не отдохнувший.

Спортсмен дрожит, учащенно дышит; у него потеют ладони; он плохо чувствует мышцы и не может их расслабить; зажат, ему тяжело скоординировать движения; он чувствует очень сильное волнение, моментально раздражается; у него быстро и резко меняется настроение (от бурного веселья к слезам); «капризничает»; суетится; отвлекается и рассеян; может быть излишне

самоуверенным (переоценивает свои силы и/или недооценивает соперника) или, наоборот, чувствует чрезмерную ответственность.

Отрицательное влияние предстартовой лихорадки проявляется также и в том, что спортсмен, находясь в этом состоянии, как правило, долго не может уснуть накануне соревнований, спит с мучительными сновидениями, утром встает не отдохнувший.

Спортивные психологи[9] для «избавления от лихорадки» предлагают воспользоваться следующими приемами.

В первую очередь спортсмену надо постараться уединиться, максимально отойти от суеты и шума, отвлечься от всех окружающих и сконцентрироваться на своих ощущениях. Рекомендуется сделать упражнение на дыхание. Для этого подходит дыхание, при котором выдох длиннее вдоха. Используется брюшное или диафрагмальное дыхание, когда во время вдоха живот несколько выпячивается, а при выдохе втягивается, как бы вытесняя воздух из легких. Известно, что фаза вдоха является мобилизующей, а фаза выдоха — успокаивающей. Если спортсмену надо

[9] Сноски: 9

Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена / А. Веракса [и др.]. — М: Спорт, 2016. — 212 с.

успокоить себя, то после короткого энергичного вдоха следует сделать несколько удлиненный выдох, а затем задержать дыхание. Лучше это делать на счет (например, вдох — на 4 счета, выдох — на 6, паузу — на 2).

Затем спортсмену можно предложить сделать свою разминку успокаивающей: использовать больше движений на гибкость, растяжку, плавно разогревать основные группы мышц, не делать резких движений. Можно специально, усилием воли сдерживать свои движения и жесты, замедлять речь. Стараться больше смотреть на вещи успокаивающих цветов (светло-зеленый, голубой), избегать ярких тонов. Если есть возможность, можно включить плеер и предложить спортсмену послушать несколько своих любимых медленных композиций, которые обычно его успокаивают.

Надо перевести возникающие негативные мысли в позитивные. Например, если спортсмен чувствует, что все больше начинает волноваться и не может перестать думать о том, что что-либо обязательно не получится, то нужно сказать себе (например): «Спокойно. Сто раз уже делал его. Не бойся. Ты готов. Все нормально»; «Все будет хорошо»; «Ничего-ничего»; «Я буду концентриро-

ваться только на самом важном…».

Надо сделать несколько глубоких вдохов, постараться расслабить мышцы и представить (как можно более реалистично) спокойное и уверенное выполнение своей программы; затем мысленно ее прокрутить.

Перед самым началом соревнований можно предложить спортсмену сделать несколько спокойных и уверенных имитаций, прочувствовать рабочее состояние мышц, мысленно восстановить в памяти «ключи» каждого элемента, шепотом или про себя коротко проговорить правильную технику их выполнения и уверенно выходить на старт.

10. Как помочь спортсмену справиться с предстартовой апатией?

Предстартовая апатия, как и предстартовая лихорадка, является неблагоприятным психическим состоянием. Она не позволяет мобилизоваться, «выложиться» и показать все, на что способен спортсмен; чувствуется, что он «перегорел раньше времени».

Спортсмен, находясь в таком состоянии, вял, сонлив, невнимателен и медлителен; «туго соображает»; не уверен в своих силах, боится проиграть; ему тяжело скоординировать движения; у него нет настроения и нет желания соревноваться; плохая помехоустойчивость, могут повлиять даже самые незначительные события, чьи-то неприятные слова или жесты.

При возникновении апатии у спортсмена нужно постараться взбодрить его. Спортивные психологи[10] рекомендуют сделать следующее:

В первую очередь спортсмену надо отойти в сторону от окружающих так, чтобы хватило места

[10] Сноски: 10

Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена / А. Веракса [и др.]. — М: Спорт, 2016. — 212 с.

для активных разминочных движений, сделать свою разминку как можно более интенсивной и активной: использовать больше резких движений, ускорений, махов, активных скруток, приседаний, прыжковых движений. Основная цель: встряхнуться, активизироваться.

Дыхание также должно помочь взбодриться! Можно представить, что нужно задуть свечу: сделать полный вдох и задержать дыхание (задержка дыхания должна быть комфортной и приятной). Затем сложить губы «трубочкой» и выдохнуть весь воздух за три резких выдоха, как будто спортсмен задувает свечу. Можно использовать активизирующий самомассаж.

Затем спортсмену можно предложить больше смотреть на вещи ярких, насыщенных тонов и обращать внимание на громкие звуки, голоса, смех. Если есть возможность, включить плеер и послушать любимые быстрые композиции, от которых становится весело и хочется танцевать.

Так же как и при «лихорадке», надо постараться перевести негативные мысли в позитивные. Если не получается изменить их, лучше на несколько минут вообще «убрать» все мысли из головы. После этого попробовать еще раз проговорить подбадривающие фразы, например: «Сто раз уже

выступал. Все нормально»; «Все будет хорошо».

Можно предложить спортсмену сделать несколько глубоких вдохов, встряхнуть все тело; «протрястись», попрыгать, активно поприседать несколько раз, представить как можно более реалистично спокойное и уверенное выполнение своих действий, одно за другим. Если есть возможность — умыться прохладной водой.

Перед самым началом выступления, так же как и при «лихорадке», спортсмен может сделать несколько спокойных и уверенных имитаций, прочувствовать, что мышцы находятся в рабочем состоянии. Можно мысленно восстановить в памяти «ключевые» слова важных движений, коротко проговорить правильную технику их выполнения и выходить на старт легким и бодрым.

Чтобы мобилизоваться, улучшить настроение, войти в состояние воодушевления, азарта можно также выполнять специальные физические упражнения, издавая при этом различные звуки, которые усиливают воздействие упражнений. Подмечено, что голос человека тесно связан с эмоциональным состоянием: при положительных эмоциях, как правило, звонкость голоса повышается, а при отрицательных — уменьшается. Существует и обратная связь: воспроизведение

высоких, звонких звуков может вызвать положительные эмоции (радость, воодушевление, азарт), а низких, глухих звуков — отрицательные (печаль, страх). Примерно такой же эффект дают и определенные позы и мимика. Стоит только расправить плечи, подтянуться и улыбнуться, как появляется хорошее настроение, чувство уверенности[11].

[11] Сноски: 11

Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А.А. Кадочников [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.murman-voin.org/Files/Books/Kadochnikov/Psihologicheskaya%20podgotovka.pdf. — Дата доступа: 10.03.2019.

11. Что делать тренеру для снижения психического перенапряжения при подготовке к соревнованиям?

Известный российский психолог Г.Д. Горбунов[12], обобщив практический опыт работы со спортсменами высокой квалификации, для предупреждения психического перенапряжения предлагает учитывать следующее.

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. 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:

---

[12] Сноски: 12

Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. — 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2006. — 296 с.

— в неблагоприятном психологическом климате для спортсмена в команде (например, конфликт с кем-нибудь из членов коллектива либо длительное пребывание на сборах в отрыве от дома и семьи);

— в снижении мотивации (например, отмена поездки на соревнования, в которых спортсмен очень хотел принять участие);

— в появлении конфликтной ситуации в личной жизни спортсмена (например, необходимость совмещать тренировки и подготовку к экзаменам в школе, институте; женитьба или замужество при определенных условиях могут явиться причиной такой конфликтной ситуации);

— в проявлении в системе ценностей спортсмена новой ценности, более значимой, чем спорт, или снижении ценности спорта в конкретной ситуации (например, спортсмен получил квартиру, приобрел машину и др.).

Тренер должен помнить, что появление признаков первой стадии психического перенапряжения требует коррекции в основном отношения и поведения 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.

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

Если обнаруживаются признаки третьей стадии психического перенапряжения спортсмена, это означает, что тренер допустил грубые ошибки в подготовке (в методике, организации, условиях жизни, питании, общении, отдыхе и т. д.). Чем старше и опытней спортсмен, тем большей самостоятельности он требует. Это создает почву, на которой в период высоких нагрузок могут возникнуть конфликты по любому поводу. С одной стороны, их надо предвидеть и по возможности предупреждать, с другой — если конфликты возникают, позаботиться о том, чтобы они не были плохим примером молодым спортсменам.

12. Как настроить спортсмена на следующее выступление после поражения?

Своим опытом работы по проблеме «Как пережить поражение в спорте?» делится российский спортивный психолог Е.О. Тихвинская[13].

Поражение, проигрыш, неудача — эти ситуации знакомы всем, не только спортсменам. Как часто в таком случае мы слышим от окружающих: «Не переживай, это ерунда!» Такая позиция крайне неверна! Уменьшение глубины переживания проигрыша может негативно сказаться на всей дальнейшей карьере человека, особенно ребенка. Неудачу нужно обязательно эмоционально пережить и извлечь тот опыт, который поможет стать сильнее.

Спортсмену дается задание определить, что в этом соревновании было сделано хорошо, несмотря на отрицательный итоговый результат. Если спортсмен говорит, что «все плохо», психолог и тренер должны помочь. Поиск удачных, положительных моментов, за которые можно похвалить,

---

[13] Сноски: 13

Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская. — СПб., 2007. — 48 с.

повышает самооценку, активизируют мотивацию и даёт силы для преодоления. Появляется установка «Я способен на большее».

Спортсмену предлагается назвать 1-2 конкретные проблемы, которые больше всего мешают выступать лучше. Это те моменты, над которыми в предстоящем периоде подготовки нужно поработать, изменить их. Одновременно больше двух задач для работы выделять не стоит — одной приоритетной и дополнительной, на тот случай, если произойдет сбой в работе над первой. Работать сразу над несколькими задачами психологически трудно, и это не способствует повышению уверенности.

Исключаем употребление фразы «Не повезло»! Эти слова — первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины неудач. Спортсмен, которому «не повезло», ничего не будет менять, а будет ждать следующих соревнований, на которых, может быть, повезет больше. Даже если объективно это спорно, все равно полезно иметь установки: «В спорте вообще нет случайностей», «Если я проиграл, то значит, у меня были ошибки. Если соперник выиграл, то значит, у него было

меньше ошибок».

Спортсмену можно предложить разработать четкий план действий — «что я буду делать, если опять проиграю», «что попробую изменить в своем поведении и подготовке». Это снимает неопределенность, неизвестность, уменьшает страх неудачи и увеличивает уверенность. Чтобы избежать поражения, иногда нужно сначала принять факт его возможности. Для того чтобы это задание не было установкой на поражение, нужно разрабатывать план не самого поражения, а действий после возможного поражения. Спортсмен, боящийся проиграть, только и думает, как бы не проиграть. Он думает о действиях, которые делать не надо, в результате чего делает именно эти действия. Потому что они были в фокусе его внимания, хотя бы даже и со знаком «НЕ». Не остается места для выигрышных действий.

13. Как психологически подготовить спортсмена к смене часовых поясов?

Необходимость смены часовых поясов возникает при проведении соревнований в другой стране. Очень важно в процессе подготовки спортсмена учитывать этот факт и предусмотреть серию мероприятий и рекомендаций по формированию более быстрой и легкой адаптации организма спортсмена к изменению привычного ритма.

Смена часовых поясов создает для спортсмена дополнительный стресс, который следует минимизировать. Синхронизация ритмов после перелета (переезда) происходит со скоростью (в среднем) 90 мин в день, а для полноценной адаптации организма необходимо не меньше двух недель.

При пересечении 2-3 часовых поясов изменение функционального состояния организма носит умеренный характер, и временна́я адаптация протекает достаточно быстро. При пересечении 5-8 часовых поясов суточный ритм функций организма нарушается существенно и адаптация более продолжительна.

При перемещении на запад для адаптации нужно меньше времени, чем при перемещении на восток. В многочисленных исследованиях установлено, что при перемещении с запада на восток адаптация проходит тяжелее и длительнее. Вылет на запад лучше планировать в первую половину дня с прилетом к вечеру, когда дома уже глубокая ночь и спортсмен хочет спать.

Важно учитывать индивидуальную реакцию спортсмена на смену часовых поясов. При необходимости можно организовать фармакологическую поддержку, которая должна быть согласована с врачом команды и соответствовать периоду тренировочного процесса. Также следует корректировать величину и характер нагрузок. В последнем микроцикле перед вылетом, как правило, используются высокие объемы и интенсивность, но за 1-2 дня до вылета тренировочная нагрузка должна быть снижена, так как сам перелет является значительной нагрузкой.

Желательно заранее узнать разницу во времени и время выступления спортсмена и постепенно смещать время тренировок на предполагаемое время старта. Приспособиться к новому режиму поможет и перевод своих наручных часов на время той страны, куда собираетесь вылететь.

Делать это лучше за 3-5 суток до перелета. Важно четко планировать время полета, особенно если спортсмен с трудом засыпает в транспорте или на новом месте от обилия впечатлений.

При прибытии на место соревнований рекомендуется сразу жить в соответствии с местным временем суток. Поэтому уже в ходе перелета необходимо переходить на новый суточный режим. Например, при перелете в США, несмотря на ночь по своему времени, лучше сразу включиться в новый ритм жизни этого региона и не ложиться спать или, наоборот, убедить спортсмена в необходимости принудительного сна.

Важнейшее значение в процессе временно́й адаптации приобретает режим и физическая деятельность спортсмена в первые и вторые сутки после перелета, особенно первый ночной сон (или его отсутствие) и первые тренировочные занятия. Со второго дня тренировки необходимо подчинить новому суточному ритму и проводить их в часы, когда планируются соревнования[14].

---

[14] Сноски: 14

Особенности временной адаптации при перелетах на восток и запад, средства коррекции и профилактики десинхроноза [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.bibliofond.ru/detail.aspx?id=112687. — Дата доступа: 12.03.2019

14. Какие методы можно применять для преодоления заскока?

«Заскок» — понятие, которое чаще всего встречается в сложнокоординационных видах спорта при выполнении упражнений на вращение в безопорном положении. Акробаты, гимнасты, батутисты, фристайлисты и т. д. выполняют гимнастические элементы, для которых изначально тело любого человека не было предназначено, и в какой-то момент спортивной карьеры бессознательное активно пытается напомнить спортсмену об опасности, которой он себя подвергает, выполняя те или иных двигательные действия, сопряжённые с риском.

Психофизиологи связывают появление «заскока» с переутомлением вестибулярного анализатора, и поэтому одной из рекомендаций является предоставление спортсмену возможности отдохнуть. Это может быть временное исключение из программы упражнений на вращение и потом постепенное добавление градусов при повороте.

Одним из методов преодоления заскока является психорегуляция, направленная на выполнение

осознанных движений, даже самых простых и не требующих, на первый взгляд, особого внимания спортсмена, так как они были заучены уже много лет назад. Но в этом вся суть. «Движения ради движений», — так говорил бывший батутист Дэн Миллмэн, ныне писатель, издающий книги с философским содержанием. Нужно сконцентрироваться на том, что ты выполняешь в данный момент, не думать об элементе до того, как начнёшь его выполнять. Тогда мысли не будут опережать тело.

На практике также показал свою эффективность метод идеомоторной тренировки, когда спортсмену предлагается мысленно выполнить упражнение, в котором наблюдалось нарушение двигательного стереотипа. Рекомендуется представлять себя выполняющим упражнение (как бы взгляд изнутри), а не как просмотр фильма со своим участием. Можно 3-5 раз выполнить упражнение идеомоторно очень медленно, затем следует вернуться в реальную темпо-ритмовую структуру упражнения (время идеального выполнения должно совпадать с реальным).

В реальном тренировочном процессе следует разделить элемент на простые фазы и словно заново разучивать его. Или начать с элемен-

та, который проще, и постепенно, когда будет возвращаться осмысленность в исполнении, усложнять задачу. При появлении заскока снова возвращаться к простому варианту.

15. Какие практические приемы можно использовать при наличии у спортсмена страха перед соревнованиями?

Страх — это как огонь. Будешь его контролировать — он будет греть, если нет — сгоришь!

Для эффективного преодоления страхов у спортсменов в первую очередь необходимо четко определить их источник, выяснить, с чем связано их возникновение. Важно установить наличие страхов у спортсменов, определить характер этих страхов с помощью комплекса методов (беседы, анкетирования, наблюдения, тестирования и др.).

В качестве основных мер для предотвращения состояния страха Е.М. Хекалов[15] рекомендует:

— обязательное соблюдение в тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения;

— учет степени готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых упражнений;

---

[15] Сноски: 15

Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов / Е.М. Хекалов. — М.: Советский спорт, 2003. — 64 с.

— развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, решительности, уверенности);

— предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; создание профилактических (исключающих травмы) условий тренировки, в том числе обеспечением страховки;

— использование внушения и самовнушения перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

Предупредить страх в тренировочном процессе могут помочь также следующие рекомендации:

— избегать разговоров об опасности упражнения;

— максимально расчленять упражнения на фоне их целостного выполнения;

— избегать преждевременного самостоятельного выполнения упражнения;

— завершать тренировку на удачном исполнении опасного упражнения, чтобы сформировать у спортсмена уверенность в своих силах и создать благоприятный эмоциональный фон для последующих занятий.

Е.О. Тихвинская[16] предлагает использовать следующие приемы:

---

[16] Сноски: 16

Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская. — СПб., 2007. — 48 с.

«Проживание страха до конца». Спортсмену предлагается представить всевозможные варианты последствий, в случае если опасения оправдаются. Это позволяет преждевременно, до важной соревновательной ситуации исчерпать фантазии и представления, на которые спортсмену приходится тратить много энергии. В процессе обсуждения возможных последствий страхов следует задавать конкретизирующие вопросы, усиливая значения ответов и погружая в переживания. Подобными вопросами надо прокрутить цепочку до самого конца и до самого плохого.

Пример. *Спортсмен: «Я опасаюсь ошибки». Вопросы: «Что будет, если ты ошибешься?» — «Будет неприятно». — «Что именно неприятно?» — «Денег не дадут (уважать не будут, план сорвется, в глаза кому-то смотреть не смогу и т. п.)». «Что будет, если денег не дадут, уважать не будут?». — «Сам в себе разочаруюсь.» и т. д. Это позволит уменьшить неосознанные переживания, спрогнозировать поведение в ситуации неуспеха, выявить основную причину страха. Тогда работа со страхом будет более эффективна.*

«Представление последовательности предстоящих действий». Спортсмену предлагается

«прокрутить» собственные действия в различных вариантах развития событий. Детальное представление предстоящей деятельности уменьшает информационную неопределенность, увеличивает шансы заранее обратить внимание на слабые места подготовки и приложить к ним дополнительные усилия, подготавливает нервную систему к предстоящим вариантам развития событий. Возможны следующие ошибки в данной психотехнике: обобщенное, неподробное представление (не выполняет вышеописанных функций); представление неудачных вариантов (провоцирует их исполнение). Вместо этого рекомендуется сосредоточить внимание на том, что нужно сделать (как можно более детально). Эффективность данного упражнения зависит от уровня управления вниманием и от определения того, почему возникло именно такое опасение, т. е. какие именно действия вызывают опасение и страх.

Спортсменов с постоянными страхами, которые легко падают духом и у кого в стрессовых ситуациях происходит полная дезорганизация деятельности, следует направить на консультацию к психиатру или психологу.

16. Чем отличается страх от тревожности?

Выделяют пять известных в психологической литературе критериев, позволяющих различать понятия «страха» и «тревожности» (Г.М. Бреслав)[17]:

1) степень конкретности угрозы, опасности, на которую реагирует человек.

Страх при этом рассматривается как реакция на реальную, предметно-определенную опасность.

Тревожность же считается переживанием неопределенной, диффузной, смутной угрозы, не имеющей четко осознаваемого объекта и очень часто попросту воображаемой;

2) направленность угрозы.

Страх возникает тогда, когда нечто грозит самому существованию человека, целостности его организма, то есть в случае «витальной угрозы».

При тревожности опасность связана с разрушением ценностей человека, его отношений с другими людьми, его потребностей, иначе говоря,

---

[17] Сноски: 17

Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве / Г.М. Бреслав. — М.: Педагогика, 1995. — 181 с.

когда угроза является личностной;

3) способ реагирования.

От страха человек ведет себя либо стенически, либо астенически. В первом случае он проявляет повышенную активность, например, убегает со скоростью, которой позавидовал бы спринтер-чемпион, или одним махом перепрыгивает через высоченный забор, или вступает в схватку с предметом страха, демонстрируя неожиданную силу. Во втором случае человек просто цепенеет, теряя способность к активности (как кролик перед удавом).

Тревожность обычно порождает другой способ реагирования — недифференцированную поисковую активность;

4) сложность организации переживания.

Страх, будучи базовой, фундаментальной эмоцией, устроен проще, чем тревожность, которая рассматривается как некая «надстройка», формирующаяся на основе страха в комбинации с другими базовыми эмоциями, а потому имеющая более сложную организацию;

5) интенсивность переживания.

Можно выстроить следующий ряд переживаний по степени их возрастания: тревога, опасение, боязнь, испуг, ужас. Последние четыре

состояния характеризуют оттенки страха.

Разделение страха и тревожности по способу реагирования довольно условно, так же как и рассмотрение тревожности в качестве комбинации разных базовых эмоций. Наиболее понятным, доступным и практически используемым критерием является, по-видимому, первый: страх провоцируется конкретной угрозой, а тревожность является безобъектным переживанием.

17. Как страх и тревога отражаются на успешности спортивной деятельности?

Изучение страха и тревоги у спортсменов представляет большой практический интерес, в связи с их важностью для организации психологической подготовки в различных видах спорта.

Высокий уровень страха и тревоги свидетельствуют о внутренней напряженности, неуверенности, склонности к навязчивому беспокойству, нерешительности и пониженной помехоустойчивости. Страх и тревога влияют на готовность человека к действию, качество и результаты выполнения различных заданий. Исследования взаимосвязи тревоги с успешностью спортивной деятельности довольно противоречивы. Одни исследователи считают, что спортсмены (как высоко-, так и низко тревожные) не могут показать хороших результатов в деятельности. Другие высказывают мнение, что повышение тревоги является одним из источников, мотивирующих человека на деятельность. Третьи рассматривают тревогу как основной дезорганизатор деятель-

ности.

Необходимо отметить, что высокая тревога является фактором, мотивирующим и активизирующим спортсмена только до определенного предела. Чрезмерное беспокойство, переходящее границу, до которой оно играет роль положительно действующего фактора, делает невозможным успешное выполнение деятельности (закон Йеркса-Додсона).

В свою очередь тревога — это эмоциональное состояние, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, переживанием ожидания и неопределенности, чувства беспомощности. Тревога возникает в ситуациях, когда еще нет (а может быть, и не будет) реальной опасности для человека, но он ждет ее и при этом не представляет, как с ней справиться. Переживание тревоги свойственно любому человеку в адекватных ситуациях. С физиологической стороны тревога сопровождается активацией автономной нервной системы. Она выполняет положительную функцию не только как индикатор нарушения, но и как мобилизатор резерва психики. Состояние тревоги может изменяться по интенсивности и во времени как показатель уровня стресса, которому подвергается индивид.

Психологическая помощь спортсмену при переживании страха и тревоги состоит в формировании умений саморегуляции неблагоприятных психических состояний и наряду с совершенствованием мотивационно-потребностной сферы, развитием простых или сложных психомоторных способностей, рассматривается как важнейший аспект подготовки спортсмена.

18. Что нужно делать, чтобы уменьшить предстартовую тревожность спортсмена?

Особого внимания со стороны тренера и психолога требуют спортсмены, с очень высокой тревожностью. Такой уровень тревожности может порождаться либо реальным неблагополучием спортсмена в наиболее значимых ситуациях тренировки и соревнования, либо являться следствием нарушений в развитии самооценки и возникновении внутриличностных конфликтов. Эти случаи требуют особого участия, однако нередко остаются без тренерского внимания. Высокий уровень тревожности часто испытывают успешные спортсмены, которые ответственно относятся к делу. Однако для достижения высоких результатов они затрачивают невероятно много энергии, что чревато возникновением нервных срывов, особенно при повышении требований к спортсмену и усложнении условий деятельности. У таких спортсменов часто наблюдаются выраженные вегетативные реакции и возможны психосоматические нарушения.

Тревожность спортсмена часто обусловлена наличием противоречия между высокими притязаниями и сильной неуверенностью в себе, конфликтностью самооценки. Это заставляет спортсменов, с одной стороны, постоянно добиваться успеха, а с другой, порождает чувство неудовлетворенности, напряженности и мешает им правильно оценить свое состояние. Как следствие происходит гипертрофия потребности в достижении, и она приобретает ненасыщаемый характер. В итоге возникают перегрузка, перенапряжение; снижается работоспособность; повышается утомляемость.

Важно научиться распознавать признаки тревожности:

— ощущение сухости во рту, сердцебиение, утомление уже в начале разминки; покраснение кожи, частая зевота, позывы к мочеиспусканию, неприятные ощущения в желудке, влажные ладони и ступни, изменение голоса, тремор конечностей, дрожание мышц (признаки соматической тревожности);

— головная боль, раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до соревнований, нарушение сна, бессонница, сновидения с переживанием невыполненного дела,

ощущение неполного отдыха после сна, повышенная раздражительность в общении, чередование молчаливости и болтливости, отсутствие реакции на любимую музыку, невнимательность к объяснениям тренера и др. (признаки когнитивной тревожности).

Соматическая тревожность часто снижается хорошей разминкой и не так страшна для спортсмена. Важно сформировать настрой на победу.

Для предотвращения состояния тревожности у спортсменов Е.М. Хекалов[18] рекомендует: развивать волевые качества (решительность, уверенность, самообладание); обеспечивать спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений; формировать адекватную самооценку; развивать у спортсменов эмоциональную устойчивость; сбалансировать уровень притязаний с возможностями спортсмена; обеспечивать страховку при выполнении упражнений и эмоциональную поддержку перед стартом.

При взаимодействии с тревожными спортсменами рекомендуется:

— мягкое, тактичное, внимательное, чуткое

[18] Сноски: 18

Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов / Е.М. Хекалов. — М.: Советский спорт, 2003. — 64 с.

отношение к спортсмену перед стартом (не допускать критических замечаний);

— обучение методом регуляции эмоциональных состояний;

— удерживание от чрезмерной траты энергии;

— дозирование мотивации в соревнованиях посредством снижения чрезмерной ответственности за результат, перенос фокуса внимания спортсмена на технику упражнения и др.

Тренер может провести ряд групповых бесед о тревожности и страхе, отметив, что признаки тревожности не всегда мешают успешному выступлению. Часто, наоборот, их отсутствие должно беспокоить спортсменов. Следует напомнить, что предсоревновательная тревожность может уменьшиться во время соревнования и ее влияние на результативность не всегда может быть отрицательным. Тревожность может оказать мобилизующую функцию, и вследствие этого отдельные компоненты готовности могут существенно улучшиться. В индивидуальных видах спорта спортсмену со стороны тренера может потребоваться большая эмоциональная поддержка, в отличие от командных видов спорта, где помощь и поддержку спортсмен может получить и от партнеров.

19. Как заинтересовать родителя, чтобы он привел ребенка в спортивную секцию?

Одной из задач тренера, особенно в детско-юношеском спорте, выступает отбор спортсменов. Для решения этой задачи тренеру необходимо в первую очередь заинтересовать ребенка и привлечь его к занятиям спортом, а также убедить в этом его родителей. Тренер находится в постоянном поиске новых способных учеников.

Хорошей мотивацией для родителей будет, если тренер на собственном примере сможет показать, что спорт это не только физическое воспитание, но и много положительных эмоций. Можно доступно объяснить и рассказать о преимуществах данного вида спорта. Любой спорт это в первую очередь здоровый образ жизни и гармоничное физическое развитие. Также спорт формирует такие важные качества в ребенке, как самостоятельность, организованность, ответственность. В спортивной деятельности развиваются волевые и многие другие качества, которые будут необходимы в дальнейшей жизни.

Занятия спортом также помогают оградить ребенка от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики, интернет-зависимость), что очень актуально в наше время.

Регулярные спортивные тренировки развивают координацию движений, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Они позитивно воздействуют на формирование уверенности в себе и собственных силах, умения справляться с появляющимися на пути препятствиями и возможность при необходимости отстоять самого себя. Спорт, особенно игровые его виды (волейбол, футбол, хоккей, баскетбол, гандбол и др.), помогает в развитии навыков общения и умения работать в команде.

20. Что делать, если спортсмен стал пропускать тренировки?

Прежде чем принимать какие-либо меры, необходимо узнать причину, по которой он это делает. Может быть, у спортсмена появились какие-то проблемы в семье. В этом случае нужно провести беседу с родителями, узнать причину проблемы; предложить свои варианты решения и показать, что вам важен ребенок, небезразлична его судьба; объяснить, что у него есть перспективы в спорте, то есть сделать все, чтобы родители почувствовали вашу искреннюю заинтересованность и доверились вам, а это очень важно.

Пропуски тренировок могут быть связаны и с тем, что у ребенка появились новые увлечения, другие интересы, влюбленность, и спорт стал отходить на второй план. Возможно что-то не получается на тренировках, случались проигрыши в соревнованиях, следовательно, понизилась мотивация заниматься, он не уверен в себе. В таких случаях необходимо прояснить причины, по которым он стал заниматься спортом, зачем ему это нужно, чего он хочет добиться в жизни?

Найдя для себя ответы на эти вопросы, спортсмен поймет: хочет ли он на самом деле продолжать тренировки или для него это уже неактуально.

Возможен и такой вариант, что ребенок прекратит занятия, но через какое-то время, поняв, что совершил ошибку, захочет вернуться. В этот момент важно показать ему, что вы рады его видеть. Тогда он может приступить к тренировкам с новыми силами.

Часто, особенно в командных видах спорта, между спортсменами случаются конфликты. Конфликт тоже может быть причиной ухода спортсмена. Узнать причину конфликта, по возможности разобраться в нем, объяснить игрокам, что во время тренировочного процесса и соревнований они — одна команда, один «кулак», который противостоит сопернику. Конфликты, обиды, споры не помогут выиграть, а лишь развалят сплоченную команду изнутри. В этой ситуации необходимо проводить тренинги на сплочение, совершать совместные походы, проводить вместе свободное от тренировок время.

Наконец, спортсмен может элементарно устать, у него может быть перенапряжение, перетренированность, но он боится сказать вам об этом, считая, что вы не поверите ему и посчитаете

симулянтом и т. д. Важно не «давить» и прислушаться, иначе он может совсем «сломаться». Следует снизить интенсивность нагрузки, уменьшить объемы, дать дополнительные дни отдыха; выполнять всевозможные расслабляющие и дыхательные упражнения; проводить нервно-мышечную релаксацию, визуализацию; используя музыкальное сопровождение.

Вообще, таких причин может быть очень много. Это очень индивидуально. Поэтому и подход к каждому спортсмену в каждом отдельном случае должен быть индивидуальным.

21. Как найти подход к «хулиганам» на тренировке?

Прежде всего надо определить, в чем заключается хулиганство, когда оно началось, и какие причины привели спортсмена к такому поведению. Часто «хулиганство» — это форма протеста, когда человек не знает других способов обозначить свою позицию. Если к «хулиганству» отнести нарушение дисциплины на тренировке, то это может быть вызвано еще и возрастными особенностями развития детской психики. Сегодня количество гиперактивных детей, когда возбуждение нервной системы преобладает над торможением, и ребенку очень трудно оставаться на одном месте или выполнять монотонную работу, значительно возросло. Причина понятна, но что же делать тренеру, у которого в группе появился такой «хулиган»?

Самый лучший выход из такой ситуации — это не бороться с проявлениями такого поведения, а попробовать извлечь из них пользу, как для самого спортсмена, так и для группы. «Хулиган» — это потенциальный лидер, возможно, не

осознающий своих желаний и не умеющий их контролировать, но готовый к дополнительной активности. Поэтому рекомендуется найти ей конструктивное применение. Например, в общественном поручении: следить за порядком на разминке, организовать уборку зала, вести учет посещаемости и т. п. Из «хулиганов» могут получиться хорошие помощники тренера в работе с новичками, и такая деятельность часто заставляет спортсмена переосмыслить и свое поведение.

Но, конечно, любой проступок должен иметь свою оценку и наказание. Правила поведения на тренировке — это не только требования дисциплины, но часто необходимое условие безопасности здоровья и даже жизни спортсмена. Поэтому важно объяснять детям возможные негативные последствия «хулиганского» поведения, добиваясь группового осуждения неправильных поступков. И одной из наиболее эффективных мер наказания является отлучение спортсмена от интересных событий тренировки. Не выгнать из зала, а посадить на скамейку, когда другие с удовольствием играют или соревнуются. Для детей старшего возраста можно использовать систему штрафов, отработок и т. д. В любом случае, важно формировать негативное отношение к наруше-

нию дисциплины, наказывая за проступок даже с риском потерять перспективного спортсмена.

22. Какие методы, способы и приемы можно использовать в работе с детьми (до 12 лет), кроме наказания?

В работе с детьми всегда следует учитывать возрастные особенности их развития. Основными новообразованиями в младшем школьном возрасте являются личностная и интеллектуальная рефлексия, а учебная деятельность становится ведущей. Мышление ребенка 7-11 лет ограничено проблемами, касающимися конкретных реальных объектов. У ребенка развивается обратимое мышление, способность мысленно прослеживать изменения объекта. На эмоциональное развитие ребенка влияет как стиль семейного воспитания, так и стиль руководства тренера (авторитарный, демократический или либеральный), а также окружающая среда. Начиная с шестилетнего возраста, дети все больше проводят времени со сверстниками, и чаще одного с ними пола. Усиливается конформизм, достигая своего пика к 12 годам. Роль опыта, приобретенного школьником вне дома, особенно усиливается в подростковом возрасте.

Сдерживать негативные действия ребенка может не только наказание, хотя оно и является древнейшим из методов воспитания. Методы воздействия оказывают комплексное влияние на личность и редко применяются изолированно друг от друга. Поэтому для приведения в действие поставленных целей и задач воспитательного процесса можно использовать различные сочетания методов, приемов и средств. Лучше всего для младшего школьного возраста (6-10 лет) подходят методы стимулирования, к которым относятся и наказание, и поощрение.

Наказание корректирует деятельность, заставляет задуматься над собственными действиями, проступками, а также порождает потребность и желание изменить свое поведение. Виды наказаний могут быть самыми разнообразными: замечание, общественное порицание, упрек, отстранение от коллектива, ироническая шутка и т. д. Однако наказание не должно приносить ребенку физического и морального ущерба. Поэтому в работе с юными спортсменами рекомендуется использовать и другие методы воспитания.

Поощрение как метод воспитания направлено на эмоциональное утверждение успешных действий и нравственных поступков, стимулиро-

вание к совершению новых. Чувство удовлетворения, испытанное поощренным спортсменом, вызывает у него прилив сил, энергии, и как следствие, сопровождается высокой степенью старания и результативности. Но главный эффект от поощрения — возникновение острого желания испытывать чувство удовлетворения как можно чаще. Особую целесообразность приобретает поощрение для повышения уверенности в себе и преодоления застенчивости. При этом следует помнить, что поощрение не должно быть слишком частым, чтобы не привести к обесцениванию, ожиданию награды за малейший успех. Можно использовать такие виды поощрения, как похвала, награда, ответственное поручение, прощение за проступок.

23. Как мотивировать детей для целенаправленных занятий спортом?

Для целенаправленного формирования интереса к занятиям спортом тренеру необходимы глубокие знания о мотивационной сфере спортсменов. Мотивация — это совокупность побуждающих факторов, определяющих активность личности. Она играет большую роль в деятельности человека, особенно спортивной. Специфика протекания деятельности в командном или индивидуальном виде спорта оказывает существенное влияние на мотивацию спортсменов.

На начальном этапе спортивной карьеры главной целью выступает формирование интереса к занятиям, физическим упражнениям, проявлению двигательной активности в ее разнообразных формах. Также важно привить любовь к физической культуре и спорту. Ведущую роль в этом процессе играют потребности, которые способствуют формированию внутренней мотивации человека.

У детей младшего школьного возраста (1-4 классы) есть природная внутренняя мотивация к

игровой деятельности, и на нее следует опираться, прежде всего при построении тренировочного процесса.

Для возникновения внутренних мотивов и интереса необходимы положительные эмоции. Внутренняя мотивация возникает тогда, когда требования тренера, цели и задачи являются для спортсменов оптимальными, когда «надо» соответствует «могу». Слишком трудные цели способствуют проявлению у спортсменов состояния тревожности, снижают уверенность, а чрезмерно лёгкие — развивают равнодушие и скуку.

Для дальнейшего развития интереса к занятиям спортом необходимо ощущение успеха в деятельности, достижение поставленных целей. Спортсмен, вдохновленный успехом, проявляет еще большую целеустремлённость, настойчивость, упорство и трудолюбие. Существенное значение для формирования внутренней мотивации имеют и такие внешние факторы, как удовлетворенность условиями тренировки, качеством материальной базы, финансированием вида спорта, характером упражнений и их разнообразием, эмоциональным фоном занятий, взаимоотношениями в группе и др.

Для повышения мотивации к занятиям спортом необходимо поэтапное подключение разнообразных мотивов, среди которых выделяют:

— социально-значимые (стремление быть здоровым, готовым к будущей профессии, выполнению воинского долга; симпатии к команде, тренеру и др.);

— учебно-познавательные (овладение новыми упражнениями, приемами; приобретение новых знаний, развитие физических качеств);

— результативные (достижение определённого результата, выполнение норматива мастера спорта, занятие призового места на соревнованиях, попадание в состав сборной команды);

— процессуальные (удовлетворение от тренировок и соревнований, получение эстетического удовольствия от физических упражнений и др.).

24. Как сформировать нравственное (этичное) поведение у спортсмена?

Основной трудностью и главной задачей нравственного воспитания личности является переход от знания, действия к нравственному отношению и поступку. Важно определить, когда нравственные нормы, знания, нравственные требования педагога становятся достоянием личности воспитанника. Основой педагогических взглядов П.Ф. Лесгафта на физическое воспитание явилось положение о единстве физического и духовного развития человека при решающей роли нравственного воспитания.

Для формирования нравственного поведения необходимо ставить и решать следующие задачи:

— уделять особое внимание формированию благоприятных взаимоотношений в спортивном коллективе;

— развивать у спортсменов необходимость обращать внимание на переживания других людей, проявлять сочувствие (рис. 1);



Рис. 1. Эпизод футбольного матча

— формировать навыки уважительного отношения к партнерам по команде, соперникам, зрителям как необходимому условию спортивной деятельности;

— способствовать честной спортивной борьбе и не допускать обмана других спортсменов;

— содействовать сохранению здоровья спортсменов и формировать негативное отношение к употреблению допинга;

— развивать у спортсменов такие личностные качества, как трудолюбие, преданность делу спорта, увлеченность тренировочным процессом, честность, принципиальность, беспристрастность, справедливость, благородство и

порядочность;

— не перенапрягать возможности спортсмена для достижения сиюминутного результата;

— разоблачать коррупцию и нечестность в сфере спорта;

— противостоять расовой, национальной и религиозной дискриминации;

— формировать жизненные и спортивные ценности, давая моральную оценку действиям, поступкам в различных сферах жизни.

Развитие нравственных качеств у спортсменов с помощью решения перечисленных задач может осуществляться только при условии высоких нравственных качеств самого тренера.

25. Как развить внимание у спортсменов?[19]

Задача тренера по организации тренировочной работы над вниманием заключается в обеспечении необходимого, оптимального уровня физической активности спортсмена. Простейшими методами контроля за уровнем состояния организма (частота сердечных сокращений, частота дыхания, состояние кожных покровов и т. д.) тренер осуществляет управление уровнем активности, вводя при необходимости дополнительные физические нагрузки или восстанавливающие паузы.

Внимание сопровождается не только эмоциональными переживаниями, но и изменениями физического и физиологического состояния организма, являясь по сути психофизиологическим процессом.

Внимание включает комплекс сосудистых, дыхательных, эндокринных, электрофизиологи-

---

[19] Сноски: 19

Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика) / А.Ю. Гиринская, Н.В. Кухтова, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий. — Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2018. — 80 с.

ческих, двигательных и других произвольных и вегетативных реакций. Состояние сосредоточенности внимания сопровождается также движениями отдельных частей тела: лица, туловища, конечностей, выступающими в качестве необходимого условия поддержания нужного уровня внимания.

Важную роль в акте внимания играют движения, которые физиологически поддерживают и усиливают данное состояние сознания. Для органов зрения и слуха внимание означает сосредоточение и задержку движений, связанных с их настройкой и управлением. Усилие, прилагаемое спортсменом, сосредоточивая и поддерживая внимание на чем-то, всегда имеет мышечную основу, ему соответствует чувство мышечного напряжения. Отвлечения внимания, как правило, связаны с мышечным переутомлением.

Неустойчивость внимания и пути решения.

Задача 1: создание и поддержание оптимального уровня мышечных усилий.

Решение: необходимо точно выделять в каждом техническом приеме паузы для особо тщательной концентрации внимания, жестко регламентируя порядок концентрации и переноса внимания на его объекты.

Задача 2: необходимость сосредоточения на движущихся объектах (мяч, спортсмены), с переменной скоростью и траекторией, особенно в моменты быстрых и непредсказуемых по направлению перемещений самого спортсмена, часто в безопорных или неудобных положениях в пространстве.

Решение: решающую роль приобретает уровень автоматизма освоенных спортсменом базовых движений технического приема (техника перемещений, прыжков, падений и приземлений, постановка туловища, рук и ног, маховые и ударные движения конечностей и т. д.). Чем выше уровень автоматизма, качество двигательных актов, совершаемых на бессознательном уровне, их адекватность неожиданно меняющейся внешней ситуации, тем более свободно сознание спортсмена для контроля над решением оперативных тактических задач.

Тренер при обучении спортсмена вначале направляет его внимание словами на нужные объекты, отдельные нюансы двигательных действий, и многократным повторением вырабатывает из слов стимулы-указания, приводящие к образованию абстрактных понятий. Первоначально процессы произвольного внимания,

направляемого речью тренера, являются для спортсмена скорее процессами его внешнего дисциплинирования, чем саморегуляции. Постепенно, в процессе длительных тренировок, употребляя те же средства овладения вниманием по отношению к самому себе, спортсмен переходит к самоуправлению поведением, то есть к произвольному вниманию.

Эффективность такой методики совершенствования внимания с помощью внешней и внутренней речи значительно повышается за счет использования словесных «ключей», специальных характерных слов и кратких фраз, специфически отражающих и определяющих отдельные моменты действий, характерные черты объектов внимания. Их оригинальность, краткость и запоминаемость позволяют образовать общую для тренера, спортсмена и всей команды языковую структуру общения, как в процессе тренировки, так и в игре. Конкретная значимость таких «ключей» позволяет даже в ходе самых напряженных поединков оперативно управлять как вниманием спортсменов (и тренером, и изнутри), так и тактическими действиями команды.

Упражнения для развития концентрации и переключения внимания

Упражнение «Безотрывное наблюдение основным зрением»:

— за одним неподвижным объектом («ничего не вижу по сторонам»)»;

— за одним неподвижным объектом с контролем периферическим зрением за другим неподвижным объектом. Положение второго неподвижного объекта периодически меняется в пределах поля зрения (слева, справа, вверху, внизу), постепенно расширяя его границы;

— за подвижным объектом (самолет, автомобиль, птица, муха, секундная стрелка часов и т. д.) — «ничего не вижу по сторонам»;

— за подвижным объектом с одновременным контролем периферическим зрением неподвижного объекта и ситуации (положение неподвижного объекта и ситуация иногда изменяются);

— за подвижным объектом с периодическим кратковременным переносом основного зрения на неподвижный объект, положение которого время от времени изменяется;

— за неподвижным объектом с периодическим кратковременным (чем короче, тем лучше) переносом основного зрения на другой неподвижный объект, положение которого периодически меняется;

— за одним подвижным объектом с одновременным контролем периферическим зрением второго подвижного объекта (например, двое часов с секундными стрелками).

Упражнение. «Наблюдение основным зрением за одним подвижным объектом с периодическим кратковременным переносом основного зрения на другой подвижный объект с оценкой его состояния (мысленно и словесно). Например, перенос взгляда с секундной стрелки одних часов на секундную стрелку других с оценкой (как можно быстрее) ее положения; быстро назвать положение второй стрелки. Расположение второго подвижного объекта периодически изменяется в пределах поля зрения с учетом специфики вида спорта и игрового амплуа спортсмена. Например, для связующего спортсмена в волейболе, выполняющего передачи в основном из зоны 2, оптимальные границы поля зрения — вверх-вправо».

Упражнение (текст от лица тренера). «Сцепите пальцы рук так, чтобы большие пальцы оказались наверху, и начинайте ими вращать один вокруг другого. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этом занятии. Внимательно наблюдайте за движениями своих пальцев. Не отвлекайтесь! Начнете по моей команде. Как только ваше внимание отвлечется, как только вы подумаете или посмотрите на что-то, кроме движущихся больших пальцев ваших рук, прекращайте задание и поднимите руку. Все ясно? Начали!».

Упражнение. «Внимательно рассматривайте в течение двадцати секунд вот этот брелок с ключами, потом закройте глаза и постарайтесь вызвать у себя в сознании образ того, что вы видели. На это вам дается также 20 секунд, после чего еще столько же времени вы будете вновь рассматривать брелок и ключи для того, чтобы проверить, насколько точным и полным был тот образ, который возник у вас при закрытых глазах. На все упражнения у вас уйдет одна минута. Начали!».

Упражнение. «Вспомните хорошо знакомого вам человека. Закройте глаза и, не отвлекаясь, рассматривайте «внутренним взором» лицо этого

человека. Рассматривайте неторопливо — сверху вниз — ото лба к подбородку. Выбрали объект для рассмотрения? Работать будем минуту. Закрыли глаза. Начали!».

Упражнение. «Маршрут». Сосредоточьтесь и вспомните ваш самый привычный маршрут из дома на работу или на тренировку или к близкому человеку, которого вы часто навещаете. Если этот маршрут длинный, ограничьтесь только его началом. Потом с закрытыми глазами расскажите себе (и про себя молча) как можно подробней, как вы выходите из своей квартиры, что видите перед собой, справа и слева, как выходите из дома, что теперь видите и так далее. Даю вам на все три минуты. Закрыли глаза. Начали!».

Упражнение «Рука». «По моей команде вы закроете глаза и будете сосредоточенно, но без напряжения, ждать того, что я скажу дальше. Следующая команда будет «Рука!». Услышав ее, постарайтесь как бы увидеть всю свою правую руку от кисти до плеча и почувствовать ее. Через 15 с последует команда «Кисть!». После нее сузите фокус своего внимания, сосредоточив его на кисти правой руки. Пройдет еще 15 с и последует команда «Палец!», теперь вы сосредоточитесь

на указательном пальце правой руки. Пройдет еще 15 с и последует команда «Ноготь!». Все ваше внимание сконцентрируется на фаланге указательного пальца. Тоже на 15 с. Сигналом того, что вам удалось справиться с упражнением, будет возможность почувствовать свой пульс под ногтем указательного пальца правой руки. Все понятно? Начали!».

После упражнения те, кто почувствовал свой пульс, поднимают руки. Затем упражнение повторяется еще раз, но через 5 с после команды «Ноготь» звучит «Хоп!», — и по этому сигналу занимающиеся начинают считать свой пульс под ногтем.

26. Как улучшить результативность деятельности тренеру, работающему с юношеской футбольной командой?

Тренер должен уметь многое: оценивать, выбирать, принимать решения, действовать и нести ответственность. Тем не менее, основным является следующее: его личный авторитет должен быть основан на компетентности, которую бы ребята признали в определённый момент. Также верно и то, что отношения между тренером и спортсменами не должны основываться только на «руководстве» в «узком» смысле данного слова. Наоборот, открытое ведение целенаправленного диалога с подопечными и верные дидактические методики позволят выявить и реализовать лучшее из индивидуального потенциала каждого спортсмена. Цель тренера — направление деятельности группы на решение общих задач, максимально создавая благоприятные условия для наиболее полной реализации потенциальных способностей каждого спортсмена.

Поступки тренера должны способствовать возникновению доверия к нему со стороны ребят.

Такое поведение является основной предпосылкой для того, чтобы ребята сознательно проявили всю свою готовность к обучению.

Тренер по футболу и командным видам спорта в целом, по сравнению с теннисом или плаванием (индивидуальные виды спорта), сталкивается с целой серией проблем, касающихся взаимодействия не с отдельным человеком, а с группой личностей, каждая из которых имеет свои особенности. Отдельные характеристики тренирующихся должны интегрироваться в успешное взаимодействие различных составных частей команды. Следовательно, тренер должен суметь определить такие цели в обучении технике и тактике игры, которые удовлетворяли бы требования всех. В результате своих действий тренер должен быть способен:

— выделять проблемы и находить их дидактические решения;

— мотивировать все составные части группы во время многочисленных этапов деятельности;

— уметь оказывать психологическую помощь при возникновении трудностей как у одного члена команды, так и у всей группы.

Очень важно установить благоприятные отношения со всей командой в целом и отдельно

с каждым спортсменом команды уже с первых встреч, отношения взаимного доверия, которые затем будут поддерживаться и укрепляться. Тренер должен делать всё, чтобы спортсмены предпочитали:

— говорить о собственной активности, выражаясь во множественном числе, то есть, являясь составной частью группы, команды;

— выражать энтузиазм (являясь членом этой команды) друзьям, родителям и тренерам;

— говорить о любых возможных проблемах с тренером и товарищами;

— активно и совместно, если возможно, искать решения проблем;

— понимать и дорожить философией, когда побеждают и проигрывают вместе;

— отдавать себе отчет в том, что учатся на ошибках.

Для улучшения результативности деятельности тренеру юношеской футбольной команды следует:

1) устанавливать правила общей жизни с учетом возраста спортсменов, характеристик спортивной среды и воспитательных составляющих (школа и семья), которые вместе с футболом будут способствовать процессу формирования и

развития личности спортсменов;

2) определять команде конкретные цели для каждой тренировки, соревнования или на определенный период;

3) говорить во множественном числе: «мы проиграли», «мы должны достичь…», «мы должны улучшить» и т. д.;

4) находить хорошие примеры для привлечения внимания ребят через коммуникацию и поведение;

5) подчёркивать удачное действие собственным одобрением: «молодец, это хорошее решение», «хороший удар головой», «хорошо, ты сделал то, что я хотел»; использование положительного усиления помогает поддерживать высокий стимул и вызывает желание работать сверх своих возможностей;

6) поощрять альтруистическое поведение: поддерживать хороший пас, защиту, движение для создания пространства, заслона и т. д.; тот, кто жертвует собой, получает моральное удовлетворение, другие же слышат от тренера красноречивое и ясное послание;

7) стимулировать участие в деятельности команды, давая возможность всем выражать своё мнение и проявлять собственные идеи;

8) создавать одинаковую возможность получения знаний во время тренировок, а не действовать, исходя из личных предпочтений;

9) налаживать обратную связь, что укрепит растраченное усердие спортсменов; этот важный педагогический аспект присутствует на всех возрастных этапах;

10) разрешать свободно выражать себя во время игры, избегая наказания их за возможные личные решения;

11) поощрять совместное проведение свободного времени для отдыха и развлечений, в атмосфере вне спорта, когда ребята имеют возможность объединиться и лучше узнать друг друга, создавая основу для будущей сплочённости.

27. Нужно ли в спортивной команде уделять внимание формированию лидерства?

Лидерству в спорте придается большое значение, оно направлено на:

— организацию совместных действий членов спортивной команды, координацию и согласование (постановку цели, принятие решения, планирование способов и средств достижения целей команды, распределение ролей и обязанностей между спортсменами);

— сбор достоверной и полной информации об условиях спортивной деятельности (соперниках, месте соревнований, организации разминки и др.), а также своевременное осведомление членов команды;

— создание благоприятного психологического климата в команде (на тренировках и отдыхе), снятие излишнего предсоревновательного напряжения, формирование нравственного поведения спортсменов, ориентацию на принципы Fair Play — «честной игры».

Лидерство является динамической характе-

ристикой группы, оно возникает стихийно и нестабильно, так как зависит от настроения группы, характера ситуации. В отличие от руководства лидерство не подкреплено никакими правовыми нормами.

Лидером является такой член команды, который выдвигается группой для решения конкретной задачи и которому доверяют принятие решений в ответственных ситуациях. Лидер берет на себя большую меру ответственности по сравнению с другими членами группы. Лидер появляется в конкретной ситуации и принимает на себя определенные функции. Остальные члены группы принимают лидерство, предполагая, что лидер будет вести, а они будут ведомыми. Но правильнее сказать, что лидер — это не тот, кто ведет за собой, а тот, за кем идут. Однако этот процесс может быть противоречивым, так как мера притязаний лидера и мера готовности других членов группы принять его ведущую роль могут не совпадать.

В роли лидера спортивной команды, как показывает практика, обычно выступает авторитетный, самый сильный и опытный спортсмен.

В спорте важно выявлять потенциальных лидеров, способных:

— взять на себя ответственность за действия команды;

— проявлять более высокий уровень сознательности, участия и влияния при решении конкретной задачи;

— направлять активность группы по нужному руслу;

— управлять поведением отдельных спортсменов в условиях тренировочного напряжения или соревновательного стресса;

— регулировать межличностные отношения в группе;

— стимулировать группу, нацеливать ее на достижение определенных целей и выбирать средства, при помощи которых эти цели могут быть достигнуты.

В спортивной команде, наряду с формальным (назначаемым) и неформальным лидером, выделяют деловой и эмоциональный типы.

Деловой лидер является помощником тренера в решении задач технико-тактической подготовки, он ориентирован на спортивные достижения, заботится о совершенствовании мастерства спортсменов, выступает инициатором в поисках наиболее эффективных методов подготовки.

Эмоциональный лидер является помощником

тренера в решении задач психологической подготовки, он ориентирован на межличностные отношения в команде, поддержание благоприятного психологического климата, профилактику межличностных конфликтов, воспитание нравственных качеств.

28. Как сплотить спортивный коллектив?

Одно дело работать с индивидуальными видами спорта, совсем другое — команда. Нужно изучить каждого спортсмена, сформировать из них сбалансированную команду, единый механизм. Это важный момент в игровых видах спорта. И на это уходит довольно много времени. Еще одна сложность работы с командами состоит в том, что нужно работать как с самими ребятами, так и с их родителями. Это нужно учитывать и настраивать себя соответствующим образом.

Очень важным этапом формирования коллектива как одного целого является правильный подбор его членов. С помощью специальных тренингов можно повысить психологическую совместимость, обучить взаимодействию и созданию хорошего климата в коллективе. Благодаря тренингу на сплочение коллектива можно наладить межличностные взаимоотношения, выявить особенности и способности каждого. Все участники смогут почувствовать себя частью большой и сплоченной команды. Общими

усилиями, взаимодействуя друг с другом, научатся легко достигать всех поставленных задач. Психологический тренинг позволит каждому в спокойной, комфортной для него, дружеской обстановке максимально раскрыть себя и свой потенциал.

Для успешной и эффективной организации тренинга на сплочение спортивной команды необходимо учесть ряд условий. Участие в нем обязательно должно быть добровольным, при необходимости — организована безопасность и конфиденциальность. Каждый участник должен иметь возможность активно проявить себя на всех этапах тренинга, обсудить задания и поделиться впечатлением от его проведения.

Часто используемым и эффективным методом укрепления взаимосвязи в коллективе и налаживания позитивной атмосферы является вымышленная «экстренная ситуация», которая потребует от всех членов команды проявления навыков совместной работы, принятия коллективных решений, умения обсуждать проблемы и достойно выходить из конфликтных ситуаций. Для использования этого метода тренер должен хорошо чувствовать тонкости взаимоотношений в команде, знать особенности характера каждого

спортсмена и «держать руку на пульсе» развития ситуации.

29. Что делать тренеру для профилактики и разрешения конфликтов в спортивной команде?

Спорт характеризуется рядом особенностей, которые могут повлиять на вероятность возникновения конфликтов: опосредованное и непосредственное психологическое и физическое противостояние спортсменов, жёсткая конкуренция на соревнованиях и в ходе учебно-тренировочного процесса, экстремальность условий, связанная с высокими физическими, нервно-психологическими нагрузками, а также возможность проявления агрессии в рамках правил соревнований в условиях жёсткого физического контакта.

Возникающие конфликты в сочетании с монотонностью тренировочного процесса и наличием неблагоприятных предсоревновательных состояний приводят к невротическим реакциям, нарушению системы межличностных отношений, в целом снижая эффективность спортивной деятельности.

Конфликты часто носят эмоциональный ха-

рактер и сопровождаются бурными реакциями. Участники конфликта теряют свою объективность и критичность, создавая высокую напряженность, которая влияет на результативность деятельности[20].

В случае возникновения конфликтной ситуации можно воспользоваться следующими методами и приемами:

— посмотреть на ситуацию в целом (главное лучше видится на расстоянии, это позволит отбросить все несущественное в конфликте);

— подчеркнуть общность с другим человеком (обратиться к фактам, вспомнить ситуацию, когда цели, интересы, мнения были одинаковыми или похожими; подчеркнуть сходство личностных черт и др.);

— подчеркнуть значимость другого человека и его мнения в ваших глазах, проявить интерес к его проблемам, посочувствовать (важно иметь положительное отношение к личности конфликтующего и его качествам, несмотря на возможную неправоту);

— проговорить свое эмоциональное состояние

[20] Сноски: 20

Мельник, Е.В. Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. — Витебск: ВГУ, 2013. — 86 с.

и состояние другой стороны («Мне неприятно…», «Я очень расстроен…», «Ты сейчас злишься…» и т. д.);

— предоставить возможность другому человеку выговориться, внимательно слушая друг друга, не перебивая и не споря, тем самым снизить спровоцированное конфликтом напряжение;

— предложить каждой стороне высказать претензии, встав на позицию своего оппонента, использовать спокойный и уверенный темп речи (это позволяет «выйти» за пределы личных обид и лучше понять «противника»);

— поддерживать оптимальную комфортную для обеих сторон дистанцию общения, не нарушая личного пространства друг друга;

— признавать свою неправоту сразу же, как только это поймете;

— для разрешения противоречий возможно привлечение в конфликтную ситуацию авторитетного человека — «третьего» лица, пользующегося доверием;

— предложить конкретный выход из сложившейся ситуации.

Иногда полезно даже спровоцировать конфликт, чтобы прояснить обстановку и понять состояние дел в критических ситуациях, выявить

незаметные до того достоинства и недостатки людей.

Положительной стороной конфликта является побуждение к изменениям и развитию человека. В ходе конфликта люди лучше узнают себя и друг друга; разрешенный конфликт часто улучшает взаимопонимание. Конфликт стимулирует развитие личности, повышение чувства ответственности, осознания своей значимости, может содействовать самопознанию и самореализации. При условии открытого и конструктивного урегулирования конфликт снимает напряженность и дискомфорт.

30. В чем заключается работа психолога с тренером?

Усиление роли психологии в современном спорте предусматривает необходимость психологической подготовки не только спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, но и тренера. Для тренера, осуществляющего руководство педагогическим процессом, психологическая подготовка является не менее значимой, чем для спортсмена.

В сфере спорта бытует мнение, что и тренер, и спортсмен сами должны выполнять функции психолога. В связи с возрастанием значимости психологического фактора в подготовке спортсменов тренер решает и ряд психологических проблем: например, непосредственное управление спортсменом перед стартом (секундирование), создание условий для формирования личности в спорте, учитывая психофизиологические и психологические особенности личности спортсмена. Успех в спорте во многом зависит как от характера сложившихся взаимоотношений между тренером и спортсменами, высокой

сплочённости команды, так и от стиля руководства. Это далеко не полный перечень задач, с которыми приходится сталкиваться тренеру.

Однако, как показывает практика, серьезные психологические проблемы должен решать психолог. Кроме того, нельзя забывать и о том, что часто в ходе выступлений спортсменов именно тренер больше нуждается в регуляции возникающих неблагоприятных психических состояний, так как переживания принимают чрезмерно бурный характер, тем самым негативно влияя на выступление спортсмена. Во время соревнований спортсмен особенно восприимчив ко всем внешним влияниям, поэтому для тренера важно умение управлять своими эмоциями для оказания психологического воздействия на спортсменов, поддержания их уверенности в своих силах и воли к победе. В этом процессе спортивный психолог может оказать тренеру определенную помощь, организовать его психологическую подготовку.

Целью *психологической подготовки* тренера является формирование его профессионального самосознания как условия построения личных профессиональных планов, окрашенное положительным эмоциональным отношением к делу,

чувством гордости за свой труд.

Основными задачами психологической подготовки тренера являются:

— повышение своей психологической культуры;

— формирование мотивации к педагогической деятельности и психологической подготовке;

— совершенствование профессионально-значимых качеств личности;

— формирование своего индивидуального стиля деятельности;

— формирование умений регуляции своих неблагоприятных психических состояний;

— профилактика «эмоционального выгорания»;

— формирование благоприятных взаимоотношений в системах: «тренер-спортсмен», «тренер-тренер», «тренер-родитель», «тренер-психолог» и др.

К сожалению, неверие многих тренеров в возможности спортивной психологии вызвано их опытом неудачных попыток взаимодействия с психологами в прошлом. Действительно, можно перечислить десятки случаев, когда тренер и психолог так и не смогли достичь поставленных целей. Но это же не повод исключать из подго-

товки такое мощное средство, как психология! Умный человек всегда постарается извлечь урок из неудачи, проанализировать причины, чтобы не повторять ошибок вновь. А причин неэффективности работы связки «тренер-психолог-спортсмен» может быть очень много, причем со стороны любого из участников[21].

Рассмотрим некоторые типичные ситуации.

1. Нередко психолога приглашают разрешить в сжатые сроки ситуацию, которая «созревала» давно. Но так уж устроена наша психика, что для разрешения большинства проблем требуется регулярное воздействие в течение определенного промежутка времени, порой достаточно продолжительного. Психолог не хирург — невозможно мгновенно удалить страх перед соперником (упражнением, травмой и т. п.) или сформировать уверенность в победе на соревнованиях, это задачи психологической подготовки тренировочного процесса, а не настройки на выступление. И когда психолог начинает это объяснять, то его порой обвиняют в непрофессионализме.

2. В повседневной жизни, когда человек при-

[21] Сноски: 21

Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к Олимпийским играм: материалы Междунар. конф., Минск, 24-25 июня 2004 г. / под. ред. В.Г. Сивицкого. — Минск: ЗАО «Веды», 2004. — 118 с.

ходит к психологу, он обычно хочет изменений и старательно выполняет рекомендации специалиста. В спорте ситуация несколько иная — как правило, тренер приглашает психолога, чтобы тот воздействовал на спортсмена, который, возможно, не очень склонен к выполнению дополнительной работы. А так как многие психотехники, используемые в спортивной психологии (например, аутотренинг или идеомоторная тренировка), основаны на активном участии самого спортсмена, которого при этом невозможно проконтролировать, то может возникнуть ситуация, когда работа формально выполняется, а результата нет.

3. Но, конечно, чаще всего причина неэффективной работы психолога со спортсменом заключается в личности самого психолога. И дело здесь совсем не в отсутствии или наличии профессионализма, хотя это тоже важный фактор успеха. Мы почему-то не удивляемся, что врач-окулист не может поставить пломбу в зуб, но совершенно искренне требуем универсальности психолога. А ведь спорт, особенно спорт высших достижений, это очень специфичная область человеческой деятельности, и спортивная психология, естественно, тоже. Эта специфика

проявляется уже на уровне различных видов спорта, и известны случаи, когда спортивный психолог, успешно работавший в одном из них, терпел фиаско в другом.

31. Что делать тренеру для профилактики эмоционального выгорания?

Эмоциональное выгорание в наиболее общем виде рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов. Эмоциональное выгорание рассматривается в аспекте личностной деформации профессионала под влиянием длительного стажа работы по одной и той же специальности.

«Выгорание» — профессиональная болезнь тренера. Исследования психологов показывают, что ключевую роль в синдроме «выгорания» играют эмоционально напряженные отношения, как, например, отношения между тренером и квалифицированными спортсменами, отношения между руководителем и подчиненными в конфликтных ситуациях или при неблагоприятном «психологическом климате» в коллективе.

Наиболее ярко синдром «выгорания» проявляется при отягощении взаимодействия негативной эмоциональной окраской. Это часто бывает у тренеров на ответственных соревнованиях

с неопределенностью в конечном успехе, но с высокими притязаниями на него[22].

В профессиональной деятельности тренеру важно:

1) обращать внимание на улучшение условий труда (организационный уровень),

2) характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень),

3) уровень своего здоровья и личностные реакции (индивидуальный уровень).

Для профилактики выгорания следует придерживаться следующих рекомендаций:

— обеспечить регулярный отдых, баланс в системе «работа — досуг», «выгорание» усиливается, когда границы между работой и досугом начинают стираться, и работа занимает большую часть жизни (необходимо иметь свободные вечера и выходные, не брать работу на дом, использовать «тайм-ауты», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия);

— следить за качеством и количеством сна, чтобы просыпаться отдохнувшим, сон считается

---

[22] Сноски: 22

Мельник, Е.В. Психология личности и деятельности тренера: учебно-методическое пособие / Е.В. Мельник, Ж.К. Шемет, Е.В. Силич; под ред. Е.В. Мельник. — Минск: БГУФК, 2014. — 238 с.

хорошим, когда люди легко пробуждаются утром и чувствуют себя энергичными на протяжении всего дня (при недостаточной продолжительности сна можно ложиться на 30-60 мин раньше и контролировать результат через несколько дней);

— поддерживать хорошую физическую форму посредством регулярных физических упражнений, как минимум 3 раза в неделю по 30 мин (важно заниматься такими видами активности, которые нравятся — прогулки, бег, танцы, велосипед, работа на дачном участке и т. п.).

— необходимо создавать и поддерживать «здоровое рабочее окружение», планировать очередность, срочность выполнения дел, управление своим временем и др., при организации работы делать частые и короткие перерывы (например: по 5 мин каждый час), которые более эффективны, чем редкие и длительные;

— желательно сократить потребление кофеина (кофе, чай, шоколад, кола), так как кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции, примерно через 3 недели после постепенного сокращения потребления кофеина отмечается снижение тревоги, изжоги и мышечных болей;

— рассчитывать и обдуманно распределять нагрузку, разделять ответственность за результат деятельности со спортсменами и коллегами, вырабатывать умение говорить «нет» (люди, которые придерживаются позиции — «чтобы что-то было сделано хорошо, надо это делать самому», напрямую идут к «выгоранию»);

— переключаться с одного вида деятельности на другой, иметь хобби, интересы вне работы, позволяющие снять возникающее напряжение;

— использовать возможности профессионального развития и самосовершенствования, обмениваться профессиональной информацией на курсах повышения квалификации, конференциях и др.;

— определять краткосрочные и долгосрочные цели (достижение краткосрочных целей приносит важное для оптимального эмоционального состояния — состояние успеха);

— избегать ненужной конкуренции (чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным);

— обеспечивать эмоционально-личностное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания снижается);

— овладевать умениями и навыками саморегуляции (релаксация, положительный настрой, самовнушение).

Вероятность появления «выгорания» увеличивается по мере возрастания частоты и продолжительности контактов разрушительной эмоционально-психологической природы. Эта профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебно-тренировочным процессом.

32. Как при совершенствовании своего профессионального мастерства тренер может учитывать свойства нервной системы?

С педагогическим мастерством тренера связаны его взаимоотношения со спортсменами, индивидуальный стиль деятельности и руководства. Психологи отмечают, что сильных спортсменов с легкими характерами не бывает. Поэтому одна из главных профессиональных психологических задач тренера — построить оптимальное взаимодействие со спортсменом, направленное на достижение максимального для него результата.

Практика в различных видах спорта, а особенно в индивидуальных, показывает, что, к сожалению, много талантливых спортсменов не раскрыли свой потенциал из-за постоянных конфликтов с тренерами и из нежелания уступить не всегда обусловленному давлению. Эффективность профессионального контакта тренера со спортсменами определяется и свойствами нервной системы.

З.Н. Вяткиной[23] были разработаны практические рекомендации по совершенствованию профессионального мастерства для тренеров с разными свойствами нервной системы.

Тренерам с сильной подвижной нервной системой рекомендуется:

— быстро и четко организовывать спортсменов в начале тренировки, используя при этом самые разнообразные способы;

— сочетать объяснение техники выполнения двигательных действий с показом, показывать несколько раз упражнение, как в целом, так и отдельные его элементы;

— при выполнении заданий спортсменами делать больше индивидуальных замечаний, особенно спортсменам, плохо усваивающим технику конкретного упражнения;

— в общении использовать наряду с распоряжениями, командами шутки, юмор, жесты, мимику;

— требовать выполнения всех своих распоряжений, добиваться хорошей дисциплины и

---

[23] Сноски: 23

Вяткина, З.Н. Индивидуальный стиль деятельности учителя на уроке в зависимости от свойств нервной системы / З.Н. Вяткина // Темперамент и спорт: сб. ст. / под ред. Б.А. Вяткина; ПГПИ. — Пермь, 1976, — Вып. 3. — С. 99–118.

порядка на тренировке;

— постепенно повышать темп тренировки в соответствии с закономерностями физиологической кривой, сдерживать увеличение темпа в первые минуты тренировки.

Тренерам с сильной инертной нервной системой рекомендуется:

— требовать выполнения распоряжений всеми спортсменами;

— четко объяснять технику изучаемого упражнения, не увлекаться подробным анализом деталей ее выполнения, в целях экономии времени объяснение упражнений сочетать с их показом;

— на первых тренировках добиваться исправления у спортсменов типичных ошибок в технике выполнения каждого упражнения;

— заранее обдумывать весь процесс общения со спортсменами в течение тренировки;

— на протяжении всей тренировки быть спокойными, сдержанными, терпеливыми даже в случае нарушения порядка отдельными спортсменами или командой в целом;

— сохранять постепенность в повышении темпа тренировки в соответствии с физиологической кривой, но следить за тем, чтобы успеть выпол-

нить все запланированные задачи тренировки.

Тренерам со слабой нервной системой рекомендуется:

— тренировку начинать только тогда, когда будет организовано внимание всей команды, объяснять задачи тренировки только после установления тишины;

— перед началом тренировки повторять самому несколько раз запланированные для изучения двигательные действия, использовать для показа упражнений наиболее подготовленных спортсменов;

— на первых тренировках обучение технике нового двигательного действия проводить фронтально, не уделять внимание лишь отдельным воспитанникам с целью исправления ошибок;

— быть всегда спокойным, доброжелательным, стараться не вступать с воспитанниками в конфликты;

— следить за особо «активными» спортсменами: как только начнутся разговоры, шум — сразу или остановить команду, или переключить внимание спортсменов на другую деятельность;

— составить карточки индивидуальных заданий с учетом особенностей усвоения двигательных действий, чтобы избежать пауз на

тренировке, снижения темпа тренировки, особенно к ее концу.

Однако способы действия зависят не только от типа нервной системы, но и от требований деятельности, поэтому ее результаты во многом определяются тем, насколько тренер освоил необходимый алгоритм деятельности, то есть выработал индивидуальный стиль.

33. Что такое секундирование тренера на соревновании и в чем его польза?

Взаимоотношения тренера и спортсмена в процессе соревнований во многом отличаются от таковых во время тренировок. Во время соревнований тренер должен быть предельно внимателен и корректен. Спортсмены из-за эмоциональной напряженности иногда очень остро реагируют на замечания тренера, что может стать одной из причин поражений. Контакт тренера со спортсменами в процессе соревнований имеет большое значение. Спортсмен ждет от тренера поддержки, уверен в том, что он готов помочь ему в трудной ситуации. Важна в этом случае не только словесная стимуляция, но и само присутствие тренера.

Под *секундированием* понимается оказание тренером психологической помощи спортсмену непосредственно до начала соревнований, во время перерывов в соревновании и после окончания выступления.

Задачи секундироеания до начала соревнований:

— на фоне сравнительно общей установки, выработанной в процессе тренировки, создать у спортсмена специфическую установку, пригодную для данного соревнования;

— в случае надобности тренер должен успокоить спортсмена или наоборот, вывести его из апатичного состояния;

— наиболее полно предусмотреть все возможные ситуации предстоящего соревнования.

Задачи секундироеания в перерыве (в процессе отдыха) во время соревнования:

— объективная оценка как действий спортсмена, так и обстановки соревнования в целом;

— анализ особенностей как своих действий, так и действий противника, их слабых и сильных сторон, оценка спортивной борьбы;

— помочь спортсмену сформировать и окончательно закрепить установку конкретного поведения, реализация которого будет залогом успеха в данном соревновании.

Задачи секундироеания после окончания соревнований:

— помощь спортсмену в осознании пройденного этапа соревнования;

— поиск рациональных путей для дальнейшего выступления;

— критический анализ пройденного соревнования в целом, что является условием возникновения новых установок у спортсмена.

Результаты исследования психологов показали, что при секундировании спортсменов их тренером у них снижается тревожность. При выступлении без секунданта-тренера состояние тревожности у спортсменов повышается за счет возникновения дополнительных трудностей, таких как недостаточно качественная разминка и возникающие в ходе соревнований паузы. Отсутствие желаемой эмоциональной поддержки, общения создает для спортсмена дискомфортные условия, так как нарушает стереотип его представлений о соревновании.

Естественно стремление тренера уделять спортсмену в процессе соревнований больше внимания. Однако повышение заботливости может быть воспринято неадекватно. Во-первых, оно может быть расценено как проявление чувства жалости к спортсмену, и он начинает задумываться о трудности своего положения. Во-вторых, эта заботливость может быть воспринята как неискренняя — «… ведь раньше этого не было». В результате спортсмен может сделать неправильные выводы, и будет злоупотреблять

этим, думая, что тренер должен относиться к нему мягко и нетребовательно. В итоге это приводит к снижению дисциплины и сказывается на результативности.

Раздел 3. Ответы спортивного психолога на вопросы родителей

1. Что делает психолог в спорте?

Опытом своей работы поделилась спортивный психолог Светлана Куликова (Тюмень)[24].

Профессиональный спорт — это серьезное испытание на прочность! Испытание тренировочными и соревновательными нагрузками, испытание чередой поражений, получением травм и периодом восстановления после них, серьезным соперничеством и не только.

«Спортивную историю нельзя переписать! Второго шанса не будет… Потому в работе со спортсменами все должно быть продумано, нет мелочей. И в построении тренировочного процесса, и в предложенной соревновательной нагрузке. Важно подкреплять в них требовательность к себе, к своему образу жизни, стремление делать чуть больше».

Спортивный психолог нужен спортсмену, чтобы:

---

[24] Сноски: 24

Светлана Куликова. Аналитический взгляд на свою работу. МОЙ 15-й СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН! // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.facebook.com/svetlana.kulikova.923?hc_ref=ARSKgTbKTbrXPUaZlPcpV9Agkwcp6eIStSAI0WHlCD3ZzOydkIklE7EJkSFaVtRtAgA&fref=nf&pnref=story. — Дата доступа: 15.09.2017.

— формировать у него способность чувствовать и понимать свое тело, контролировать себя, тонко отслеживать свое внутреннее состояние, свои эмоции, действия и решения, не поддаваясь импульсам в ходе спортивного поединка;

— формировать способность держать себя в хорошей психологической форме, чувствовать себя подготовленным к любым ситуациям, не дожидаясь тех внезапных трудностей, которые покажут, что справиться с ними собственных сил не хватает;

— формировать способность продолжать работать над собой даже в самых непростых условиях и готовность ухватиться за удачу т. е. максимально проявить себя, когда обстоятельства складываются в пользу спортсмена.

Одним из условий использования профессиональных знаний спортивного психолога является знание вида спорта и составляющих его основ (физической, технической и тактической подготовки). Это помогает спортивному психологу при встрече со спортсменом говорить с ним на одном языке, языке его вида спорта. Важнейшей задачей для психолога является — разглядеть УНИКАЛЬНОСТЬ спортсмена, привести к ЕГО долгожданному пьедесталу, ЕГО первому месту!

2. Чем работа спортивного психолога отличается от «школьного» и клинического психолога или психиатра?

Психология является многоотраслевой наукой, и спортивная психология — это одна из ее отраслей, признанная как у нас в стране, так и за рубежом. Отличие спортивной психологии от других отраслей обусловлено специфическими условиями спортивной деятельности. Среди них выделяют предельные физические и психические нагрузки, постоянное усложнение условий соревновательной деятельности, конкурентность, омоложение спортсменов, публичность выступлений, высокую личную и социальную значимость результатов и др.

Знание и понимание специфики работы со спортсменами у непрофильных психологов часто не вполне соответствует условиям спортивной деятельности. В отличие от психотерапевтической работы, в спорте к работе психолога предъявляются очень жесткие требования по времени и определенности результата, например, для успешного выступления на конкретных

соревнованиях. Поэтому, когда психолог предлагает тренеру или спортсмену длительный период работы с не очень ясными тренеру результатами, что характерно для психотерапевтической практики, то в спорте это вызывает протест, неудовлетворенность и, как следствие нежелание сотрудничать со стороны и спортсмена, и его тренера. Например, один тренер, когда ему предложили долговременную программу психологической работы, ответил: «Я работаю здесь до нескольких поражений». И если психолог не будет учитывать эти особенности, то эффективного взаимодействия не получится.

Психиатрия относится к отрасли клинической медицины, в сферу изучения которой попадают душевные психические расстройства. Психиатрия занимается лечением, оказанием профилактической помощи больным, включающей по необходимости изоляцию лиц с психическими расстройствами, если они нарушают общественные нормы и имеют отклонения в поведении. Конечно, и в спорте возникают подобные ситуации, но, как и в жизни, это сфера деятельности медицинских специалистов.

В спорте для успеха предъявляются сверхтребования к человеку. И в этих экстремальных ситуа-

циях нужно помогать спортсменам реализовать свой потенциал. Спортивная психология — это особое практическое направление психологии, требующее специальной подготовки, знания и понимания особенностей спорта. Часто тренеры и спортсмены отмечают, что всегда чувствуется, когда психолог не из спортивной среды, и высказывают мнение, что психолог должен быть спортивным человеком, а в идеале — иметь собственный соревновательный опыт, т. е. быть в прошлом спортсменом. Позиция, конечно, дискуссионная, но бесспорно, что для установления доверительных отношений с тренером и спортсменом нужно понимать профессиональный сленг и специфику спортивной подготовки.

3. Насколько важно заниматься психологической подготовкой с детьми-спортсменами?

На современном этапе развития спорта психологическая подготовка детей и подростков является важной составной частью тренировочного процесса. Причем нужно работать не только отдельно с ребенком, но и в системе «тренер-спортсмен — родитель».

У детей развивается психика, формируются личностные качества. Эти процессы индивидуальны, поэтому важно проводить коррекционно-развивающие занятия, соответствующие возрасту и особенностям ребенка, помогая создавать условия для его психического развития. Пока, к сожалению, в детско-юношеском спорте, когда есть реальная возможность оказать существенное влияние на спортсмена, наблюдается явно недостаточное количество психологов. И это серьезная проблема. Бывает, что уже в детском возрасте возникают состояния пресыщения, психического переутомления со всеми вытекающими последствиями, а тренеры не

всегда правильно понимают поведение ребенка. Это может привести к различным негативным последствиям. Психологическая подготовка, проведенная опытным специалистом, помогает распознать проблему и найти пути ее устранения.

Кроме того, систематическая работа со спортивным психологом позволяет сформировать позитивную мотивацию к самосовершенствованию, навыки самоконтроля психического состояния, понимание конкретных целевых установок и умение ставить четкие цели на каждом этапе подготовки, формировать готовность к их реализации, умение анализировать свои действия и действия соперника. Умение анализировать свое поведение, переживания и действия позволяет выявить, что спортсмен делает правильно, а что ему необходимо доработать, и это становится следующей задачей тренировки.

После завершения соревновательного сезона вместе со спортсменом необходимо провести тщательный анализ его результатов и тех задач, которые были поставлены перед ним. Важно подвести итоги прошедшего сезона с выявлением причин того, что получилось и что не удалось осуществить. Затем важно определить основные

цели и задачи на следующий сезон. Цели должны быть хорошо продуманы, а внутренние и внешние возможности и способы их достижения тщательно взвешены. Цели и задачи подготовки, в том числе и психологической, могут уточняться и корректироваться по ходу учебно-тренировочного процесса.

4. В каком возрасте спортсмену особенно необходимо взаимодействие с психологом?

Начинать работать со спортсменом можно с первых занятий спортом, но обычно потребность в психологической помощи возникает с началом выступления на соревнованиях. Во многих видах спорта совсем юные спортсмены участвуют в крупных и серьезных соревнованиях, и перед ними могут стоять серьезные задачи. Важно работать с детьми еще и потому, что именно на этапе начальной спортивной подготовки могут сформироваться психологические проблемы, которые, возможно, проявятся позже и скажутся на успешности спортсмена высшего спортивного мастерства.

Важно уже в раннем возрасте формировать мотивацию спортсмена к тренировочной работе, формировать интерес к различным аспектам спорта, развивать актуальные психические процессы, такие как внимание, память, мышление, воображение и т. д. Начиная с 7-9 лет необходимо формировать у юного спортсмена психологию

победителя. В это должны быть вовлечены все участники процесса его подготовки: тренеры, врачи, родители, психологи и т. д. Причем в разных возрастах должны использоваться соответствующие конкретному возрастному периоду подходы.

По мнению С. Куликовой[25], самым непростым периодом спортивной жизни спортсмена становится его переход из детского спорта в юношеский, из юношеского в молодежный, из молодежного во взрослый. Смена команды, тренера, поступление в УОР или переезд в другой город также могут стать серьезным испытанием для спортсмена, как и переход из одного вида спорта в другой, пусть даже близкий, например из лыжных гонок в биатлон. При этом важно объяснить спортсмену специфику новых условий, требований, его задачи на данный этап, помочь выстроить конструктивное общение в новом коллективе и с тренерами. Важно помочь спортсмену внедрить себя в новые условия так, чтобы ему было комфортно в них, чтобы он смог

[25] Сноски: 25

Светлана Куликова. Аналитический взгляд на свою работу. МОЙ 15 СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН! // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.facebook.com/svetlana.kulikova.923?hc_ref=ARSKgTbKTbrXPUaZlPcpV9Agkwcp6eIStSAI0WHlCD3ZzOydkIklE7EJkSFaVtRtAgA&fref=nf&pnref=story. — Дата доступа: 15.09.2017.

продолжать расти и развиваться. И чем успешнее он справится с возникшими проблемами, чем больше будет заложено ресурса в эти непростые периоды, тем успешнее будет спортсмен в будущем.

Немаловажным является и тот этап в карьере спортсмена, когда его возрастные возможности не позволяют ему выступать уже на прежнем уровне, однако речь о завершении карьеры еще не идет. Но с одной стороны, на него еще рассчитывают тренеры, ждут от него высокого результата, а с другой — подталкивают молодые амбициозные спортсмены. В этой ситуации очень важную роль может сыграть психолог, определив в совместной работе со спортсменом и тренером, что необходимо для оптимального состояния спортсмена на данном этапе и обеспечения ожидаемого результата в соревнованиях.

5. Чем могут помочь родители тренеру в подготовке спортсменов?

В детско-юношеском спорте роль родителей невозможно переоценить: они приводят детей в спорт, они его первые болельщики и, к сожалению, первые судьи. Именно на этой почве и происходит большинство конфликтов тренеров с родителями: кто-то считает, что его ребенку уделяют мало внимания, кто-то — что результаты растут медленно, кто-то начинает активно продолжать тренировки в домашних условиях. Тренеру очень важно наладить с родителями юных спортсменов конструктивные отношения.

Родители, выбрав секцию для своего ребенка, в первую очередь должны начать доверять тренеру — зачем иначе было приводить? И главное, в дальнейшем не мешать тренеру «делать» из ребенка здорового, сильного и уверенного в себе человека, а в идеале еще и чемпиона. Именно в таком порядке должны быть расставлены приоритеты в начале занятий спортом, и это приходится объяснять тем родителям, которые привели ребенка для медалей. В жизни юного

спортсмена задача родителей — воспитывать, а тренера — тренировать. Пусть ребенок будет культурным, вежливым, образованным, эрудированным — в этом ему должны помочь мама и папа. А самое главное — они должны создать для своего маленького спортсмена тыл, «уютную гавань», чтобы ребенок знал, что дома его принимают любым, что он может прийти, рассказать что-то, пожаловаться, и ему посочувствуют и поддержат. Детям важно знать, что родители любят его любым — победителем или проигравшим. Только тогда он не будет бояться рисковать. Зная, что у него есть надежный тыл, где он сможет пережить любое падение и восстановить силы, он сможет подняться к любым вершинам и достичь любых побед.

Родительскому участию в спорте уделено большое внимание в книге Н. Рубштейн «Психология танцевального спорта»[26]. В ней на примере спортивных танцев автор как тренер, танцор и психолог подробно изложила свою позицию по отношению к роли родителей в спорте.

---

[26] Сноски: 26

Рубштейн, Н. Что нужно знать, чтобы стать первым (психология танцевального спорта) / Н. Рубштейн. — 2002. — 126 с. // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.booksgid.com/psihologija/4935-chto-nuzhno-znat-chtoby-stat-pervym.html — Дата доступа: 25.09.2017.

6. Помогает ли детям присутствие родителей на тренировке?[27]

На современном этапе развития спорта тренеры отмечают, что присутствие родителей на тренировках создает много проблем как для детей, так и для тренера. Родители стремятся наблюдать за тренировками, присутствовать и контролировать то, как занимается их ребенок, как работает тренер, позволяют себе вмешиваться в тренировочный процесс и т. д. В настоящее время это становится проблемой для тренеров и администрации ДЮСШ, и поэтому принимаются различные меры, запрещающие родителям наблюдать тренировочный процесс.

В 2016 г. на базе ДЮСШ по фигурному катанию г. Минска было проведено анкетирование родителей по вопросу: «Чем родители занимаются во время тренировок ребенка?». Были получе-

[27] Сноски: 27

Мельник, Е.В. Отношение родителей к занятию фигурным катанием детей и их роль в формировании личности ребенка / Е.В. Мельник, Д.А. Мельхер, Н.К. Волков // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения — 2015., Москва, 03-04 июня, 2015 /Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГУОЛИФК)»; редсов.: А.Н. Блеер [и др.]. — Москва, 2015. — С. 81–86.

ны следующие результаты: 63 % опрошенных родителей наблюдают за тренировкой; 56 % общаются с другими родителями на тему фигурного катания; 13 % — работают; 19 % — ходят по магазинам, 6 % опрошенных спят или читают книги.

Главным авторитетом на тренировке для спортсмена должен быть тренер. Присутствие родителей на тренировках нежелательно, т. к. дети часто отвлекаются на родителей и ждут от них одобрения, что во многом может повлиять на формирование неадекватной самооценки. Категорически запрещается, чтобы родители во время тренировок ругали спортсмена за неудачи, делали замечания, давали методические указания. Это может делать только тренер. В противном случае могут формироваться такие явления, как страх выступления на соревнованиях из-за боязни ошибиться, страх, что будут ругать родители. Включение родителей в тренировочный процесс может подрывать авторитет тренера в глазах ребенка. Не стоит обижаться на тренера или администрацию спортивного комплекса, если вас не пускают на тренировки. Во многих спортивных секциях проводятся открытые тренировки или вас будут приглашать на соревнования, где вы сможете увидеть дости-

жения вашего ребенка.

Спортивный психолог России (Тюмень) Светлана Куликова описывает возможности родителей в психологическом сопровождении спортсмена, так как работа с юными спортсменами предполагает работу с ними в присутствии родителей или на основании документа «Согласие родителей на работу с психологом». Присутствие родителей дает им возможность наблюдать, как психолог работает со спортсменом; учиться тому, как с ним общаться, поддерживать его в момент выступления или лучше не мешать; что говорить или не говорить после выступления, или выждать время.

7. Как привить ребенку любовь к спорту и выбрать подходящую секцию для него?

Желание начать заниматься спортом не возникает у ребенка само по себе. Что-то должно увлечь его: чей-то рассказ о тренировках, совместный просмотр интересных спортивных передач или посещение соревнований. Совместная двигательная активность (игра в футбол, катание на велосипеде и др.), скорее всего, заинтересует ребенка, так как воздействие личного примера родителей заразительно.

В старшем школьном возрасте в силу особенностей психического развития дети уже сами понимают важность спорта, так как мальчикам хочется выглядеть сильными, с выраженными мышцами, а девочки стремятся быть стройными, красивыми. Родителям необходимо всячески подчеркивать даже незначительные успехи ребенка, чтобы поддержать их желание заниматься.

Очень важно не заставлять ребенка заниматься каким-либо видом спорта только потому, что он нравится лично вам. Особенно в подростковом

возрасте это может привести к обратному результату. Необходимо услышать ребенка и позволить ему выбрать вид спорта самостоятельно.

Всех детей можно условно разделить на три группы:

— которые с удовольствием посещают занятия разными видами спорта;

— которые хотели бы заниматься, но не знают, какой спорт выбрать;

— которые не проявляют своих желаний.

Иногда ребенок с удовольствием начинает заниматься в секции, но после нескольких занятий его желание пропадает. Такое часто происходит, когда дети сталкиваются с трудностями или когда возрастает сложность занятий, и они опасаются быть неуспешными. Не надо говорить: «Не хочет, пусть не ходит». В этой ситуации важно постараться убедить ребенка, чтобы он продолжил и добился первых результатов. Необходимо помогать и подбадривать его, чтобы он почувствовал себя увереннее, и тогда, скорее всего, он может передумать уходить из секции.

Выбирая вид спорта, конечно же, надо помнить, что укрепление здоровья, повышение активности и жизненного тонуса являются главной целью, и она достигается в занятиях практи-

чески любым видом спорта. Но, делая выбор, нужно иметь в виду, что с помощью занятий различными видами спорта можно решать и совершенно конкретные задачи по развитию и воспитанию своего ребенка. Так, если вы хотите укрепить мышцы ног, то отдайте предпочтение бегу; если мышцы рук, плечи, грудную клетку — выберите плавание; если развить гибкость, ловкость — гимнастику; если сформировать стрессоустойчивость — восточные единоборства или йогу; спортивные танцы помогут развить чувство ритма и координацию и т. д. Также, занимаясь спортом, особенно командными видами, ребенок может обрести новых знакомых и друзей. Ну, и наконец, в спортивной секции ребенок сможет просто выплеснуть накопившуюся энергию, что особенно актуально, если он очень активен и подвижен.

8. Как определить вид спорта, который и физически и психологически подойдет ребенку?

Любой вид спорта, как и любая деятельность, оказывает влияние на формирование личности. Спортсмены разных видов спорта отличаются не только внешне, но и внутренне. Если мы хотим развивать у ребенка определенные качества, то, зная специфику вида спорта, мы можем подобрать наиболее подходящий вид. Так, например, если мы хотим развить концентрацию внимания, то среди наиболее подходящих будут: прыжки в воду, тяжелая атлетика, гимнастика. Если же мы хотим сформировать переключение и распределение внимания, то лучше выбрать игровые виды. Таких примеров можно привести еще очень много, каждый вид спорта уникален. В психологии это целое направление работы, научное название которого — психографический анализ.

Для личности в целом занятия любым видом спорта будут способствовать формированию волевых качеств — настойчивости, самообладания,

выдержки, дисциплинированности и др. И многим людям, добившимся успехов в других сферах (бизнесе, политике и др.), спорт не только во многом помог достичь результата, но и продолжает помогать поддерживать «хорошую форму» как физически, так и психологически.

Также есть личностные характеристики, которые предпочтительны для конкретного вида спорта. Несмотря на то, что психологи придерживаются взгляда, что все психические феномены развиваемы, все же есть биологически обусловленные качества (например, свойства нервной системы и темперамента, профиль функциональной асимметрии и др.), которые все-таки лучше учитывать при выборе вида спорта. Сотрудниками НГУ им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург) Л.К. Серовой и др. проводились исследования по выявлению типа темперамента у теннисистов. Было выявлено, что среди высококлассных спортсменов не встречаются меланхолики и флегматики. Также для достижения наивысших спортивных результатов в единоборствах инертный тип нервной системы будет помехой. В некоторых видах спорта спортсмен-левша очень ценен, он в двигательном плане является неудобным соперником.

Однако, конкретных методик, помогающих

выбрать спортивную секцию, пока нет — это перспективное направление, над которым работают специалисты. Разработаны отдельные опросники для диагностики индивидуально-психологических особенностей личности и, проведя углубленное тестирование, психолог может дать рекомендации по выбору вида спорта. Но многое зависит от целей занятий спортом. Бывает, что ребенок приходит в спорт по настоянию родителей, как говорят, для здоровья, а потом занятия его захватывают целиком. Несмотря на то, что психодиагностика в спорте занимает важное место, еще мало методик для изучения особенностей детей и учитывающих специфику спорта. Часто наблюдается простой перенос методик из работы школьного психолога.

В 2011-2013 гг. сотрудники кафедры психологии БГУФК участвовали в разработке комплексных компьютерных программ для диагностики и развития актуальных психических качеств. Программы созданы и апробированы на спортсменах 12-20 лет, составляющих олимпийский резерв (на базе училищ олимпийского резерва), но их использование требует целевой подготовки специалиста. По опыту зарубежных коллег можно утверждать, что диагностика у психолога может

стать как отдельным направлением деятельности (психолог-диагност, психолог-исследователь, психолог-клиницист и др.), так и может практически не использоваться.

В детско-спортивных школах проблему отбора решает тренер, причем многие отмечают, что сейчас чаще происходит не отбор, а набор: «берем всех, кто пришел». К спортивным психологам по этому вопросу больше обращаются за консультацией заинтересованные родители или тренеры, которые проходят повышение квалификации.

Для юных спортсменов и их родителей большую помощь может оказать спортивный психолог. В спортивной психологии накоплен значительный научно-практический материал по проблеме выбора вида спорта. Однако этот вопрос очень индивидуальный, и в каждом конкретном случае многое зависит от уровня притязаний детей или их родителей, целей занятий спортом и отношения к нему самого ребенка.

9. Какие факторы следует учитывать при выборе вида спорта для ребенка?

Для выбора вида спорта нужно учитывать особенности нервной системы ребенка, цели занятий спортом, индивидуальные предпочтения, доступность секции и многое другое.

Понаблюдайте за ребенком, выясните, каковы свойства его нервной системы. Занятия спортом приравниваются к экстремальной деятельности: спортсмену на соревнованиях и на тренировках часто приходится действовать в конкурентной борьбе, с риском получить травму, в ситуации лимита времени.

Сильная нервная система характеризуется выносливостью и стрессоустойчивостью, слабая — неумением терпеть, а при длительном напряжении человек допускает ошибки. В условиях спортивных соревнований более успешны люди с сильной нервной системой, ведь они, мобилизуясь, правильно реагируют на стрессовую ситуацию. Люди со слабой нервной системой плохо выдерживают экстремальные нагрузки.

Быстро реагируют на изменения в окружаю-

щей среде люди с подвижной нервной системой. Они лучше проявляют себя в спортивных играх и единоборствах, когда необходимо быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, перестраивать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией, быстро принимать решения, но они плохо выносят монотонную работу, которая свойственна лыжным гонкам, бегу на длинные дистанции, художественной гимнастике. В этих видах спорта лучше проявляют себя спортсмены с инертной нервной системой.

Такой фактор, как доступность, зачастую не очень важен, ведь можно что-то придумать и не пожалеть для здоровья денег, если есть искреннее желание или потребность улучшить здоровье или внешность. Материальные затраты даже могут стать очень серьезным дополнительным стимулом.

Чтобы начать заниматься спортом и выбрать подходящий из них, рекомендуется узнать об условиях тренировок, о пользе этого вида спорта, пообщаться с тренером или спортсменом. Все это нужно для усиления мотивации, которая очень важна на начальном этапе. Желательно, чтобы тот вид спорта, которым принято решение заняться, вообще стал хобби и приносил удо-

вольствие, а в будущем, возможно, и позволил достичь высоких личных результатов. Затем можно рекомендовать разные подготовительные мероприятия, например, определиться с местом и графиком занятий, наличием необходимого инвентаря, одежды и т. д. График является важным, так как его регулярное соблюдение даст нужные результаты и поможет не забросить занятия, а превратить их в привычку.

Важно понять, что для того, чтобы начать заниматься спортом, важен не возраст, наличие денег или другие факторы. Подходящий вариант можно подобрать практически всегда, учитывая плюсы и минусы видов спорта, а приоритетом является мотивация. Но учитывать следует и три основные факторы: цель занятий спортом, личные предпочтения и доступность.

10. Какие особенности типа темперамента следует учитывать при выборе вида спорта для ребенка?

Темперамент как качество биологическое, врожденное поддается коррекции лишь на 25 %. Коррекция заключается в подстройке под требования социума с целью более эффективного и успешного существования. В чистом виде типы темперамента встречаются редко. В каждом человеке сочетаются в той или иной степени характеристики, присущие сангвиническому, холерическому, флегматическому и меланхолическому типам. В каждом типе есть как положительные, так и отрицательные черты, знание которых позволит тренеру и спортсмену действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации. Определить тип темперамента ребенка можно по особенностям его поведения, мимики, по скорости реакции и общему уровню активности. Нет «хороших» или «плохих» типов темперамента, но у каждого есть

свои особенности[28].

Ребенок — САНГВИНИК. Движения и мимика — живые, разнообразные, он эмоционален и впечатлителен. Быстро принимает условия игры, включается в ситуацию и так же быстро «выключается». По его лицу легко определить настроение, отношение к миру. Обладает высокой работоспособностью, может быстро сосредоточиться, играючи овладевает новыми навыками. Темп речи обычно высокий. Ребенок общительный, у него много друзей, он может придумать игру для всех, легко привыкает к новым условиям и требованиям, поэтому, как правило, с удовольствием посещает детский сад.

Рекомендация родителям. Эмоциональные переживания малыша-сангвиника зачастую поверхностны, и он бывает малочувствителен к эмоциям других. Высокая подвижность мешает ему сосредоточиться на конкретном деле, он часто торопится, бывает несобранным. С этим недостатком помогут справиться планирование и постановка конкретных целей, разделение большой задачи на несколько малых, при решении

---

[28] Сноски: 28

Лаврентьева, М.И. Какой вид спорта подходит моему ребенку? [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://pandia.ru/text/78/546/50462.php. — Дата доступа: 15.10.2016.

которых требуются усидчивость и сосредоточенность. Если нет новых занятий, ребенку быстро становится скучно. Похвала и активное включение в игру — ключ к успеху ребенка-сангвиника!

Интерес к спорту. Вид спорта дети-сангвиники могут освоить любой. Но выбор ребенка обычно остается за такими спортивными занятиями, в которых он может ярко проявить свою индивидуальность, личностные качества. Хороши для сангвиника бег с препятствиями, десятиборье, каратэ и другие виды борьбы, шахматы, командные игры: футбол, хоккей.

Ребенок — ХОЛЕРИК. Как и сангвиник, это активный ребенок, действует энергично. Движения его резкие и стремительные. Эмоции и переживания — сильные, ярко выраженные, импульсивные. Часто бывает несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Настроение меняется часто! Любит общение, но возможны конфликты со сверстниками. Устойчивость интересов и стремлений — высокая, он с упорством добивается поставленной цели, иногда даже бывает сложно переключить его внимание с одного вида деятельности на другой.

Рекомендация родителям. Учитывайте эмоциональную неуравновешенность и вспыльчивость

малыша. Он способен потерять контроль над собой, если его обидеть. В общении с ним недопустимы резкость, несдержанность: они, скорее всего, вызовут негативную ответную реакцию. Каждый его поступок лучше оценивать сразу, и помните, что для ребенка очень важна справедливость оценки. Развивайте его творческие способности, хвалите за самостоятельный поиск решений.

Интерес к спорту. Холерику нравятся подвижные и командные виды спорта. Участвуя в соревнованиях, он будет одним из самых активных, захочет стать капитаном команды или лидером, но, в то же время, часто может не считаться с другими игроками (возможны проявления злости и зависти). Ему важно быть лучшим из лучших! У холериков есть склонность и к достаточно агрессивным видам спорта, дающим естественный выплеск накопившейся энергии: боксу, борьбе и пр. Такие спортивные занятия особенно полезны для них, так как дают психологическую разрядку негативным эмоциям, причем в социально приемлемых формах. Так же хорошо снимают эмоциональное напряжение занятия плаванием.

Ребенок — ФЛЕГМАТИК. Общий уровень активности понижен, он трудно переключается с

одной деятельности на другую, медлителен во всем: в движениях, мимике, речи. У него ровные, глубокие и устойчивые чувства и настроения. Флегматики — упорные труженики.

Рекомендация родителям. Учите ребенка свободно выражать эмоции, покажите, как это делать, разговаривайте с ним о чувствах. Будьте внимательны, выслушивайте его. Обязательно подчеркивайте, что есть разные способы решения одной и той же задачи. Важно не торопить его во время выполнения задания, нельзя быстро переключать с одной деятельности на другую.

Интерес к спорту. Ребенку-флегматику близки интеллектуальные виды спорта, где надо тщательно продумать каждый ход, рассчитать точность удара, построить многоходовой алгоритм. Флегматик способен проявлять упрямство и надорваться, не сумев вовремя остановиться. Это может привести к тому, что он оставит спорт. Флегматику можно рекомендовать бег на длинные дистанции, биатлон, лыжи, конькобежный спорт, шахматы, шашки, бильярд.

Ребенок — МЕЛАНХОЛИК. Малоактивен: мимика и движения невыразительны, голос тихий. Чувства его — устойчивые и глубокие, но выражены слабее, чем у других детей. Чрезмерно

обидчив: незначительный повод может вызвать слезы. Не уверен в себе, робок, избегает трудностей. Любит быть один. Неэнергичен, быстро устает. Легко отвлекается, реакция замедленная, темп психических процессов — медленный.

Рекомендация родителям. Следует учитывать природную ранимость ребенка. При постоянном давлении из него может вырасти человек с заниженной самооценкой, вечный неудачник, замкнутый, отчужденный.

По отношению к ребенку-меланхолику недопустима резкость. Общаясь с ним, взрослым не стоит повышать голос или иронизировать — он может замкнуться в себе. Ему необходимы постоянное поощрение и поддержка всех начинаний, похвала, особенно когда он проявляет решительность и волю.

Интерес к спорту. Меланхолики с интересом наблюдают за ходом крупных соревнований, но сами активным спортом занимаются редко. Из них получаются отличные яхтсмены — им хорошо наедине с морем. У меланхоликов есть трезвый расчет и точность — они способны заниматься такими видами спорта, как спортивная стрельба, прыжки в высоту, метание диска или копья. Возможны успехи в спортивных танцах

и фигурном катании. Танец для них — возможность научиться свободно выражать чувства. Они хорошо ладят с животными, поэтому успешно занимаются верховой ездой. Меланхолики могут начать занятия, но быстро потерять к ним интерес — в основном из-за низкой активности и повышенной утомляемости.

11. Как сформировать интерес к занятиям спортом у детей 8-10 лет?

У каждого ребенка в определенные периоды жизни есть свои увлечения. Часто родители совершают одну очень серьёзную ошибку. Они стараются навязать своему ребёнку те занятия, которыми сами увлекались в детстве, но не смогли добиться в них каких-либо весомых достижений по ряду причин. Для того чтобы во взрослой жизни ваш ребенок занимался любимым делом, которое бы нравилось ему и обеспечивало его материальное благосостояние, важно развить эту любовь ещё в детстве. Определить способности своего ребенка — долг родителей.

Для физического и умственного развития ребенка будет полезно попробовать занятия в различных видах спорта. Командные виды спорта позволят научиться вести себя с другими людьми, осознать свою роль, принимать ответственность не только за себя, но и за команду.

Учитель физической культуры О.С. Кузьмин в своей статье описал возможности формирования

интереса к физической культуре[29].

Для формирования интереса прежде всего нужны положительные эмоции. При этом нельзя пренебрегать значением и кратковременной отрицательной эмоции, так как успех, достигнутый с преодолением трудностей, может вызвать значительно большее удовлетворение, более сильные положительные эмоции, чем легко и быстро достигнутый результат. Общие правила таковы: успех обязателен и чем младше школьник, тем быстрее он должен прочувствовать радость победы.

Детям необходимо говорить о важности и полезности занятий спортом, объяснять, что человек, уделяющий спорту несколько часов в неделю, всегда бодр, подтянут, жизнерадостен. Хорошо, если на примере своих родных и близких ребенок увидит, что спорт помогает хорошо выглядеть, поддерживать нужную физическую форму, заряжает энергией и оптимизмом. Интересы и привычки родителей, их поведение и взаимоотношения оказывают непосредственное влияние на ребёнка. Сила воздействия примера

[29] Сноски: 29

Кузьмин О.С. Как сформировать интерес к физической культуре / О.С. Кузьмин [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://refdb.ru/look/2810177.html. — Дата доступа: 08.02.2019.

родителей зависит от их авторитета. Наиболее актуальными средствами педагогического воздействия родителей в области физической культуры являются утренняя гимнастика, семейные походы.

Для формирования интереса к избранному виду спорта эффективно включение детей в соревновательную деятельность. Интерес может возникнуть из стремления быть похожим на выдающегося спортсмена, восхищения от красивого показа упражнений учителем физкультуры, желания побеждать на соревнованиях или быть не хуже других.

Также важно обратить внимание на выбор тренера, так как именно он будет «творцом» будущего выдающегося спортсмена. Немаловажным фактором является наличие хорошей материальной базы.

Любой вид спорта, то есть любое систематическое выполнение разнообразных полезных для здоровья активных действий даст свои положительные результаты как для физического здоровья (красивое и здоровое тело, улучшенные силовые показатели и т. п.), так и для психологического (снятие нервного напряжения, уменьшение стресса и т. п.).

Таким образом, для формирования интереса к занятиям спортом детей младшего школьного возраста необходимо: создание позитивного отношения к процессу физического воспитания, знакомство с олимпийскими видами спорта, проведение специальных занятий с включением элементов игровых видов спорта, спортландий, посещение соревнований. Все это предусматривает комплексное взаимодействие в системе: учитель физической культуры (тренер) — родители — ребенок.

12. Какие виды спорта можно выбрать для ребенка дошкольного возраста, в чем их польза и есть ли какие-нибудь ограничения?

В большинстве случаев, чтобы подобрать подходящий вид спорта для ребенка, можно провести подобный анализ и рассматривать плюсы и минусы видов спорта. Для родителей детей дошкольного возраста предлагается перечень видов спорта, с указанием возраста, режима занятий, решаемых задач и ограничений по здоровью (табл. 1).

Предложенная характеристика видов спорта может помочь родителям в выборе видов спорта, которыми бы в дальнейшем могли заняться их дети. Однако это не является каким-либо ограничением по специфике рекомендуемых видов, а только ориентиром. Привлечение родителей к физическому воспитанию детей дошкольного возраста позволяет им больше задумываться о необходимости присутствия физической культуры и спорта в жизни не только их детей, но и их самих. Это обязательное условие, которое за-

трагивает все стороны физического и духовного развития. Также совместные занятия физической культурой и спортом сближают родителей и детей. Однако незнание и неумение адекватно подобрать вид физкультурной деятельности, учитывая особенности развития детского организма на определенном этапе, не дают в полной мере реализовать поставленные задачи.

Таблица 1. ***Рекомендуемые для дошкольников виды спорта (по Ю.В. Меркуловой)***

Вид спорта	Возраст начала занятий	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий
Футбол, волейбол, баскетбол	с 5–6 лет	Развивают быстроту и точность реакций, ловкость, глазомер, улучшают осанку. Воспитывают волевые качества. Учат работать в команде	Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, язвенная болезнь, бронхиальная астма, миопия (близорукость)	3–5 дней в неделю по 2–3 ч
Хоккей	с 4 лет	Укрепляются сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, опорно-двигательный аппарат. Дети становятся более собранными, организованными	Нельзя заниматься с любой степенью миопии, при наличии пороков сердца	Тренировки проходят почти каждый день
Большой теннис	с 5–7 лет	Развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, прыгучесть. Совершенствует самообладание, интуицию. Учит тактике и стратегии	Нестабильность шейных позвонков, плоскостопие, миопия, язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки	3 раза в неделю по 2 ч
Настольный теннис	с 5 лет	Развивает координацию, дыхательную систему, мелкую моторику, улучшает почерк	Противопоказаний нет	3 раза в неделю по 2 ч

Вид спорта	Возраст начала занятий	Зачем?	Ограничения по здоровью	Режим занятий
Плавание	с 3 лет	Укрепляет нервную систему, помогает правильному формированию костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно детям со сколиозом, гастритом, ожирением	Открытые раны, кожные заболевания, заболевания глаз и ЛОР-органов, туберкулез, ревматические поражения сердца в стадии обострения, язвенная болезнь	1–2 раза в неделю по 1 ч
Дзюдо	с 5 лет	Способствует развитию гибкости тела и конечностей, развивает умение сохранять равновесие и управлять дыханием	Нельзя заниматься детям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердца, почек, глаз	Занятия длятся 1,5–2 ч 3 раза в неделю
Художественная гимнастика и фигурное катание	с 3–4 лет	Помогает приобрести гибкость, ловкость, правильную осанку, умение красиво двигаться. Повышает самооценку, формирует спортивный характер	Миопия любой степени	3–5 раз в неделю по 1,5 ч

13. Какие существуют преимущества и недостатки таких видов спорта, как плавание, бег, велоспорт, занятия боевыми единоборствами и в тренажерном зале?

Систематическое занятие любым видом спорта со временем даст свои результаты, но правильный выбор позволит выполнять физические нагрузки с удовольствием. Для того чтобы определиться с подходящим видом спорта, нужно принять во внимание преимущества и недостатки конкретного вида.

Можно выделить такие достоинства и недостатки разных видов спорта:

• *Бег* — вид легкой атлетики; очень доступный вид спорт, который дает прекрасные результаты для улучшения кровеносной и дыхательной систем.

Недостатки (минусы) занятий бегом:

— не даст значительного прироста мышц, особенно верхней части тела;

— обычно используется как дополнительная тренировка в других видах спорта, для улучше-

ния выносливости и сжигания калорий;

— согласно исследованиям, негативно влияет на выработку тестостерона в долгосрочном периоде, как и многие другие легкоатлетические виды спорта.

• *Велоспорт* (езда на велосипеде) — часто является хобби, может приносить кроме пользы для организма экономию денег или времени при перемещении в места, куда и так пришлось бы добираться.

Недостатки (минусы) велоспорта / езды на велосипеде:

— не даст значительного прироста мышц, особенно верхней части тела;

— хороший велосипед стоит очень недешево. Но, правда, он необходим в первую очередь для профессиональных занятий велоспортом или поездок на велосипеде в качестве туризма. Для других целей достаточно «коня» и за цену от 350 у.е., но выбор будет сложным;

— если рассматривать только физическую пользу для организма, то больше принесет бег;

— не рекомендуется при различных заболеваниях простаты у мужчин, хотя в некоторых случаях может оказывать и положительный эффект. Особенно этот пункт касается узкого седла

на велосипеде.

• *Занятия боевыми искусствами,* в том числе боксом — хороший способ обрести уверенность в себе, научиться постоять за себя, также поможет получить спортивную фигуру, увеличить выносливость и силовые показатели.

Недостатки (минусы) занятий боевыми искусствами:

— не даст быстрых результатов во внешнем виде, если заниматься не слишком усердно и не менять больше ничего в образе жизни;

— требует много времени и усердия, чтобы получить эффект, особенно если начинать не с детства;

— при занятии многими видами боевых искусств существует немалая вероятность получения травм головы или суставов (остальные заживут), последствия которых могут остаться на всю жизнь.

• *Плавание* — один из самых полезных видов спорта, который тренирует практически все мышцы, кровеносную и дыхательную системы.

Недостатки (минусы) плавания:

— посещение бассейна не для всех возможно или удобно, а купание в водоеме возможно далеко не целый год;

— многим не даст быстрых и значительных результатов, так как нужно заниматься серьезно и любить это.

• *Тренажерный зал* («качалка», бодибилдинг, пауэрлифтинг) — основные виды фитнеса, быстрый способ привести себя в форму и увеличить силовые показатели, хороший способ поднять уровень тестостерона.

Недостатки (минусы) занятий в тренажерном зале:

— вредно при наличии проблем с сердечно-сосудистой системой;

— важно уделять время кардиотренировкам, чтобы, приобретая красивые мышцы, не посадить сердце;

— большую роль играет правильное питание, на которое в большинстве случаев придется немало тратиться;

— для многих дорого, нет рядом тренажерного зала, или нет возможности по другим причинам.

Спортом желательно заниматься не в одиночку, а с партнерами, что поможет дать сильную дополнительную мотивацию, создавая конкуренцию, поможет провести тренировку интереснее.

14. Что нужно делать, чтобы мой ребенок стал выдающимся спортсменом?

Чтобы ребёнок стал успешным спортсменом, с раннего детства важно активное участие родителей в его развитии. Уже с самого детства необходимо вырабатывать силу воли и характер.

Выбранный вид спорта должен быть интересен для ребенка, а не только для родителей. Он не должен изнурять, выматывать — если только вы не готовитесь к Олимпийским играм. Наоборот, спорт призван приносить удовлетворение, заряжать бодростью, поднимать настроение. Если же занятия спортом утомляют, обременяют, это неизбежно приведет к сокращению количества и качества тренировок, ухудшению самочувствия, плохим результатам или полному их отсутствию.

Иногда родители отдают детей в спорт из-за того, что у них самих не сложилась спортивная карьера, и в своем ребенке они видят продолжение себя. На начальном этапе выбор вида спорта чаще всего делают родители, исходя из своих представлений, престижа, моды, своих

нереализованных амбиций, близости секции, просмотра телепередач, фильмов и др. К сожалению, не многие родители осведомлены обо всем многообразии видов спорта. Выбор вида спорта часто носит случайный характер, и ряд психологических вопросов ложится на плечи тренера. Но в дальнейшем, по мере занятий, ребенка должен захватить сам процесс двигательной деятельности, специфическое общение в коллективе, яркие эмоции достижения побед и переживание неудач, преданность делу и др.

Есть разные типы родителей: те, которые отдают ребенка в спорт и вкладывают все силы, материальные и моральные с ожиданием, чтобы получить хорошие дивиденды. Ни для кого не секрет, что ведущие теннисисты и хоккеисты входят в число финансовых лидеров. Есть родители, которые говорят о занятиях спортом: «Чтобы на улице не болтался», «Чтобы был занят». Есть и такие, которые выступают против занятий, особенно когда девочка увлекается мужскими видами спорта — тяжелой атлетикой, борьбой.

Очень важно оценить состояние здоровья ребенка, уровень его физического развития, задатки и способности. Если ребенок имеет несовместимые с занятиями спортом заболевания, слабый

уровень подготовленности, то лучше отказаться от требующих больших физических нагрузок видов спорта. В этом случае лучше ориентироваться на оздоровительные формы физической культуры: ходьбу и бег, плавание, ежедневную гимнастику, они хороши для каждого и практически не имеют ограничений.

Выбрав «свой» вид спорта, важно помнить, что ожидаемый результат принесут только регулярные тренировки и позитивный настрой во время занятий. Также необходимо ответить на такие опросы, как: «Готовы ли вы отдавать тренировкам по три часа ежедневно или можете выделить для занятий спортом только пару дней в неделю?», «Будете ли придерживаться особого режима сна, питания, необходимых для многих видов спорта, или предпочитаете физические нагрузки, не требующие больших «жертв»?

15. В чем суть «психологии победителя»?

«Психология победителя» — это набор личных характеристик спортсмена, тех качеств, которые делают из него сильнейшего спортсмена. Если конкретнее, то к ним относятся хорошо развитые волевые качества: целеустремленность, самообладание, выдержка, решительность, принципиальность, дисциплинированность. Это сильнейший самоконтроль и управление своими эмоциями; стабильность во всем: в результативности, в отношении к занятиям, в проявлении своих бойцовских качеств. Нацеленность на победу — это также важное качество спортсмена-победителя. И обязательно профессионализм. Это когда сформирована позиция к своим обязанностям, имиджу, режиму, питанию и т. д., есть сознательное отношение к делу и нацеленность на достижения успеха в деятельности и в жизни. Такой спортсмен четко знает, что ему нужно: помолчать или послушать определенную музыку перед соревнованием; как правильно питаться перед тренировкой или в день соревнований,

как настроиться на соревновательную борьбу и как восстановиться после тяжелых нагрузок. Вся его повседневная жизнь подчинена главной цели — достижению наивысшего результата на тренировках, соревнованиях, и поэтому даже в выходные дни и во время отпуска или каникул он выполняет необходимую работу по подготовке к новым стартам или новому сезону.

По мнению ведущих специалистов в области спортивной психологии, во время соревнования и подготовки к нему перед спортсменом стоят две цели: показать максимально возможный результат и сделать этот результат достаточно стабильным. Это основной принцип психологии победителя.

Конечно, каждый психолог выделяет какие-то свои качества личности, которые относятся к психологии победителя. Выдающийся российский спортивный психолог, доктор психологических наук, профессор Р.М. Загайнов (1940-2014 гг.), опираясь на 36-летний опыт практической работы со спортсменами-чемпионами (его подопечными были олимпийские чемпионы Сергей Бубка, Алексей Ягудин, чемпионы мира по шахматам Анатолий Карпов, Нона Гаприндашвили и др.) и изучая их личность, охарактеризовал «супер-

качества личность-системы спортсмена-чемпиона»[30]. Среди них были выделены: концентрация, установка-мотивация, профессионализм, закрытость, ритуализм, сопротивляемость, стабильность. Р.М. Загайнов пытался установить не столько единичное, отличающее одну личность от другой, сколько, наоборот, общее, объединяющее уникальные личности в одну категорию и лежащее в самой основе их исключительности.

[30] Сноски: 30

Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев // Р.М. Загайнов. — М.: Советский спорт, 2005. — 106 с.

16. Как совместить учебную деятельность в школе и тренировки, чтобы ребенок преуспел как в учебе, так и в спорте?

Совмещение двух школ — спортивной и общеобразовательной — одна из самых сложных задач для родителей будущих лидеров спортивных арен. Ведь начиная с учебно-тренировочных групп (УТГ), для занятий в спортшколе требуется от 12 до 18 ч в неделю; большая часть свободного времени уходит на ежедневные тренировки, а когда же делать уроки? Зачастую нехватка времени негативно сказывается на успеваемости, из чего сложился и укрепился миф, что успешная учеба в общеобразовательной школе и серьезные занятия спортом несовместимы. Однако, при правильном подходе родителей юного спортсмена к этому вопросу ребенок может показывать превосходные результаты в обеих школах.

Решение задачи совмещения школ состоит прежде всего в соблюдении режима. Главное — вовремя школьника к этому режиму приучить, т. е., не ждать, когда проблема неуспеваемости

возникнет, а уже при поступлении в спортшколу объяснить ему, что соблюдение режима для спортсмена особенно важно для достижения высоких результатов. Следует привести в пример известных спортивных звезд, которые в обязательном порядке придерживаются режима, так как это необходимо для успеха.

Самый сложный этап — правильный расчет и разграничение времени для тренировок, выполнения уроков и отдыха. Первое время необходимо поддержать юного спортсмена и строго контролировать выполнение установленного графика занятий до тех пор, пока у него не войдет в привычку заниматься нужным делом в нужное время, и он будет соблюдать установленный распорядок дня самостоятельно. Не лишним будет пообщаться с преподавателем общеобразовательной школы, выяснить его мнение об успеваемости, договориться об индивидуальных занятиях (если возникнет необходимость). Следует проследить, чтобы сон ребенка был не короче 8 часов в сутки, для чего отправляться ко сну ему необходимо не позже 22 часов.

Снаряжая юного спортсмена для поездки на соревнования, не помешает напомнить ему взять с собой учебники, чтобы в свободное время он

мог повторить пройденный материал.

Ни в коем случае нельзя наказывать за плохую учебу запретом посещать тренировки. А при успехах в учебе не нужно скупиться на похвалу. Следует время от времени подчеркивать, что именно распорядок дня отличает спортсмена от сверстников, которые спортом не занимаются. Главная цель состоит в выравнивании значений учебы в обеих школах в сознании ребенка. Школьник, научившийся правильно распоряжаться своим временем, в будущем сможет легко совмещать профессиональные тренировки и с учебой в ВУЗе.

17. Как можно помочь адаптироваться ребенку-школьнику к регулярному посещению тренировок?

Многие родители боятся отдавать ребенка в секции или кружки, считая, что это может повредить учебе. Однако здесь есть свои плюсы. Занятия в секциях и кружках — это смена деятельности. В школе не всегда ребенок делает то, что он хочет, а секции предоставляют такую возможность. Обстановка в секциях более неформальная, поэтому ребенок отдыхает от чрезмерной школьной дисциплины. Однако первое время будет идти адаптация ребенка к такому ритму жизни: школа — тренировки. Поэтому выбирая ребенку секцию, следует соблюдать умеренность. Определять время и день недели следует с учетом особенностей ребенка. Так, если после школы он очень устает или не может самостоятельно делать уроки, то секцию лучше посещать после уроков, а домашние задания делать вечером, когда ребенок отдохнет или придут с работы родители. Также не следует записывать сына или дочь сразу во много кружков,

ограничьтесь одним.

Желательно привлечь самого ребенка к разработке плана дня. Вероятность того, что он будет соблюдать режим дня, который вроде бы разработал сам, а не вынужден был подчиниться, выше. При составлении плана предлагайте ребенку альтернативы, возможность выбора. Ведь именно ему придется жить по этому плану. Необходимо правильно расписать распорядок дня, соблюдая определенное время для сна и подъема — у ребенка должны быть силы и на физический труд и на умственный, время приемов пищи — в зависимости от времени тренировок (возможно, придется брать «ссобойки», чтобы не тратить время на дорогу домой или обед в столовой).

Важно, чтобы ребенок умел себя контролировать сам. Чтобы он понимал, что вот здесь он не успевает в учебе и нужно подучить немного, а вот здесь у него все хорошо, но расслабляться нельзя, так как он спортсмен, могут быть сборы, а ему не нужны пробелы в знаниях. Для хорошей успеваемости он может брать с собой на сборы какие-то задания, учебники, и в свободное от тренировок время решать что-то, учить, читать, в общем, выполнять самостоятельную работу — это будет воспитывать ответственность и

организованность.

Не каждый отличник способен показывать высокие результаты в спорте. Это будет зависеть в первую очередь от воспитания, затем от мотивации учащегося. А вот занятия спортом влияют на успеваемость школьников. К таким выводам пришли сотрудники Мадридского университета в Испании. Они изучали успеваемость более 2000 испанских школьников в возрасте от 6 до 18 лет и сравнили их с физическими данными. Исследователи проследили связь между физическими показателями и умственным развитием детей, в частности, связав успехи в учебе с двигательными способностями, силой мышц и рядом других. Ведущий автор исследования Ирене Эстебан-Корнейо считает, что наиболее тесная связь была замечена между успеваемостью и двигательной активностью. Школьники, активно занимавшиеся спортом и имевшие высокую двигательную активность, показывали высокие результаты в учебе.

18. Влияют ли отношения между парнем и девушкой на занятия спортом?

В первую очередь необходимо помнить, что в определенном возрасте отношения между юношами и девушками обязательно возникают, они естественны и избежать их нельзя. Стоит выяснить, могут ли эти отношения быть фактором для мотивации спортсменов. Однако следует отметить, что данный фактор является двойственно направленным, т. е. они могут как мотивировать спортсменов на победу, так и отвлекать от системной работы на тренировках и соревнованиях. И в этом заключается сложность данного вопроса.

Только благоприятная психологическая обстановка в отношениях между полами, так же как и в команде, и в семье, способствует удовлетворению практически всех психологических и социальных потребностей. И поэтому только при хороших межличностных отношениях спортсмен сформирует у себя правильную цель своей спортивной деятельности.

Если говорить про влияние межличностных

отношений на интерес спортсмена к спорту, то стоит отметить, что если спортивная деятельность не будет интересна, то он ее в скором времени закончит или не будет прикладывать много усилий для достижения результата, перенаправив свои силы, в том числе, на развитие отношений с противоположным полом.

Если в целом психологическая обстановка благоприятная, то спортсмен или спортсменка могут одновременно сконцентрироваться на спорте и получать удовольствие и от него и от общения.

Однако, с другой стороны, в случае ссоры или разрыва отношений увеличивается степень последствий от переживаний и негативных последствий, которые надолго могут запомниться и «выбить из колеи».

Таким образом, данный вопрос остается дискуссионным, хотя на наш взгляд, от крепких межличностных отношений все-таки больше позитивных последствий, нежели негативных. В любом случае, такой мощный фактор воздействия, как личная жизнь спортсмена (в том числе и интимная сфера) не должен игнорироваться в процессе подготовки.

19. Как помочь ребенку пережить поражение в спорте?

Спортивная деятельность сопровождается как победами, так и поражениями. Переживать только радость побед не удавалось еще ни одному спортсмену. Спорт потерял бы свою привлекательность и смысл, если бы победители были известны заранее.

Поражение нужно обязательно эмоционально пережить и извлечь тот опыт, который поможет стать сильнее[31]. Сначала спортсмену надо обязательно дать возможность прочувствовать горе поражения, крах всего, состояние безнадежности. Кому-то лучше это сделать в одиночестве, другому — в присутствии человека, понимающего, но не пытающегося снижать значимость произошедшего. Как показывает практика, для самостоятельного переживания поражения спортсмену необходимо от 2-3 до 48 ч, после чего ему можно предложить выполнить задания, которые направлены на сознательную переработку

[31] Сноски: 31

Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская. — СПб., 2007. — 48 с.

ситуации.

Необходимо воспитывать в спортсмене психологическое принятие сделанной ошибки, понимание того, что ошибки необходимы для дальнейшего развития. Ошибаются все, и допущенная ошибка не означает, что ты неспособен. Не стыдно признавать ошибки, их признание делает тебя сильнее и дает повод поработать над их устранением и получить удовлетворение от собственной состоятельности. Ситуация может быть сложнее как раз тогда, когда ошибки отсутствуют. И если вовремя не поставить себе более сложную задачу, это грозит остановкой роста и развития. Для обсуждения этой темы в беседе со спортсменом могут использоваться соответствующие вопросы: «Как ты думаешь, над чем тебе нужно работать? Как ты определяешь, что мешает тебе достичь цели? Что ты делаешь, обнаружив ошибку? Что бывает, если ты долго не видишь в своих действиях ошибок, и тренер тебе ничего не говорит?»

Эффективное переживание поражения приводит к тому, что спортсмен перестает бояться отрицательных эмоций, поражения. Это значительно увеличивает вероятность победы! Поражение, проигрыш, значимый неуспех — одни из базо-

вых переживаний личности. Ниже приведены рекомендации для родителей, направленные на сознательную переработку ситуации поражения.

Не обесценивайте чувства ребенка. Очень часто родители и тренеры допускают одну стратегическую ошибку, призывая ребенка просто не замечать неудачу: «Подумаешь, какая ерунда! Нашел, из-за чего расстраиваться!» Но ребенок уже расстроился, и мы не можем просто взять и заставить его чувствовать себя иначе. Но мы можем поддержать его и помочь справиться с разочарованием: «Да, мы знаем, что ты чувствуешь, поражение — это всегда неприятно. Но неудачи помогут тебе в полной мере ощутить вкус победы». И занятия нужно продолжать, не теряя к ним мотивации.

Всегда будьте на стороне ребенка. Ни в коем случае не ругайте ребенка, не демонстрируйте, что разочарованы. Да, вы знаете, что он может лучше, и поможете ему добиться хорошего результата в следующий раз.

Вместе проанализируйте ошибки. Поражения — это очень важный этап тренировок. Вместе подумайте, где именно ребенок допустил ошибку и как в будущем это исправить.

Приводите вдохновляющие примеры. За плеча-

ми у всех успешных спортсменов есть досадные промахи и поражения. Обязательно приводите их в пример, чтобы мотивировать ребенка. Если вы можете что-то вспомнить из своего детства, будет тоже очень хорошо.

Поговорите с тренером. Очень важно, чтобы у ребенка были теплые и доверительные отношения с тренером. Если вы чувствуете, что это не так, положение следует либо исправить, либо поискать нового наставника.

Ставьте правильные цели. После того, как вы проанализируете ошибки, вы сможете наметить четкий план для их исправления. Если ребенок сразу включится в работу, у него не будет времени грустить и переживать.

Измените отношение к ошибкам и тренировкам. Ошибки и промахи — необходимые элементы развития. Если спортсмен все делает идеально, то он перестал расти и совершенствовать свои навыки. Постарайтесь объяснить это ребенку.

20. Как научить ребенка не бояться неудач в спорте?

Спортивная деятельность предполагает обязательное участие в соревнованиях, но выступления на соревнованиях не всегда бывают успешными по многим причинам. Поэтому важно понимать, что наличие неудачных выступлений — это норма. Спортсмен, который оценивает свое выступление как неудачное, в первую очередь должен разобраться, почему так произошло, какие ошибки были допущены и как их исправить. То есть спортсмен, который желает достичь хороших результатов, не боится неудач, а стремится исправить ошибки, которые к неудачам приводят.

Рекомендуется проводить работу в трех направлениях: повышение самооценки; обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях; снятие мышечного напряжения[32].

---

[32] Сноски: 32

Микляева, А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Миклякова, П.В. Румянцева — СПб.: Речь, 2004. — 248 с.

Для повышения самооценки необходима ежедневная целенаправленная работа. Сделать это за короткое время невозможно. Даже за незначительные успехи ребенка следует чаще хвалить, отмечать их в присутствии других детей. При этом ваша похвала должна быть искренней, так как дети чувствуют фальшь и остро реагируют на нее. Похвала должна быть конкретной, а ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. Нужно в любой ситуации постараться найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

При обучении детей умению управлять своим состоянием и поведением следует помнить о следующих моментах. Не рекомендуется выполнять какие-либо задания на скорость, если у ребенка при их выполнении проявляется тревога. Нельзя подгонять или торопить. Общаясь с ребенком, желательно установить с ним контакт глаз, либо наклонясь к нему, либо приподняв до уровня ваших глаз. Можно вместе сочинять сказки или истории, с помощью которых ребенок научится выражать словами свои тревогу и страх, и это снимет эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка, даже если он приписывает их вымышленному герою, а не себе. Можно разыгрывать знакомые

ситуации, особенно те, которые иногда вызывают особую тревогу ребенка (например, поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога в ситуации «боюсь тренера» или наоборот — ребенок играет роль тренера с куклой).

Обучая техникам снятия мышечного напряжения (упражнения на релаксацию, дыхательные техники, йога, массаж и др.), желательно использовать игры с телесным контактом. Можно устроить импровизированный маскарад, шоу, приготовив заранее маски, костюмы (которые могут изготовить и сами дети) или просто ненужную взрослую одежду. Участие в таком представлении поможет детям расслабиться, а игра принесет еще больше удовольствия.

21. Как часто может меняться настроение ребенка до тренировки, во время и после?

Настроение — это характеристика состояния, связанная с эмоциональными переживаниями малой интенсивности, причины которых, как правило, не осознаются. И хотя настроение обычно не сильно влияет на эффективность деятельности, в спорте нужный настрой может стать решающим фактором для победы.

Любой спортсмен, как и все люди, живет в обществе: имеет семью, друзей, увлечения, где-то работает или учится, и это требует от него и времени, и усилий. Поэтому причин, влияющих на настроение и состояние спортсмена, существует множество. Конечно, учесть все невозможно, но основные факторы настроения можно предвидеть.

Прежде всего, это успешность спортсмена в разных сферах. Следовательно, тренеру надо не забывать отмечать успехи и достижения спортсмена, даже самые незначительные. Большое значение имеет социально-психологический

климат в коллективе, особенности взаимоотношений как внутри спортивной команды или учебно-тренировочной группы, так и вне ее — с друзьями, семьей, прессой и т. д. Настроение, безусловно, зависит от физического состояния, уровня здоровья. Систематическое ухудшение настроения спортсмена может быть вызвано приближающимся состоянием перетренированности, на что тренеру следует обратить особое внимание.

Часто для выяснения причин и изменения настроения вполне достаточно беседы со спортсменом, что и делает регулярно спортивный психолог. И порой такие «простые разговоры» творят подлинные чудеса: появляется улыбка, вера в себя, оптимизм и готовность снова работать для достижения высоких результатов. Однако следует учитывать, что настроение имеет свои оптимальные границы, в пределах которых действия спортсмена наиболее эффективны. Кому-то надо успокоиться, а кому-то и наоборот — разозлиться, и только индивидуальный подход к личности спортсмена поможет найти правильные решения и методы психологической регуляции.

Состояние ребенка зависит как от внутрен-

них факторов, так и от внешних. Если ребенок мотивирован на продуктивную тренировку, то состояние будет благоприятное. Ход тренировки также может изменить настроение ребенка, он может тревожиться (неправильно выполнить задание, получить замечание). Поведение тренера и стиль его руководства напрямую связаны с климатом в группе. Во время тренировок дети получают различную нагрузку, что влияет и на физическое самочувствие ребенка, поэтому, если у ребенка есть какие-то проблемы со здоровьем, а по медицинской справке он допущен к занятиям, следует тренера предупредить заранее.

Таким образом, настроение может меняться по разным причинам, но надо стремиться к формированию конструктивных предпосылок такого изменения, например, настраивая ребенка на тренировку, на выполнение домашнего задания, прогулку и т. д.

22. Может ли спорт помочь выйти из депрессивного состояния?

Депрессивные состояния возникают из-за постоянной умственной и нервной напряженности. Избавиться от этой напряженности — непросто. У мозга не существует кнопки «выкл.», поэтому он постоянно прокручивает события, варианты решения, возможные исходы и т. д., усиливая нагрузку на нервную систему. Для того чтобы дать мозгу расслабиться, нужно переключить его внимание на что-то другое.

Действия и есть выход из депрессии. И спорт в этом очень хороший помощник. Одним из наилучших способов отвлечь мозг — это обеспечить тело физической нагрузкой. Существенная нагрузка и сосредоточенность на ней обеспечивают переключение внимания с текущих проблем на выполнение упражнения.

Понятно, что достаточно трудно размышлять о чем-то, выполняя жим штанги с весом. Все мысли сконцентрированы на том, чтобы выполнить упражнение и на собственных телесных ощущениях. Тело и разум — это единая система. То

есть, оказывая влияние на тело, человек способен оказать влияние и на мозг, заставляя его смещать всё внимание в сторону ощущений.

Вот и получается, что мозг концентрирует внимание на движениях и ощущениях тела, а не на проблемах и задачах, которые беспокоили его ранее. А это и есть расслабление и отдых ума от ситуаций, вызывающих депрессию.

Также в момент физических нагрузок происходят микроскопические травмы мышечных волокон. И для того чтобы обезболить эти травмы, в организме выделяются вещества, которые обеспечивают обезболивающий эффект. Одновременно эти вещества дают ощущение легкой эйфории. По этой причине после хорошей тренировки у человека в течение 1,5-2 ч наблюдается приподнятое настроение и присутствует чувство удовлетворения, что очень благотворно сказывается на нервной системе.

После занятий спортом улучшается качество сна. Сон — это важнейший восстановительный и расслабляющий процесс. Если сон недостаточно глубокий и спокойный, то ни о каком полноценном расслаблении и отдыхе не может идти и речи. Это, в свою очередь, усиливает нервную напряженность.

Спортивные нагрузки стимулируют более глубокий сон, а значит, снижают ночную активность мозга и улучшают его отдых, что также снижает депрессивные состояния. То есть становится очевидным, что спорт способен снижать степень эмоциональной напряженности, уменьшая влияние депрессии на жизнь человека.

23. Как помочь ребенку преодолеть последствия травмы?

Травма — это негативное явление, знакомое каждому спортсмену и тренеру. Синяки, ушибы, вывихи, переломы и растяжения случаются по разным причинам. Это может быть связано с переутомлением спортсмена или его недостаточной подготовленностью, например, плохой разминкой, а может быть результатом неудачного стечения обстоятельств. Подготовка тренера предполагает знание анатомических особенностей человека, основ медицины, врачебного контроля, методики тренировок, чтобы способствовать более быстрому восстановлению и возвращению спортсмена в тренировочную и соревновательную деятельность.

После травмы часто наступает период, когда спортсмен подсознательно избегает ситуаций и приемов, в которых была получена травма, или действует в них с осторожностью — медленно и внимательно. Это тормозит развитие мастерства и ограничивает возможности спортсмена. Но как убрать воспоминание о боли, неудаче и вернуть

веру в себя? Только новые впечатления вытеснят из памяти негатив! Возможно, придется пройти весь путь освоения приема: от подводящих упражнений до полного освоения. Важно выполнять все правильно и надежно, пусть вначале и медленнее, чем следует, постепенно доводя скорость действия до необходимой. Очень полезной оказывается идеомоторная тренировка — мысленное выполнение движения.

И конечно, доброжелательное общение с обсуждением новых впечатлений спортсмена тоже является необходимым условием преодоления негативных последствий травмы. Неслучайно посттравматический стресс является актуальной проблемой не только спортивной, но и других направлений психологии. Обсуждение должно помочь спортсмену относиться к травме как к досадной случайности, причины которой уже устранены и повторения не будет. Но следует избегать излишнего внимания к травме, которое может подтолкнуть спортсмена, особенно юного, к манипуляции окружающими: чтобы жалели, сочувствовали и т. д. Беседы после травмы рекомендуется направлять на повышение мотивации к дальнейшим занятиям, планы на ближайшие соревнования и т. д.

24. В чем заключаются особенности проявления страха в спорте?

Как и все люди, спортсмены подвержены различным страхам. Однако спортсмены значительно чаще оказываются в стрессовых ситуациях, где их относительный успех или неудачу могут оценить другие[33].

Подверженность реакциям страха зависит от пола, возраста, индивидуальных особенностей, социально приобретенной устойчивости и социальной установки личности, сходного соматического и нервно-психического состояния, а также индивидуальной значимости и степени угрозы биологическому и социальному благополучию. Так, у спортсменок страхи проявляются чаще, чем у спортсменов; у спортсменов более низкой квалификации чаще, чем у кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта; у имеющих высшее образование чаще, чем у имеющих среднее образование.

---

[33] Сноски: 33

Воскресенская, Е.В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. — Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2015. — 53 с.

При выполнении спортивных упражнений тормозящее влияние страха отрицательно сказывается и на движениях спортсмена, на технике и тактике выполнения спортивных действий, снижает результаты. У спортсмена в состоянии страха восприятие и представления приобретают эмоциональную окраску, наблюдается склонность к преувеличению мнимой опасности, обостряется физическая чувствительность к боли, сужается объем внимания, появляется растерянность. Так, не только сознание, но и тело бурно реагирует на опасные ситуации.

Страх может приводить к изменению частоты и силы сердечных сокращений, вызывать потливость, провоцировать желудочно-кишечные расстройства, влиять на деятельность дыхательной системы, приводить к задержке мочеиспускания или наоборот.

Свой страх и возникающие в этот момент ощущения мастер спорта по синхронному плаванию Н. описывает так: «Когда выступала на соревнованиях, испытывала сильный страх — боялась задохнуться… Дыхание прерывистое, грудную клетку сдавливает, в глазах темнеет, и чем дольше терпишь, тем тяжелее вдохнуть… кажется, что ты начинаешь задыхаться и возникает ощу-

щение сильной икоты».

Мастер спорта по спортивной гимнастике Ж. о своих страхах вспоминает так: «На соревнованиях при выполнении упражнения было ощущение, что тело как камень, ноги деревянные, мозги в прострации. Все выполнялось как-то на автопилоте, тело было в полном напряжении, а мозг как будто отсутствовал. Только сейчас я понимаю, что надо было по тысяче раз оттачивать каждый элемент на тренировке. Но если я допускала падение в упражнении, то страх сразу проходил, и дальше всю программу я выполняла относительно спокойно, тело начинало слушаться, голова работала, соображалось лучше. В спорте страх заставлял мое тело выполнять сложнейшие элементы».

25. Как помочь ребенку справиться с соревновательной тревожностью?

Тревога — это переживание, которое характеризуется повышенной склонностью к неуверенности, опасениям, беспокойству. Одним из видов тревоги является ситуативная тревога, то есть порожденная какой-то конкретной ситуацией, которая реально вызывает беспокойство. Тревога возникает почти всегда, когда спортсмен вынужден принимать какие-то решения, когда не уверен, что может их осуществить, и когда результат для него очень важен. Зачастую переживание тревоги настолько парализует спортсмена, что мешает проявить ему свои лучшие качества. Поэтому очень важно помочь ребенку преодолеть тревогу и ее результат — состояние тревожности.

Важно научиться распознавать проявления тревоги ребенка, чтобы не ругать за то, за что нужно пожалеть, не требовать того, чего он не может выполнить. Можно выделить следующие характерные черты тревожных детей: после нескольких недель болезни ребенок не хочет

идти в школу, на тренировку; по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового; стремится поддерживать идеальный порядок; сильно нервничает во время соревнований, склонен винить себя во всех неприятностях; быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность; если не удается сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения.

Следует проанализировать возможные причины возникновения тревожного поведения. Основными из них являются: неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка; повышенная тревожность самих родителей; непоследовательность родителей при воспитании ребенка; предъявление ребенку противоречивых требований; чрезмерная эмоциональность родителей или хотя бы одного из них; стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей; авторитарный стиль воспитания в семье; гиперсоциальность родителей: стремление родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам.

О.В. Анисимович предлагает ряд рекомендаций

для родителей по преодолению тревожности[34].

Родителям следует помнить о негативном влиянии их собственного поведения и состояния (большое количество запретов, необоснованных замечаний, окриков, приказов) на повышение уровня тревожности их ребенка и избегать противоречивых действий, слов и поступков.

Основой эмоционального благополучия тревожного ребенка являются: безусловная любовь и принятие родителей, их ласка, внимательное отношение, честность, доверие. Ребенок должен иметь возможность знать и чувствовать, что он хороший и его любят. Результаты и достижения ребенка можно сравнивать только с его же предыдущими достижениями или неудачами. В любой ситуации важно постараться найти плюсы («все, что ни делается — к лучшему», «нет худа без добра» и т. д.); вместе с ошибками приобретается ценный опыт и понимание того, на что нужно обратить внимание.

Для того чтобы помочь ребенку справляться с тревожностью, важно:

---

[34] Сноски: 34

Анисимович, О.В. Помощь родителям в воспитании ребенка. Беседы с психологом / О.В. Анисимович. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2009. — 160 с. // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57520 — Дата доступа: 08.02.2019.

— научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их;

— готовить заранее к жизненным переменам и важным событиям, спокойно проговаривая то, что будет происходить;

— делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась (ся) того-то…, но потом мне удалось…»;

— научить ребенка расслабляться с помощью двигательной активности, дыхательных упражнений, приятных воспоминаний и т. д.;

— адекватно выражать негативные эмоции, не преувеличивая их силу и значение;

— использовать телесный контакт, т. е. объятия, поцелуи, поглаживания;

— использовать игру для обыгрывания возможных сложных ситуаций, в которых проявляется тревожность, с целью нахождения возможных решений той или иной проблемы.

26. Как помочь ребенку преодолеть свой страх, если он упал с велосипеда и теперь боится на нём кататься, или травмировался, катаясь на коньках, в результате больше на лёд даже не ступает?

Бывает так, что некоторым детям страшно любое испытание, будь то лазание по лесенке, прыжок через препятствие или что-то еще. Между тем любому ребенку просто необходимо движение, а значит, и занятия физической культурой. Воспользуемся рекомендациями спортивного психолога научно-практического центра спортивной медицины А. Киняшова «Как бороться со страхом перед спортом?»[35].

Во-первых, ни в коем случае не бороться, словно со щитом против врага. Во-вторых, не наказывать за трусость. Страх — это эмоция, отвечающая за сохранение нашей жизни. И она присуща абсолютно каждому из нас. К примеру, одно дело,

[35] Сноски: 35

Малета О. Как бороться со страхом перед спортом? Сделай страх смешным // [Электронный ресурс]. — 20.05.2013. — № 27712015. — Режим доступа: http://www.gomovosti.ru/tema/stadion/kak-borotsya-so-strakhom-pered-sportom38339.htm. — Дата доступа: 14.02.2015.

когда я иду по бревну, перекинутому через пропасть, другое — когда это бревно лежит на земле. И если родители начнут за страх критиковать своё чадо, то они тем самым накладывают запрет на чувства. И ребёнок задаётся вопросом: «Как же так, мне же страшно, а мама и папа говорят, что всё это ерунда?». Эмоции никуда не исчезнут, а останутся сидеть внутри, забравшись в дальний угол и накапливаясь. А затем всё это может проявиться совсем не лучшим образом.

Лучше поддержите ребенка, поговорите с ним, специально уделив для этого время. Дайте понять ребёнку, что вы рядом с ним, что он в безопасности, и вы всегда готовы оказать ему помощь.

Можно попробовать нарисовать страх, какой он именно. Затем получившееся страшное чудище нужно порвать и выбросить. Возьмите краски и цветные карандаши, предложите ребенку сделать этот страх добрым. Надо узнать у ребёнка, чего именно хочет этот страх? Таким образом, родители посмотрят на то, что беспокоит ребенка его глазами.

Ну, а самая лучшая рекомендация в такой ситуации — это визит к специалисту, поскольку в каждой конкретной ситуации нужно разбираться детально. Появление страха имеет разную

почву. Может быть, ранее ребёнок сильно ударился, свалившись с санок, или в семье не всё благополучно, и девочку пугает какая-то неопределённость, некий хаос, а может причиной всему — родовая травма.

Ну и, конечно же, не забывайте, что лучше заниматься спортом со своими детьми вместе — плавать, кататься на велосипеде, совершать долгие прогулки на природе. В лесу или на полях дети могут вдоволь резвиться, лазить по деревьям, балансировать на брёвнах и прыгать через ручьи. Родители должны объяснить детям, что даже известным спортсменам приходится бороться со страхом, но они знают уловки, которые помогают преодолевать неуверенность.

27. Что делать, если мой ребенок боится тренера?

По сути, все зависит от причины, по которой ребенок боится тренера, а причины бывают разные. Например:

— тренер наказывает ребенка (ругает, оскорбляет, хамит, зло шутит, дает подзатыльники и прочее);

— тренер невнимателен к ребенку, уделяет ему мало внимания (тренер нацелен на победу в соревнованиях и уделяет максимальное количество времени только наиболее перспективным, по его мнению, детям);

— ребенок тренируется у «плохого» тренера, а в этом же зале есть другой тренер, который больше нравится ребенку (в этом случае ребенок может под видом страха демонстрировать свое желание перейти в группу к «хорошему» тренеру);

— на соревнованиях ребенок показал слабые результаты, чем разочаровал, как ему показалось, тренера (в этом случае страх, как правило, начинает проявляться именно после соревнований);

— ребенок просто не хочет заниматься этим

видом спорта;

— у ребенка сложились плохие отношения в коллективе (в этом случае ребенок понимает, что данная причина вряд ли убедит родителей забрать его из секции, и он решает сконструировать проблему более серьезного порядка и «обвинить» тренера в глазах родителей, так как это будет более весомой причиной для прекращения занятий).

Решения этой проблемы могут быть самыми разными, и они напрямую зависят от причины боязни, которую и стоит в первую очередь установить. После этого можно будет сменить тренера, сменить секцию или решить проблему, не связанную с тренером.

В зависимости от причины страха действия родителя могут быть самые разные: от бесед с ребенком до перевода в другую секцию. Продолжая настаивать на занятиях, которые провоцируют переживания страха, родители рискуют потерять контакт с ребенком, а в дальнейшем — и возможность влиять на его поведение. Поэтому приоритет в решении этой проблемы однозначен — психическое здоровье ребенка как его положительное самочувствие в процессе занятий спортом.

28. Что делать, если ребенок после проигрыша может плюнуть в соперника или начать плакать, если у него что-то не получается?

После соревнований у спортсменов возникают сильные эмоциональные реакции, особенно если это связано с поражением. Во время проигрыша ребенок проявляет агрессию по отношению к сопернику и выплескивает свои эмоции. Часто сила его переживаний оказывается больше, чем возможность их контролировать. Перед соревнованиями ему следует объяснять, что жизнь складывается не только из побед, но и из поражений. Анализируя причины поражения, спортсмены приобретают опыт, который поможет в будущем одержать победу, и поэтому важно научить ребенка достойно проигрывать.

В качестве примера можно привести цитаты известных спортсменов о поражении и борьбе со своим главным соперником — собой.

> ***Майкл Джордан:*** *«За свою карьеру я пропустил более 9000 броское. Я проиграл почти 300 игр. 26 раз мне доверяли сде-*

лать победный бросок, но я промазывал. Раз за разом я терпел в жизни неудачу. Поэтому я и преуспеваю».

Елена Исинбаева: *«Мой главный соперник – это я сама. Я всегда боролась только с самой собой».*

Можно привести примеры нравственного поведения, когда человечность выступала главным принципом в спортивной деятельности.

Основные положения уважительного отношения сформулированы в Кодексе спортивной чести — Fair Play (англ. — справедливая, честная игра). «Настоящий олимпиец тот, в ком физическое совершенство сочетается с высокой нравственностью». Специальным призом за честную игру было удостоено много спортсменов. Так в финале престижного турнира по настольному теннису во Франции В. Самсонов встречался с россиянином Смирновым. Во время решающего розыгрыша мяч задел стол, белорус уже старался поздравить соперника, но судья не заметил касания и отдал балл Самсонову. Он пытался доказать, что на самом деле проиграл, но судья ему не поверил. После этого Самсонов демонстративно проиграл два следующих мяча.

Можно поговорить с ребенком, что для него значит успех, а что значит поражение, определить разницу между этими понятиями. Объяснить, что не всегда результат на соревнованиях — это самое важное. Можно попробовать найти конструктивный выход накопившимся эмоциям, снять излишнее напряжение путем дополнительной физической нагрузки (например, «утешительного забега»), создании дома уголка гнева, дать листы бумаги, которые можно мять, рвать, швырять и др., повесить боксерскую грушу, которую можно бить и др. Важно, чтобы юный спортсмен смог управлять своей агрессией, и она трансформировалась в «спортивную злость».

При болезненном восприятии ребенком проигрыша может возникать еще одна психологическая проблема. Часто юных и перспективных спортсменов допускают к соревнованию с более опытными и квалифицированными спортсменами для приобретения опыта, «обкатки» и т. д. Но ребенок не понимает «стратегических» планов тренера, изо всех сил пытается выиграть у заведомо более сильного соперника и очень расстраивается, когда не получается — до истерик, обид, слез и т. п. Психологи рекомендуют избегать таких ситуаций, даже, казалось бы, в ущерб

подготовки юного спортсмена. Но в дальней перспективе это принесет гораздо больше пользы.

29. Мой ребенок занимался гимнастикой, но в связи со сколиозом ему пришлось прервать занятия и пройти длительное лечение. После долгого перерыва ребенок отказывается посещать секцию из-за боязни отстать от группы? Как убедить ребенка продолжить спортивные тренировки?

Убеждение — способ вербального (словесного) влияния, который включает в себя систему доводов, выстроенных по законам формальной логики и обосновывающих выдвигаемый тезис. Успешное убеждение ведет к принятию и последующему включению новых сведений в сложившуюся систему взглядов и убеждений, к определенной трансформации мировоззрения, а значит, и мотивационной основы поведения.

В отличие от внушения убеждение основано на осмысленном принятии человеком каких-либо сведений или идей, на их анализе и оценке. При этом заключение может быть сделано как самостоятельно, так и вслед за убеждающим, но, в любом случае, оно не воспринимается в готовом

виде. Как правило, убеждение требует больших затрат времени и использования разнообразных сведений и ораторских приемов, тогда как внушение может происходить практически мгновенно. Метод убеждения считается основным в процессах воспитания.

Убеждение предполагает, что человек должен не только понять, но и согласиться с получаемой информацией.

Эффективность убеждающего воздействия зависит от ряда условий:

— силы воздействия, которая определяется его содержательностью и авторитетом убеждающего;

— потребностей, интересов, вкусов, особенностей мышления личности, на которую воздействуют;

— от интеллектуального и эмоционального состояния убеждающего и убеждаемого в момент их взаимодействия.

Чтобы убедить ребёнка надо:

— иметь авторитет у ребёнка (пусть поговорит тренер с ребёнком или кто-то из родителей);

— говорить с ребёнком ярко, образно по форме, глубоко по содержанию;

— показать ближайшие планы и перспективы

возобновления тренировок;

— привести положительные примеры.

В данном случае может подойти предложение дополнительных занятий. Ребёнку можно объяснить, что тренер позанимается с ним индивидуально или будет больше уделять внимания и, таким образом, он сможет усвоить пропущенные тренировки и будет наравне с остальными, а возможно, даже чуть лучше за счет переосмысления тренировочного процесса.

30. Как настроить ребенка на тренировочный процесс и участие в соревнованиях после того, как он не смог поступить в УОР?

Невозможность учиться в УОР в данный момент времени для ребенка может рассматриваться им как личное поражение и крах всей спортивной карьеры. Следствием такого отношения могут стать потеря жизненной перспективы и подавленное состояние.

Со стороны родителей в этой ситуации очень важна поддержка ребенка, чтобы он ощущал их безусловную любовь, т. е. таким, каков он есть, а не любовь за его достижения.

Важна работа с мотивацией и самооценкой юного спортсмена. Для формирования адекватной самооценки важна организация увлекательной для спортсмена деятельности. Интерес к ней, увлеченность рождают потребность соответствовать определенным требованиям к поведению в деятельности. Для коррекции неадекватной самооценки следует фиксировать внимание на положительных результатах деятельности

спортсмена. Ни в коем случае не следует сравнивать результаты не в его пользу. Необходимо обратить внимание на способностях и уникальных качествах ребенка, а также постараться изменить свое оценочное отношение на положительное, а не критичное к ребенку.

Для формирования мотивации юного спортсмена можно приводить примеры из жизни великих спортсменов, знаменитостей. Вряд ли найдется спортсмен, который в своей карьере не переживал бы кризисный период. Только преодолев поражения, травмы, они смогли добиться успеха.

В своих интервью выдающиеся спортсмены рассказывают о ситуациях, когда в детско-юношеском спорте они «выбраковывались» тренером или считались бесперспективными в начале карьеры: Виталий Щербо (спортивная гимнастика), Хосе Мануэль, Тимур Жамалетдинов, Лука Модрич (футбол), Яна Клочкова (плавание), Ирина Слуцкая (фигурное катание) и многие другие. Их достижения были обусловлены высочайшей мотивацией, упорством, целеустремленностью и самоотверженным трудом. Важным было и то, что родители верили в своего ребенка и являлись для него опорой и поддержкой в кризисных

ситуациях.

При составлении типологии спортсменов Н.А. Государевым был выделен особый тип «гадкие утята», т. е. спортсмены, «которые в детстве отличались слабым здоровьем и недостаточным физическим развитием. Для них спорт стал важнейшей сферой самоутверждения, где недостаток природной одаренности они компенсировали огромной энергией, самоотдачей в тренировках, желанием доказать, что они не хуже, а лучше других».

В этой ситуации также, возможно, стоит задуматься и о выборе «своего вида спорта», попробовать себя в каком-либо другом виде спорта или другой сфере деятельности. Известная спортсменка, 4-кратная олимпийская чемпионка по фехтованию Елена Дмитриевна Белова, говоря о своей карьере, отмечала, что «не я выбрала фехтование, а фехтование выбрало меня». Важно, чтобы у юного спортсмена, несмотря на приоритет спортивной деятельности, были и другие интересы и увлечения.

Есть известные спортсмены, которые завоевали олимпийские награды, но пришли в спорт по традиционным меркам очень поздно. Среди них: Рудольф Плюкфельдер (21 год, тяжелая атлети-

ка), Рэй Мерсер (22 года, бокс), Галина Горохова (19 лет, фехтование), Владимир Бакулин (20 лет, борьба) и др.

31. Как помочь ребенку почувствовать себя более уверенно в новом спортивном коллективе, чтобы он не ощущал себя лишним?

Для начала необходимо, чтобы родители не навязывали свое мнение и не давили на ребенка. Он должен иметь свое самостоятельное мнение по поводу происходящего в новом коллективе.

Уверенность — это личностное свойство, позитивная оценка своих способностей, навыков и умений как достаточных для достижения значимых целей и удовлетворения актуальных потребностей.

Необходимо заранее подготовить ребенка к новым знакомствам, чтобы он шел в новую команду, как на праздник к лучшим друзьям. Если при первой встрече он будет открыт и весел, то это облегчит его адаптацию в коллективе. Внимание не должно быть сконцентрировано только на новом члене коллектива, это может вызвать определенное недовольство у остальных. Необходимо также предоставить ребенку возможность эмоциональной разрядки. В первые дни он может

чувствовать себя немного скованно в коллективе, поэтому нужно разрешать выпускать эмоции в домашней обстановке, иначе это может привести к нервному срыву.

Для того чтобы помочь ребенку почувствовать себя более уверенно, необходимо с ним проводить беседы, делать упражнения, давать задания. Например, для того чтобы научиться лучше слышать свой внутренний голос, каждый день в течение недели нужно составлять и произносить минимум три предложения, начинающиеся словами «Я чувствую…», «Я хочу…», «Я люблю…».

Каждое утро начинать с того, что, смотрясь в зеркало, говорить: «Я люблю себя. Я достоин(а) этой любви. Я одобряю себя, и благодаря этому я могу развиваться, изменяться, идти дальше». Можно использовать и другие утверждения, например: «Я энергичная и творческая личность, полная уверенности и оптимизма. Я точно знаю, как нужно себя чувствовать для здоровой полноценной жизни». Или: «Сейчас, именно сейчас для меня происходят перемены к лучшему».

Можно сочинить рассказ на тему «Счастливый день, максимально приближенный к реальности». Написать в нем новый жизненный сценарий и вспоминать о нем как можно чаще.

Ребенок должен понять, что может творить свою жизнь и себя.

32. Как сформировать у ребенка стойкость как черту характера?

Стойкость — черта характера человека, определяющая его возможности противостоять внешним воздействиям.

Стойкость является чертой характера, которая выражается в упорстве, настойчивости, стремлении во что бы то ни стало достигнуть цели. Стойкость проявляется в особо сложных и опасных обстоятельствах, в борьбе с необычными трудностями. В этих условиях человек, обладающий стойкостью, не останавливается перед препятствиями, не теряется, не отступает назад.

Преимущества стойкости:

— даёт силы для преодоления препятствий;

— обеспечивает уважение как со стороны окружающих, так и уважение человека к самому себе;

— даёт оптимизм по отношению к будущему;

— формирует упорство в достижении намеченных целей и результатов;

— обеспечивает внутреннее спокойствие по отношению к внешним обстоятельствам;

— даёт свободу от страхов и неуверенности в себе.

Для формирования стойкости важны:

— регулярные занятия спортом, они укрепляют тело и делают человека более выносливым (стойким) к физическим нагрузкам;

— собственные убеждения, если у человека есть искренние собственные убеждения, то это дает ему силы не менять их в угоду моменту;

— преодоления трудностей любого рода для того, чтобы научиться не пасовать перед ними, воспринимая их как духовный тренажёр собственной стойкости;

— сильные эмоции, которые могут побудить к энергичным действиям во имя какой-либо цели и закалят характер, формируя стойкость;

— работа над собой, когда человек отчётливо видит слабые, негативные стороны своего характера и стремится к их преодолению.

33. Как обеспечить психическое здоровье юных спортсменов?

В современном обществе очень велика вероятность возникновения отклонений от психологического здоровья ребенка. Особое место отводится возникновению невротических расстройств, связанных с недостаточностью физических и психических ресурсов для реализации мотивированного поведения в жизненных ситуациях. Утомление ребенка приводит к снижению физической и психической работоспособности, вызывает падение результативности и рассматривается как один из основных факторов развития невротических реакций.

К основным причинам возникновения невротических реакций относят влияние различных факторов: простудные заболевания, расстройство сна в течение нескольких дней и др. Это в целом ослабляет организм. Особую актуальность приобретает проблема профилактики нервно-психических перенапряжений у детей, их своевременное выявление и оказание квалифицированной коррекционной помощи. Эти задачи

являются основными в работе не только психолога, но и педагогов, врача и требуют внимания родителей в том числе.

Дети дошкольного возраста активно вовлекаются в такие виды спорта, как хоккей, футбол, гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др. Физкультурно-спортивная деятельность связана с повторением многих условий: ежедневные напряжённые тренировки, встреча с противниками, участие в соревнованиях, ожидание старта и др., и это создает необходимость уделять особое внимание обеспечению психологического здоровья детей, занимающихся спортом.

Одержанная победа часто сопоставляется с теми условиями, которые, скорее всего, случайно сложились в день успеха. Юный спортсмен стремится победить, и когда ему это удаётся, он хочет сохранить все те же условия, которые случайно при этом сочетались. Невротические реакции начинают проявляться с различных ритуалов, примет, талисманов и других атрибутов, подкрепляются в очередных соревнованиях и отражают стремления ребенка к фиксации.

К началу спортивной специализации важно выявить детей, у которых достаточно высокая вероятность возникновения нервно-психиче-

ских расстройств. Как правило, выраженные признаки нарушения психологического здоровья у ребенка обращают на себя внимание родителей и специалистов уже на ранних этапах онтогенеза. Однако уже к началу первых стартов могут проявляться малозаметные нарушения. Первоначально они выражаются как показатели дезадаптации (например, дисциплинарные нарушения), под которой подразумевается совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии юного спортсмена стрессогенным условиям деятельности.

Задачи охраны и укрепления психологического здоровья ребенка меняются вместе с возрастом. Наиболее чувствительным в этом отношении периодом является дошкольный возраст, когда происходят наибольшие изменения в психической и психомоторной сферах, а также в различных отделах нервной системы и всего организма.

Для изучения возникающего психического напряжения и невротических тенденций, проявления агрессии может использоваться метод

наблюдения (карты наблюдения[36],[37]). Особое внимание рекомендуется уделять таким эмоциональным проявлениям у детей, как сверхчувствительность, возбуждаемость, капризность, боязливость, плаксивость, злобность, завистливость, ревность, обидчивость, упрямство, жестокость, ласковость, сочувствие, самомнение, агрессивность, нетерпеливость.

[36] Сноски: 36

Диагностика и коррекция психического развития дошкольников: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений, обучающихся по специальности «Педагогика и психология (дошкольная) / под ред. Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько. — Минск: «Ун іверсітэцкае», 1997. — С. 71–73.

[37] Сноски: 37

Методические рекомендации социальным педагогам и школьным психологам по работе с агрессивными детьми // [Электронный ресурс]. — 2014. — Режим доступа: http://refdb.ru/look/1773969.html. — Дата доступа: 12.12.2014.

Раздел 4. Ответы спортивного психолога на вопросы спортсменов

1. Какие психологические навыки можно приобрести благодаря работе со спортивным психологом?

Одним из ключевых вопросов прикладной спортивной психологии выступает проблема использования знаний психологии для помощи спортсменам в выступлении на соревнованиях и повышении эффективности тренировок[38].

Спортивная деятельность предполагает наличие у спортсмена комплекса психологических навыков: регуляция возбуждения (способность управлять своим состоянием); визуализация (психологическая подготовка к выполнению действия, идеомоторная тренировка); преодоление внешних и внутренних помех; повышение мотивации; способность действовать в условиях повышенной ответственности, постановка краткосрочных и перспективных целей, планирование действий перед выступлением; уверенность; способность концентрироваться

[38] Сноски: 38

Психологические навыки в спорте и в жизни // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://vk.com/event73378729. — Дата доступа: 15.09.2017

(внимание, внутренняя речь) и др.

На сегодняшний день нет универсальных способов, которые помогли бы всем спортсменам в выступлении на соревнованиях и повышении эффективности тренировок. Однако в процессе психологической подготовки спортсмен может освоить и опробовать на практике приёмы, позволяющие более эффективно использовать свои способности.

А.В. Родионов[39] выделил пять специальных навыков, необходимых для спортсмена:

1) «оценка» предполагает уверенное знание себя, ситуации и ее развития в будущем. Реалистичная оценка своей эффективности и уверенность в ней увеличивают шансы на успех. При этом, чем больше эта уверенность, тем сильнее готовность к возможным трудностям и вероятнее успех;

2) «внутренний монолог» связан с навыком оценки, т. к. она происходит в форме внутреннего разговора, в процессе которого внушается мужество и уверенность в своих силах. Способность управлять своей внутренней речью во многих ситуациях определяет успех;

3) «активизация» позволяет регулировать

[39] Сноски: 39

Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта /А.В. Родионов. — Махачкала: Издательство «Юпитер», 2002. — 158 с.

уровень активности, свое физическое и психическое состояние. Это важно для поддержания соответствия уровня активизации требованиям высокого результата. Повысить активность можно с помощью двигательной нагрузки, внутреннего монолога или активизирующего представления. Для снижения уровня возбуждения можно использовать различные методы релаксации, которые предполагают снижение общей психической активности на фоне снижения мышечного тонуса. Спортсмен осваивает, для чего нужен навык релаксации, как регулируется уровень активности, какой язык понимает организм, дыхательные упражнения, учится управлять вниманием, регулировать тонус мышц и глубину релаксации, создавать мысленные образы. Для контроля эффективности освоения этого навыка используется биологически обратная связь, позволяющая развивать у спортсмена способность к произвольной релаксации;

4) «концентрация» как способность полностью подчинить себя поставленным задачам, мысленно не отвлекаться, схватывать самое существенное и уметь включать направленное на решение задачи мышление, помогает достижению успеха в напряженной или сложной

ситуации;

5) «идеомоторика», с помощью которой представляют себе разучиваемое движение или комплекс действий, не осуществляя их в действительности; используется для улучшения процесса изучения, усвоения и стабилизации сложных движений.

Навык формируется путем упражнений и создает возможность выполнения действий или деятельности не только в привычных, но и в изменившихся условиях. Установлено, что спортсмены, осознающие важность психологической стороны спорта и регулярно использующие в своей практике психологические навыки, достигают значительно более высоких результатов.

2. Какие психологические приемы можно использовать, чтобы настроиться на соревнования и победу в них, так как, несмотря на длительный стаж занятий, я продолжаю волноваться?

Наличие волнения перед стартом является естественным процессом. Так наша психика реагирует на стрессовую ситуацию, особенно при высокой значимости победы на соревнованиях и повышенном чувстве ответственности. Даже олимпийские чемпионы, выступая на очередных Олимпийских играх, каждый раз испытывают волнение. Об этом же состоянии говорят и артисты. Без наличия такого напряжения невозможно достичь высоких результатов. Важно чувствовать границы своего волнения и не выходить за их рамки.

Перед стартом для спортсменов типичными являются следующие состояния: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая готовность и самоуспокоенность. Каждое из этих состояний имеет свои физиологические особенности и психологические признаки. Наиболее

благоприятным психическим состоянием является состояние боевой готовности. Все названные выше состояния отличаются динамичностью, и спортсмен может быстро переходить из одного состояния в другое.

Поэтому в первую очередь важно научиться чувствовать свой уровень психического напряжения (волнения) и управлять своим состоянием посредством разнообразных средств и методов психорегуляции. Овладевать ими следует на протяжении всего тренировочного процесса. Также важно знать и учитывать особенности своего типа нервной системы и темперамента. Имея большой запас различных средств, в условиях соревнований можно, исходя из сложившейся ситуации, использовать необходимые. Подбор таких средств и методов очень индивидуален.

Приведем ряд конкретных средств, которым спортсмен может научиться в тренировочном процессе и использовать их в предсоревновательном и соревновательном периодах.

1. Дыхательные упражнения (контролируемое глубокое дыхание для насыщения организма кислородом, дыхание на счет до 10, дыхание с глубоким вдохом и медленным удлиненным выдохом — 3:3, 3:4, 3:5, 3:6; с активным укорочен-

ным выдохом — 3:3, 3:2, 3:1).

2. Упражнения на изменения темпа (использовать в тренировке чередование быстрого и медленного, плавного и резкого темпа, например, 2-3 мин делать все замедленно и плавно, затем 1-2 мин быстро и резко, имитируя суетливость и нервозность, далее опять медленно); тренировать медлительность и плавность движений, например, плавно и медленно сжимать и разжимать пальцы рук, идти, писать, говорить и др.

3. Упражнения на регуляцию мышечного тонуса (чередование напряжения и расслабления различных мышечных групп), с тем чтобы по контрасту с напряжением ощутить и запомнить состояние расслабления. Например, для мышц предплечья: кисть медленно сжимается в кулак, затем, после достижения максимального усилия, следует резкое расслабление — необходимо уловить разницу в ощущениях; то же следует проделать для мышц лица, шеи, стопы, бедра, груди.

4. Отвлечение и переключение. Эти приемы позволят сконцентрировать свои мысли на приятных положительных моментах, отвлекая спортсмена от «прокручивания» в голове возможного исхода соревнования.

3. Как мне справиться со всплесками негативной энергии, в том числе и по отношению к близким людям, которые возникают после соревнований?

Если возникает негативная эмоция, и вы хотите ее убрать, вам достаточно расслабить лицо и сделать выражение лица таким, какую эмоцию вы хотите воссоздать. Выдохните и вдохните глубоко, закройте на пару секунд глаза, пусть все эмоции улягутся, сделайте мягче тон голоса и расслабьте тело. Так вы сможете себя настроить на другую эмоцию. Ваша негативная эмоция исчезнет за несколько минут. Главное — сделать это сразу, пока эмоция еще не раскрутилась. Старайтесь отслеживать ваши эмоции постоянно, это даст вам возможность легко их изменять и контролировать.

Важно не забывать о том, что всегда есть победитель, а есть проигравшие, и что это естественно. Нужно научиться воспринимать проигрыш как получение нового опыта, каких-либо знаний о сопернике. Проделывая работу над ошибками, следует подумать: «Что я сделал не так? Как с

этим бороться?».

Но горечь поражения, обида, злость, как на себя, так и на другие обстоятельства, агрессия — могут копиться в вас, и тогда важно не сорваться на ни в чем неповинных людей, в особенности близких, которые в момент вашего острого переживания всего лишь хотели помочь вам и поддержать. От эмоций, которые вы будете испытывать, в любом случае никуда не деться. Поэтому негативное психоэмоциональное состояние после соревнования необходимо как можно быстрее устранить. Иначе оно будет влиять отрицательно на весь ход дальнейшей подготовки и, возможно, на отношения с окружающими. Следовательно, вам нужна помощь и со стороны тренера, и со стороны психолога. Тренер поможет проанализировать результаты соревнований, покажет вам ваши ошибки, проявленные слабости, позитивно настроит на самосовершенствование. Это позволит внести коррективы в тренировку, нацелить на ликвидацию слабых мест в подготовке к соревнованиям.

Также можно использовать следующие приемы, средства и методы, направленные на восстановление психической энергии и прежнего уровня самоуважения личности:

— переключение и отвлечение внимания от ненужных навязчивых мыслей (эмоций) и направление его на позитивное;

— релаксацию и внушение, отдых и развлечения;

— изобразить свои негативные эмоции на бумаге (арт-терапия), а потом порвать/сжечь:

— изменения мимики и выражения лица, отслеживать положение тела, жестов, звучание голоса (например, крик как средство высвобождения негативной энергии наружу из вашего тела);

— дыхательные упражнения; умение создавать спокойное, ровное, глубокое дыхание снимает раздражение и напряжение во всем теле;

— визуализация, погружение в фантазии и образы обеспечит возможность легко перестраиваться или отключаться от обстоятельств или ситуаций;

— физические нагрузки: кросс, битье груши, спаррринг с партнером;

— водные процедуры: сауна, баня, массаж.

Таким образом, постсоревновательная психическая регуляция и управление психическим состоянием важны и не менее значимы, чем все мероприятия в предсоревновательный и соревновательный период.

4. Что такое «мандраж», как он проявляется у спортсменов?

«Мандраж», или предстартовая лихорадка — чрезмерно высокий уровень нервно-психического напряжения. «Мандраж» может негативно влиять на работоспособность мышц и мышечно-двигательную чувствительность, способность к расслаблению, координацию движения.

Прежде всего нужно понимать, что любое спортивное соревнование, даже у очень опытных и знаменитых спортсменов, сопровождается нервно-психическим напряжением. Без должного уровня активации невозможно достичь высоких результатов. Это может быть легкое предстартовое волнение, которое уходит в первые минуты соревнований, а может быть сковывающим до состояния, когда тяжело пошевелиться.

Высокое нервно-психическое напряжение проявляется на:

— физическом уровне (трясутся руки, ноги — тремор конечностей, беспричинная суетливость, торопливость);

— эмоциональном уровне (сильное волнение,

тревога, нервозность, раздражительность и капризность, неадекватные реакции на обычные раздражители, неустойчивость настроения — резкий переход от веселья к слезам);

— когнитивном уровне (неспособность контролировать свои чувства, настроение и поведение, концентрировать внимание, сосредоточенно мыслить, ослабление памяти, снижение остроты восприятия, недооценка или переоценка своих сил).

«Мандраж» появляется в случае, когда спортсмен думает о самом соревновании, как о крупном, значимом и неразделимом событии. Соревнование представляется чем-то цельным, монолитным, и спортсмен пытается контролировать предстоящее событие, но не знает как. В то же время соревнование состоит из частей, моментов, эпизодов, применения различных тактических действий и технических приемов.

При этом, когда спортсмен знает, как можно контролировать какое-либо событие, то излишнее напряжение не возникает. Когда мы понимаем, как мы будем играть против конкретного соперника, как будем действовать в начале соревнования, как будем реагировать на различные эпизоды соревнования, то фокус внимания от

неопределенности события сразу же смещается в то русло, которое мы уже можем контролировать. Поэтому представление своих действий, соревновательной тактики в течение соревнования, наличие четкого плана, понимание того, как противостоять сильным сторонам соперника и эффективно использовать свои сильнейшие стороны в данном соревновании, автоматически снимает большую долю напряжения, которое вы испытывали.

5. Какие существуют способы преодоления «мандража» до и во время соревнований?

Приемы и способы преодоления «мандража» можно разделить на три группы в соответствии с физическим, эмоциональным и когнитивным компонентом этого предстартового состояния.

1. Физическая нагрузка, специальные физические упражнения, индивидуальная разминка, дыхательные упражнения, преднамеренная регуляция тонуса мышц, самомассаж.

В случае, когда нужно снять предстартовое напряжение, лучше всего работает связка «растяжка + легкий бег + растяжка». Упражнения на растягивание изначально призваны снимать напряжение в теле, налаживать кровоток, поэтому они направлены на успокоение нервной системы. После 5-7-минутной медленной растяжки рекомендуется побегать легким бегом 10-12 мин в среднем темпе с контролем частоты дыхания и ЧСС не больше 120 уд./мин. Легкий бег рекомендуется завершить выполнением упражнений на растягивание. Эти упражнения отвлекают от

неопределенности и помогают концентрировать внимание. При этом важно, чтобы после окончания такой разминки соревнование начиналось спустя 5-10 мин. Если проходит больше времени, то возможно повышение напряжения под гнетом мыслей о возможном неблагоприятном исходе соревновании, страхе перед соперником и др. В этом случае можно повторить ряд упражнений. Также важно выработать свой набор упражнений для предсоревновательной разминки.

Иногда спортсмены, пытаясь снять предстартовый «мандраж» с помощью физической нагрузки, не получают нужного результата, так как начинают делать хаотичный набор упражнений от махов руками до имитации скоростного передвижения. Однако любые резкие движения способствуют дополнительному возбуждению центральной нервной системы и в итоге не приводят к достижению желаемого состояния.

2. Методы контроля и регуляции внешних проявлений эмоций: преднамеренная задержка проявления или изменение выразительности движений и эмоций.

В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Изобразите позу уверенности. Это вызовет изменения на физиологическом

уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина), а негативные эмоции исчезнут, или их уровень снизится.

Чтобы снизить внезапно охвативший страх, следует расслабить руки и медленно вдохнуть, досчитав за время вдоха до трех, — это замедлит выработку адреналина и поднимет уровень эндорфинов — гормонов, обеспечивающих чувство удовольствия.

3. Методы изменения содержания сознания: преднамеренное изменение направленности и содержания представлений и мыслей, снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата, развитие произвольного внимания.

Для преодоления эмоционального стресса можно использовать следующие методы: рационализации предстоящего события, избирательной позитивной и негативной ретроспекции, визуализации[40].

Метод рационализации предстоящего события. Для этого следует максимально детально представить ситуацию, которая вас ожидает: где

---

[40] Сноски: 40

Эмоциональный стресс и его профилактика // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://doctorspb.ru/articles.php?article_id=1644. — Дата доступа: 15.07.2019.

произойдет волнующее вас событие, во что вы будете одеты, что вы будете делать, во что будет одет соперник, что он будет делать. В реальности детали могут быть не такими, однако это неважно. В результате у вас снизится уровень неопределенности и, как следствие, уменьшится эмоциональное возбуждение.

Метод избирательной позитивной ретроспекции. Вспомните ситуацию, в которой вы были успешны и можете гордиться собой и своими действиями. Запишите все комплименты, которые можете себе сделать. Теперь подумайте, если вы раньше уже успешно справились с подобной задачей, то есть все основания полагать, что и в этот раз вы справитесь так же успешно.

Метод избирательной негативной ретроспекции. Запишите все свои провалы и проанализируйте их причины: нехватка ресурсов (если да, то каких), недостаточная подготовка и т. п. Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

Метод визуализации неудачного исхода ситуации. Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Подумайте, что вы будете делать, если реализуется наихудший для вас вариант разви-

тия событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции.

Также можно использовать комплексные методы психорегуляции: аутогенную, психомышечную, психорегулирующую и идеомоторную тренировку. Обучение этим методам лучше начинать заблаговременно, и целесообразно привлечь психолога для помощи в их овладении.

6. Нужна ли психологическая подготовка спортсмену для достижения высших целей?

На пути к достижению высоких результатов спортсмены часто сталкиваются с рядом трудностей, в том числе и психологических. Нередко на протяжении спортивной карьеры возникают проблемы с мотивацией, переживания после неудачных выступлений, психическое пресыщение, неумение управлять своими эмоциями и другие проблемы, с которыми спортсмену сложно справиться самому, и тогда есть необходимость в помощи спортивного психолога.

Спортсмены высокого уровня мастерства отмечают важность психологической подготовки для достижения максимального спортивного результата. В то же время многие спортсмены сталкиваются с трудностями при реализации мероприятий по формированию благоприятного предстартового психического состояния, преодолению страха и тревоги, негативных эмоций после поражения или травм, а также при возникновении разногласий в команде или конфликтов

с тренером или другими спортсменами.

За весь процесс подготовки спортсменов ответственность несет тренер, он также может решать и вопросы психологической подготовки: обеспечивать создание благоприятного психологического климата в команде, поддерживать интерес к занятиям спортом, обучать простейшим приемам саморегуляции, способствовать овладению идеомоторной тренировкой, настраивать на выступление или поддерживать после поражения. Тренер должен готовить спортсмена (команду) к встрече с ситуативным соревновательным стрессом и тревожностью. Эта подготовка может осуществляться заранее путем ориентации на предстоящий стресс с постепенным введением тщательно подобранных стрессоров, аналогичных тем, которые могут возникнуть непосредственно на соревнованиях. Многие выдающиеся тренеры успешно решают эти задачи и уделяют психологической подготовке большое внимание. При необходимости тренер может выступать инициатором привлечения в команду спортивного психолога и мотивировать спортсменов на долгосрочное сотрудничество.

7. Почему тренеры говорят о необходимости работы со спортивным психологом, но практически не привлекают их в свои команды?

«О полезности и необходимости привлечения спортивного психолога для оказания психологической помощи спортсмену говорят многие тренеры и спортсмены. Трудно заподозрить тренера в нежелании получить помощь в психологической подготовке (ведь именно психологией чаще всего тренер объясняет неудачи своих спортсменов, команды). Видимо, существуют серьезные причины, по которой психология в лице спортивного психолога не стала составной и неотъемлемой частью системы подготовки спортсмена, команды. В то же время, на пальцах одной руки можно сосчитать профессиональных спортивных психологов, постоянно работающих в сборных, профессиональных командах и клубах России в настоящее время»[41]. В.Р. Малкин

[41] Сноски: 41

Малкин, В.Р. Почему тренер и спортивный психолог не могут найти друг друга (из практики работы психолога) / В.Р. Малкин // Спортивный психолог. — 2005. — № 2(5). — С. 4–9.

на примере российской сборной анализирует возможные причины пока еще редкого сотрудничества тренеров и спортивных психологов.

Одна из причин связана с недостаточным уровнем профессионализма, компетентности и психологической культуры некоторых тренеров, несмотря на наличие диплома о высшем образовании физкультурного профиля. Отказ от работы с психологом они часто объясняют прохождением в студенческие годы такого предмета, как психология, и считают наличие этих знаний, пусть и 20-30-летней давности, достаточными. Зачастую тренеры не знают всех нюансов работы психолога, возможностей использования средств и методов психологической подготовки и считают, что все проблемы они могут решить сами. В медицинской сфере бытует фраза: «Есть врач от бога, врач с богом и врач не дай бог», то же можно отнести к тренеру как педагогу, которому доверили воспитание и обучение спортсмена.

Также очень остро стоит вопрос о компетентности самих психологов, работающих в спорте. И это несмотря на то что сейчас многие ведущие вузы страны готовят спортивных психологов (это и Российский государственный университет физический культуры, спорта, туризма и

молодежной политики, и Санкт-Петербургский государственный университет и др.). Однако на практике таких специалистов, которые бы обладали необходимыми знаниями, навыками и умениями, знали специфику спортивной деятельности и отдельных видов спорта, пока еще недостаточно. В спорт приходят чаще молодые выпускники университетов, получившие или классическое психологическое образование или медицинское (врачи-психиатры, психотерапевты), но очень далекие от спорта, не понимающие особенности тренировочной и соревновательной деятельности. Грамотная психологическая работа начинается с изучения вида спорта, сам психолог необязательно должен заниматься этим видом спорта, но прошлый спортивный опыт лишним не будет. Это и изучение литературы, и наблюдение за тренировками, и посещение соревнований, и даже желание попробовать выполнить упражнения этого вида спорта, и главное — сформированный интерес к этому виду спорта.

Особенно привлекательны с финансовой точки зрения футбольные, хоккейные и теннисные клубы, школы, академии. Недостаточная эффективность работы психиатров и психотерапевтов

связана с восприятием спортсмена как пациента, нуждающегося в лечении, а не как развивающегося спортсмена, способного преодолеть стрессогенные ситуации, особенно в большом спорте.

Третья причина связана с неготовностью тренеров к взаимодействию с психологом. Встречаются случаи, когда спортсмен обращается к психологу, но просит о своих встречах (консультациях) не говорить никому, а особенно тренеру. Тренер также может опасаться, что психолог займет лидирующую позицию, что снизит авторитет тренера. Знания тренера в области психологии и понимание психологических закономерностей тренировочной и соревновательной деятельности должны позволить ему грамотно сформулировать запрос, обозначить задачи, лучше узнать своих спортсменов и найти к ним индивидуальный подход. В этом направлении осуществляется работа по проведению для тренеров специальных семинаров (ежегодный «Международный методический семинар по спортивной психологии», Минск, 2004-2019 гг.; «Актуальные проблемы психологической подготовки», Смоленск, 2018-2019 гг.; курсы на факультетах повышения квалификации в высшей школе).

В то же время есть задачи, которые направлены на психологическую поддержку не только спортсмена, но и самого тренера. Ведущими спортивными психологами отмечено, что наибольшая эффективность работы достигается в связке «тренер-спортсмен-психолог», когда происходит постоянное взаимодействие с внесением корректив в работу. Активное включение тренера в процесс психологической подготовки, выделение времени на ее реализацию позволяют повысить осознанность и сформировать ответственное отношение спортсменов к такому разделу подготовки, как психологическая, отводя ей полноправную роль, наряду с физической, технической и тактической.

8. С какого возраста спортсмену целесообразно начинать работу с психологом?

В практике спорта с психологом чаще встречаются при попадании в национальную команду, или если в спортивной школе работает такой специалист, или если родители настояли на необходимости психологической консультации. Жестких сроков или ограничений в организации такого взаимодействия нет. Психологи в процессе своей профессиональной подготовки изучают возрастную и педагогическую психологию, осваивают особенности диагностики и консультирования детей различного возраста.

К психологу за консультацией и дальнейшей работой можно обратиться с момента начала соревновательной деятельности, когда результаты на тренировке лучше, чем на соревнованиях, есть страх выступлений и повышенная тревожность, давление со стороны тренера и родителей, страх подвести команду, тренера, родителей и т. д.

Идеальным вариантом считается организация психологического сопровождения от начала

занятий спортом до его завершения. На каждом из этапов занятий спортом есть свои задачи, кризисные периоды. Поэтому лучше не затягивать начало систематической психологической подготовки по формированию системы саморегуляции поведения спортсмена, откладывая ее к зрелому возрасту. Психика юного спортсмена более пластична, и легче формируются психологические навыки и умения. Также складывается позитивное отношение к специалисту, психолог в спорте воспринимается как естественный и необходимый член команды в противовес бытующему: «Я что — псих, чтобы идти в кабинет к психологу».

Юные спортсмены не всегда нуждаются в работе с психологом, потому что есть правильно выстроенная психологическая подготовка со стороны тренера и родителей, поддержка после соревнований, результаты выступлений на соревнованиях стабильны и даже лучше, чем на тренировках. Однако есть задачи, которые психолог может решать и на начальном этапе занятий спортом, например, организовав работу по развитию познавательных функций — внимания, восприятия, памяти, мышления и др.

9. Может ли спорт мне помочь справиться с агрессией?

Изучение проблемы проявления агрессии в спорте является очень важным направлением спортивной психологии. Внимание психологов направлено на изучение причин агрессии, закономерностей формирования, ее диагностику, поиск путей предупреждения или снижения уровня агрессии, контроля и нахождении способов ее регуляции.

Слово «агрессия» произошло от латинского «agressio», что означает «нападение», «приступ». Агрессия может рассматриваться с трех позиций: как проявление инстинкта, как возможность разрядки нервно-психического напряжения или как источник социального научения.

Под агрессией понимается «поведение, при котором преследуется цель причинить другим живым существам физический и моральный ущерб или ограничить их желания. С этой точки зрения спорт уже по своей состязательной сути агрессивен, так как спортсмены на соревнованиях стремятся ущемить стремление других к

победе. Проблема агрессии в спорте имеет практическое значение, так как многие тренеры и спортсмены считают агрессивность важным качеством для достижения успеха в различных видах спорта. По мнению ряда ученых, соревнование — это отрегулированное правилами агрессивное поведение, это агрессивность, выражаемая в социально неопасной форме. Часто понятие агрессивность заменяют понятием спортивная злость»[42].

Во многих видах спорта, особенно с непосредственным физическим контактом, различные формы контролируемой физической агрессии необходимы. Ведущие тренеры (А.Я. Гомельский, А.В. Тарасов, В.В. Тихонов и др.) считают агрессивность профессионально-значимым качеством для спортсменов. Агрессивные тенденции в ситуациях спортивного соревнования, допускающие проявление контролируемой враждебности, в одних случаях могут усиливаться, в других снижаться. Если спортсмен имеет большую потребность в агрессивных действиях, а вид спорта не вызывает у него физической усталости или его попытки проявлять агрессивность приводят

[42] Сноски: 42

Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2008. — С. 189.

к фрустрации (штраф за нарушение правил или проигрыш), то агрессивность у него скорее всего сохранится. С другой стороны, если у спортсмена невысокая потребность к агрессивности, игра (или другая деятельность) вызывает у него небольшую усталость, или его поощряют за выигрыш, то его агрессивность снижается.

Агрессия в спорте рассматривается как свойство личности и как состояние. Как свойство личности она может проявляться в тактике нападающих действий спортсменов в соревнованиях. Бокс или фехтование требуют от спортсменов более активного проявления агрессии на соревнованиях, чем, например, гимнастика или плавание. Многое зависит от вида спорта и правил соревнований, регламентирующих социальный контроль различных форм проявлений агрессии спортсменов.

10. Что такое имаготренинг и как он может быть полезен для достижения результата?

Имаготренинг является эффективным методом психической саморегуляции, основанным на использовании воображения.

Слово «имаго» происходит от латинского и обозначает образ.

Метод имаготренинга заключается в том, что человек, концентрируясь на некоем образе, вызывает в своем теле различные изменения, зависящие от образа. Автором этого метода является артист Москонцерта Валерий Авдеев, и он широко практикуется в сценической подготовке актеров. Имаготренинг помогает изобразить и пережить себя тем, кем желаешь, перевоплотиться в образ.

Спортсмен во многом подобен актеру, что очевидно для артистических видов спорта, например, акробатики, футбола, гимнастики, синхронного плавания, фигурного катания на коньках и др.

В практике спорта известно большое число

примеров использования психотехнических упражнений для имаготренинга.

Так, мировой рекордсмен по спортивному плаванию Марк Спитц использовал в своей имаготренировке образ прыгающего со стартовой тумбочки тигра.

Рекордсмен мира австралиец Холландер (800, 1500 м в/с) отождествлял себя с образом маленькой рыбки, убегающей от желающей проглотить ее акулы.

Известный спринтер Джесси Оуэнс, прозванный «черной пулей» (мировой рекорд в беге на 100 м на Берлинской Олимпиаде 1936 г. — 10,2 с), использовал образ пули, выстреливаемой со стартового пистолета.

Вживаясь в избранный образ, спортсмен активизирует свои скрытые возможности, демонстрируя высшие результаты. Используемый «образ» создает спортсмену эффект «психологической защиты» и делает его недосягаемым для соперников уже на старте.

11. Как избавиться от навязчивых мыслей, возникающих перед соревнованиями?

В психологии навязчивые мысли — это мысли и представления, возникающие в сознании человека помимо его воли; мысли, от которых человек не может самостоятельно освободиться. Например, мысль, что спортсмен забыл спортивный костюм перед соревнованиями, может возникнуть в любой момент, но она исчезает, если удаётся припомнить или убедиться, что костюм не забыт, а лежит в сумке.

На практике важно определить, что именно спортсмен имеет ввиду под навязчивыми мыслями, и, отталкиваясь от этого понимания, решать проблему индивидуально. Так как навязчивые состояния или навязчивый внутренний диалог возникает у спортсмена бесконтрольно, то в предсоревновательный период важно проводить работу по целенаправленному созданию благоприятного эмоционального настроя.

Одной из причин возникновения навязчивых мыслей будет ситуация, если спортсмен перед

важными соревнованиями уходит в воспоминания, основанные на негативном опыте. Может возникнуть боязнь повторной неудачи, мысли о проигрыше на соревновании, о невозможности овладеть тем или иным движением, опасения фальстарта, страхи получения травмы и др. Важно, чтобы спортсмен сконцентрировал своё внимание не на страхе ошибиться, а на ощущении, как будет хорошо, когда всё получится. Можно использовать визуализацию.

Можно представить, что навязчивые мысли лично не относятся к спортсмену, а он смотрит кино и выступает в роли наблюдателя. Если в день соревнований спортсмен начинает перевозбуждаться, то нужно отвлечься на тему, не связанную со стартами.

Спортсмены нередко обращаются к врачу по поводу опасения за свое здоровье, проблемы с сердцем, жалобы на неустойчивое настроение, страхи. Повышенная настороженность, мнительность могут привести к потере у спортсмена веры в себя, невозможности тренироваться и успешно выступать на соревнованиях.

Если проявление навязчивых мыслей основано на сомнениях, связанных с неуверенностью спортсмена, то тут поможет осмысление проис-

ходящего и подкрепление очень банальными фактами.

— Я боюсь выступать, но я готовился к этим соревнованиям?

— Готовился. И очень хорошо.

— Делал то, что мне сейчас надо будет снова делать?

— Да, делал…

В таких ситуациях важно сфокусироваться на конечной цели. Это и будет помогать преодолеть нежелательные мысли. При выраженных невротических проявлениях рекомендуется обратиться к врачу-психотерапевту для проведения тщательного обследования с применением инструментальным методов, прохождения индивидуальной психотерапии и, возможно, медикаментозного лечения, что позволит нормализовать нервно-психическое состояние.

12. Что такое психологический ритуал спортсмена?

Изучению проблемы ритуала и возможностей его использования в работе психолога были посвящены статьи В.Г. Сивицкого[43], В.В. Козлова[44].

Ритуалом в спортивной деятельности называют предопределенную последовательность действий, регулярное выполнение которых приводит к определенному результату. Внешне ритуал может выглядеть и как короткое, практически незаметное действие (отдельные движения в процессе принятия боевой стойки в единоборствах), и как продолжительная во времени процедура с использованием внешней атрибутики и других людей (действия игроков команды в определенные моменты игры: перед стартовым свистком, забитый или пропущенный гол,

[43] Сноски: 43

Сивицкий В.Г. Использование ритуала в работе спортивного психолога / В.Г. Сивицкий // Спортивный психолог. — 2004. — № 1.

[44] Сноски: 44

Козлов, В.В. Психотехнический смысл ритуала / В.В. Козлов, В.Г. Сивицкий // Человеческий фактор: Проблемы психологии и эргономики. В. 2 (27) Москва-Тверь: Изд-во ООО «Триада», 2004.

тайм-аут и т. п.). Использование ритуала следует отнести к наивным или простейшим методам психорегуляции в зависимости от механизма воздействия на психику.

Так, талисманы, «счастливые» места, номера, способы шнуровки обуви, последовательность одевания и другие подобные действия, которые спортсмен может контролировать, несут в себе элемент веры в сверхъестественные силы, удачу или судьбу. Так как эти методы психического воздействия невозможно проверить, их называют наивными, несмотря на значимость для состояния спортсмена.

Простейшими ритуалами являются стандартизированные последовательности действий, имеющие психофизиологическое обоснование, например, определенный ритм дыхания, закрывание глаз (или взгляд «в никуда») для мысленного повторения действия и т. п.

Ритуал в спорте создается для решения различных задач. Среди них чаще всего встречаются следующие:

— формирование адекватного эмоционального настроя на выполнение соревновательной попытки;

— формирование конкретной установки на

выполнение последующего действия, приема, подхода и т. п.;

— подготовка функциональных систем организма к предстоящему выполнению соревновательного действия;

— формирование уверенности в успешном завершении предстоящего действия и всего выступления в целом;

— закрепление полученной информации, создание психологической «опоры» в процессе обучения (в психологии этому есть еще одно название: психологический «якорь», техника «якорения» и т. п.);

— деактуализация негативных последствий неудачной попытки, приема или действия как противоположность предыдущей задаче с целью восстановления эмоционального баланса до оптимального уровня.

13. Как формировать ритуал соревновательного поведения?

В процессе создания и использования ритуала можно выделить отдельные этапы, каждый из которых может стать «ключевым» и имеет свои особенности. Содержание ритуала обусловлено психологической проблемой, на решение которой он направлен. При этом спортсмен может не осознавать существование проблемы. В процессе создания ритуала важно выявить истинные причины проблемы и разработать последовательность действий для целенаправленного изменения ее негативного влияния на психическое состояние спортсмена.

Например, переход от «предстартовой лихорадки» к состоянию «предстартовой апатии», т. е. эмоциональное «перегорание» от сильных переживаний непосредственно перед состязанием. Это может быть результатом различных факторов; индивидуальных особенностей спортсмена, высокой значимости соревнований, непредвиденных внешних условий и др. Для каждого из этих случаев нужен свой ритуал, выполнение

которого будет возможным при любых условиях и, в том числе, по внешней команде тренера или психолога.

После создания ритуал апробируется в тренировочных условиях, а его выполнение совершенствуется в течение доведения действий до автоматического выполнения. Принципиальным может оказаться даже незначительная, на первый взгляд, деталь, особенность выполнения: чередование и глубина вдоха-выдоха, положение пальцев, последовательность, направление и акцент движения и т. д. В большинстве случаев освоение последовательности действий при разучивании ритуала происходит с учетом следующих правил:

— от отдельных элементов к целостному действию;

— от медленного исполнения к реальному темпу работы (а в ряде случаев и к сокращенному, «свернутому» представлению);

— от равномерного неторопливого исполнения к индивидуальному ритмическому рисунку в вариативных условиях.

Чаще всего освоение ритуала гармонично вписано в тренировочное занятие и приводит к переходу фокуса внимания от внешних атрибу-

тов (поза, мимика, дыхание, местоположение) к внутренним ощущениям (расслабление или напряжение мимических и скелетных мышц, осознание пульса и т. д.). Результатом освоения становится идеомоторный образ всей последовательности как одного действия. Несмотря на переход от ощущения внешних раздражителей к внутренним переживаниям, часто именно концентрация внимания на формальном соблюдении «правильной» последовательности действий ритуала помогает достичь желаемого эффекта.

14. Когда и как следует изменять ритуал спортсмена?

Ритуал, навязанный извне или сформированный в определенных условиях, через какой-то промежуток времени может переставать «работать». Ощущение неудовлетворенности ритуалом может быть связано с формирующейся зависимостью от ритуала, утратой новизны впечатлений, физической сложностью повторяемых действий, необходимостью перемен в образе жизни и т. п. Причины сохранения ритуала после осознания его неэффективности могут быть разными:

— привычка к ритуалу как элементу комфортного состояния: обычно происходит тогда, когда сформировалась психологическая зависимость от ритуала и есть потребность в его выполнении;

— поддержание своего имиджа как проявление индивидуальности — празднование гола у футболиста, выход боксера на ринг, подготовка к выступлению у гимнастов и т. п.;

— отсутствие адекватной замены текущему ритуалу: результат от использования ритуала

по-прежнему превышает затрачиваемые усилия;

— групповая работа, то есть необходимость участия в ритуале для других членов группы, например, для поддержания бойцовского духа;

— отождествление ритуала с выполняемыми социальными ролями, т. е. соответствие ожиданиям болельщиков, зрителей, товарищей по команде и др.

Неудовлетворенность ритуалом приводит к протесту против его выполнения. Это может произойти, когда достигнутый после выполнения ритуала результат не соответствует возлагаемым на него надеждам или когда усилия, необходимые для выполнения ритуала, не компенсируются полученным состоянием. Отказ от выполнения ритуала следует признать целесообразным только тогда, когда нет нужды продолжать его использование. Если же существует потребность в его выполнении, то более эффективным будет изменение ритуальных действий.

Изменение ритуала может происходить в следующих направлениях:

— упрощение процедуры; например, сокращение выполняемых действий или количества повторений, переход к «схематичному» выполнению действий и т. п., например, приветствие

соперника в единоборствах;

— усложнение процедуры; например, добавление новых действий, предметов, текста, чем достигается обновление привычной последовательности; часто именно так разнообразится разминка;

— изменение продолжительности отдельных элементов и процедуры в целом, когда при одинаковых действиях изменяется ритмический рисунок выполнения;

— изменение внешних условий выполнения ритуала; например, публичное выполнение, переход из помещения на открытое пространство, звуковое сопровождение и т. п.

15. Какие практические приемы можно использовать спортсмену для оптимизации тревожности и ее преодолению перед соревнованиями?

В первую очередь следует разобраться в ситуации и попробовать выяснить, что стало причиной тревоги? Часто спортсмен склонен преувеличивать значение происходящих событий. Надо постараться объективно оценить фактор, обусловивший появление тревоги. Действительно ли причина настолько серьезна и стоит ли из-за нее так волноваться?

Расслабьтесь. Вспомните какой-нибудь хороший эпизод из вашей жизни, посмотрите комедию, включите успокаивающую музыку или звуки природы (звуки леса, моря, пение птиц).

Если ваша тревога обусловлена предстоящим важным событием, тогда представьте в деталях это событие, как оно будет протекать, каких людей вы встретите, о чем поговорите с ними и т. д. В конце обязательно представьте, что вся эта ситуация закончится для вас благополучно.

Дышите правильно. Если чувство тревоги

никак не может вас покинуть, научитесь правильно дышать. Дышите медленно и глубоко, мысленно представляя, что с выдохом из вас выходят все негативные мысли и страхи. Освойте дыхательную гимнастику. Можно использовать различные дыхательные упражнения.

Например, одним из таких дыхательных упражнений является упражнение «Ха», целью которого является восстановление эмоциональной уравновешенности и развитие стрессоустойчивости.

Описание упражнения «Ха». Встать прямо. Сделать глубокий вдох, разводя руки в стороны, ладони поднимая до уровня груди. Вздохнув, задержать дыхание, представить, что все волнения и переживания накапливаются в воздухе. Затем резкий выдох, при наклоне туловища вперед, бросая руки к носкам. Сильный выброс воздуха приводит к звуку «ХА». Упражнение эффективно, если звук «ХА» вами произносится отчетливо.

Можно использовать различные физические нагрузки. Например, всем знакомые упражнения «Плавные махи руками» с целью снятия эмоционального напряжения, развития чувственного восприятия, контроля эмоций.

Описание упражнения «Плавные махи руками». Встать прямо, ноги вместе. Медленно поднимать

правую руку перед собой, при этом пальцы расслаблены, согнуты в суставах, а ладонь обращена к полу. При подъеме руки постарайтесь ощутить, как ладонь и пальцы становятся теплыми. Если теплота не чувствуется, то замедлите подъем руки. После того, как вы подняли ладонь до уровня плеча, напрягите руку, выпрямите пальцы и, медленно опуская руку, старайтесь почувствовать прохладу при движении вниз. Выполнять 5-10 раз каждой рукой, либо одновременно (по желанию). Затем проделать перекрестное перемещение рук, например: правую поднимать, а левую руку опускать.

Займитесь чем-нибудь полезным. Навязчивые мысли появляются именно во время праздного времяпрепровождения. Следует заняться физической или умственной деятельностью, освоить какое-то новое дело, вернуться к своим старым увлечениям и хобби. Такая активность поможет занять ум и отвлечет от тревоги.

Иногда тревога связана с предменструальным синдромом у женщин. В этом случае важно подождать и не принимать в эти дни важных решений.

Весенний авитаминоз также может вызвать чувство тревоги. Дефицит некоторых витами-

нов и микроэлементов приводит к развитию депрессии, неврастении, тревожного состояния и прочих психических расстройств.

Иногда тревога связана с чрезмерной усталостью, как умственной, так и физической. Если вы замечаете у себя признаки тревоги, но не можете их объяснить, уделите внимание качеству вашего отдыха и сна.

Также уровень тревоги можно понизить, если о ней с кем-нибудь поговорить, т. е. «выговориться и выплакаться».

Если не получается справиться с напряжением, а выступление вот-вот начнется, не спеша выпейте стакан воды или просто посчитайте до десяти. Медленно. Контролируя свои вдохи и выдохи. Про себя, не вслух.

Для профилактики возникновения тревожных состояний особое внимание следует уделять послесоревновательной психологической подготовке, особенно после неудачных выступлений.

16. Как научиться преодолевать свой страх перед соревнованиями?

Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Особенно это касается дебютантов соревнований. Но и опытные спортсмены могут испытывать страх нового поражения, если предыдущее выступление в соревнованиях закончилось неудачей.

Возможно проявление различных форм страха, которые возникают в ситуации осознания опасности, что типично в предсоревновательный и соревновательный период: паника, астеническая реакция и боевое воодушевление.

Боевое воодушевление окрашено положительными эмоциями и проявляется в активизации всех функций и систем психической деятельности спортсмена под влиянием ситуации по преодолению опасности. Переживание этого состояния характерно для представителей экстремальных видов спорта: парашютного, альпи-

низма, слалома, прыжков на лыжах с трамплина, прыжков в воду, фристайла и др. Выбор этих видов спорта обусловливает потребность спортсмена в преодолении опасности и склонности к рискованному поведению, которые благодаря занятиям спортом находят свое удовлетворение.

Паника может возникать на фоне выраженного нервно-психического напряжения, в ситуации ожидания соревнований. У спортсмена могут нарушаться когнитивные функции (он не может думать, сосредоточиться, настроиться и др.), эмоционально остро реагирует на любое событие или слово, наблюдается тремор конечностей, скованность движений, нарушается механизм управления движениями, тело и психика не слушаются спортсмена. Паника одного спортсмена может передаться всей команде. Для снижения панического состояния рекомендуется использовать дыхательные упражнения, переключения направленности и содержания мыслей на другие объекты, не связанные с причиной страхов, использование специальной разминки и включение ритуала предсоревновательного поведения.

Астенические реакции у спортсменов развиваются по механизму защитно-оборонительного рефлекса. Возможно проявление ступора, оце-

пенения, выраженного тремора (дрожи во всем теле), нарушения ритма дыхания и частоты сердечных сокращений. В такой ситуации рекомендуется работа с телом по снятию мышечного напряжения и телесных зажимов, возникающих при переживании страха.

Среди основных причин страхов в спорте рассматривают:

— возможность получить травму или испытать боль;

— подвести команду, тренера, страну и др., т. е. не оправдать их ожидания, что негативно отражается на социальных последствиях неблагоприятного результата;

— боязнь сильного соперника или команды;

— боязнь неудачи, ошибки, проигрыша, неверие в свои силы и свой успех, неготовность принять победу.

17. Переживают ли страхи опытные спортсмены, и какие из них наиболее типичны?

Страх относится к базовой эмоции человека, и в тот или иной период жизни все люди могут его испытывать. Спортсмены не являются исключением. Страхи спортсменов могут относиться как к спортивной жизни, так и другим аспектам (например, страх смерти, болезни, темноты, насекомых, высоты).

О своих страхах выдающиеся спортсмены говорят так[45]:

Шестикратный олимпийский чемпион по спортивной гимнастике ***Виталий Щербо:*** *«У меня как таковых страхов не было, обычная боязнь новых элементов, как и у всех гимнастов. Мне, наоборот, нравилось побороть страх в себе, особенно когда это касалось выполнения упражнений на публику. А вот страх забыть накладки или форму на соревнования был, причем постоянно. И*

[45] Сноски: 45

Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. — Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2015. — 50 с.

случалось так, что я действительно их забывал. Мой тренер очень злился и ругал меня. Приходилось выступать в тренировочном костюме...».

Герой Гренобльской зимней Олимпиады французский горнолыжник ***Жан-Клод Килли: «Я*** *считаю, что успех в соревнованиях определяется психологическим мотивом — преодоление страха перед скоростным спуском... Я понял, что надо тренироваться с максимальной скоростью, преодолевая страх...».*

Жанна, *мастер спорта по спортивной гимнастике, вспоминает: «Это было давно, на соревнованиях все выполнялось как-то на автопилоте, тело было в полном напряжении, а мозг как будто отсутствовал. Только сейчас я понимаю, что надо было по тысячу раз оттачивать каждый элемент на тренировке. При выполнении упражнения было ощущение, что тело как камень, ноги деревянные, мозги в прострации. Но если я допускала падение в упражнении, то страх сразу проходил, и дальше всю программу я выполняла относительно спокойно, тело начинало слушаться, голова работала, соображалось лучше. Но самый жуткий страх в своей жизни (не сравнить со спортом) я испытала, когда летела на самолете, и он попал в турбулентную зону,*

стало трясти, я понимала все, что происходит вокруг, но мое тело обмякло, не было сил. В этот момент я думала, что при страхе многие люди вытворяют такие вещи, в которые потом не могут поверить, и думают, как могли такое сделать. А у меня получилось наоборот: в спорте страх заставлял мое тело выполнять сложнейшие элементы, а в жизни — парализовал».

Надя, *мастер спорта по синхронному плаванию: «Когда выступала на соревнованиях, испытывала сильный страх — боялась задохнуться… Дыхание прерывистое, грудную клетку сдавливает, в глазах темнеет, и чем дольше терпишь, тем тяжелее вдохнуть… кажется, что ты начинаешь задыхаться, и возникает ощущение сильной икоты».*

Алексей *занимается водным поло уже больше 20 лет и о своем самом большом страхе он говорит так: «В настоящий момент мне кажется, что я умру на игре. Умру и все. Никаких объективных причин для этого нет. Я знаю, что я опытный спортсмен, состояние моего здоровья хорошее, мне всегда хватает воздуха, и я никогда не задыхался, мое сердце не останавливается… В общем, вроде все в порядке, но я стал бояться умереть прямо в воде».*

Типичными спортивными страхами являются:

• Боязнь получения травмы. Чаще всего она возникает после получения серьезной травмы, и спортсмен подсознательно становится излишне осторожным и избегает ситуаций возможного повторного травмирования.

• Страх неудачи. Может приводить к тому, что спортсмен неосознанно начинает искать объективную причину для отказа выступать на соревновании или выступления не в полную силу (травма, болезнь, растяжение мышц).

«Страх поражения — сильнейший психологический барьер для многих спортсменов. Даже такой шахматист, как Роберт Фишер, не всегда мог преодолеть этот барьер и, по мнению многих, именно по причине страха перед возможным поражением навсегда ушёл из шахмат»[46].

• Страх успеха (никофобия). Спортсмен может внезапно остановиться перед самой победой, стоит ему только подумать: «Я могу его победить?! Его, до сих пор непобедимого? Нет, здесь что-то не так». Это может происходить как с отдельными спортсменами, так и с командами. Он может возникнуть и у тренеров, предпочитающих быть в

[46] Сноски: 46

Загайнов Р.М. Доверие души: записки спортивного психолога / Р.М. Загайнов. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 111 с.

числе ведущих, но не первых, поскольку в случае неудачи руководство клуба может поставить вопрос о снятии тренера.

• Боязнь соперника. Спортсмен боится соперника, зная его силу. Нередко возникновению такой боязни способствует и сам тренер, акцентирующий внимание только на сильных сторонах соперника, но не указывающий на его слабости.

• Боязнь ответственности. Может появиться в том случае, когда спортсмену предстоит выполнить решающее действие. Например, футболист, находясь в выгодном положении, вместо удара по воротам отдает пас партнеру, находящемуся в менее выгодном положении. Чрезмерная «накачка» спортсменов перед соревнованием и ожидание ими негативной реакции со стороны руководства в случае неудачи могут способствовать возникновению этого страха.

18. Какие существуют методы самоконтроля психического состояния?

Контроль психического состояния — это оценочная часть психорегуляции, когда анализ отдельных показателей позволяет сделать вывод о текущем состоянии и тенденции в его динамике. Например, спортсмен находится в хорошем состоянии, но волнуется все сильнее и к моменту схватки (старта) может эмоционально «перегореть». Самоконтроль — это способность спортсмена самостоятельно производить такой анализ и делать объективные выводы о целесообразности применения тех или иных методов психорегуляции: релаксации, регуляции дыхания, изменения интенсивности разминки и т. п. Поэтому в самоконтроле можно выделить фазы: сбора информации и прогноз изменений.

Для эффективного сбора информации целесообразно ограничить ее источники. С этой целью психическое состояние обычно структурируется на отдельные компоненты. Принято выделять эмоциональный (формирует энергетическое обеспечение), когнитивный (сфера

познавательных процессов, т. е. приема и анализа информации) и физический (мышечный тонус и двигательная активность), которые в разных ситуациях проявляются в различной пропорции. Так как в спортивной деятельности физическая активность спортсмена важна, то представляется целесообразным разделить физический компонент на мотивационный (как потенциал для активности) и поведенческий (как реальные действия), так как, например, спортсмен может выполнить действие, но не делает его из-за риска получения травмы, или наоборот — очень хочет сделать прием, но физически уже не хватает скорости или силы. Таким образом, для оценки состояния спортсмена предлагается изучать проявления четырех компонентов[47]:

1) эмоциональные — особенности переживаний своего отношения к различным сторонам спортивной деятельности: тренировочным нагрузкам, соревнованию, соперникам, болельщикам, ожидаемому результату и т. п.;

2) когнитивные — особенности восприятия, памяти и представлений, мышления и вообра-

[47] Сноски: 47

Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В.А. Родионов [и др.]; под общей редакцией В.А. Родионова. — 2-е изд. — М.: Юрайт, 2019. — 211 с.

жения, а также специализированные «чувства»: воды, дорожки, ковра, снаряда и т. д.;

3) мотивационные — желание выполнять большой объем тренировочной нагрузки, участвовать в соревнованиях, взаимодействовать с тренером, психологом, партнерами, болельщиками и др.;

4) поведенческие — способность выполнить действия, требующие концентрации и переключения внимания, быстроты реакции, выдержки, точности пространственной и временно́й антиципации и т. д.

Из каждого компонента можно выделить несколько показателей, наиболее информативных для конкретного вида спорта или спортсмена. На основании оценки их текущего уровня можно сделать вывод о текущем состоянии и прогноз о его динамике в ближайшем будущем. Это позволяет выбрать и применить адекватные методы психологической регуляции.

19. Нужно ли спортсмену вести дневник самоконтроля за психическим состоянием и какие показатели наиболее важны?

Эффективным средством контроля (самоконтроля) за состоянием спортсмена является ведение дневника. В дневнике можно записывать, что происходит с вами за день и какие чувства вы испытываете. В дневнике можно фиксировать показатели самочувствия, активности и настроения.

При хорошем самочувствии отмечается: работоспособность, полнота сил и отдыха, здоровье, свежесть, выносливость, бодрость. При плохом самочувствии: слабость, разбитость, обессиленность, болезненность, усталость, изнуренность, утомленность, вялость.

Хорошее настроение сопровождает оптимизм, полнота надежд, радость, веселость, восторженность, ощущение счастья, жизнерадостность. Плохое настроение: грусть, унылость, печаль, озабоченность, разочарование, недовольство, мрачность, уныние.

Активность спортсмена проявляется в подвижности, быстроте, увлеченности, взволнованности, возбужденности, желании тренироваться, внимательности и ясности ума. Пассивность отражает малоподвижность, медлительность, бездеятельность, безучастность, равнодушие, сонливость, желание отдохнуть, рассеянность, вязкость мышления.

За основу дневника также можно взять биоритмотест; фиксировать свое состояние важно регулярно на протяжении всего дня и отмечать следующие показатели (табл. 2).

Благоприятное психическое состояние отличается желанием тренироваться (соревноваться), приподнятым настроением, высокой активностью, приливом сил, отличным самочувствием, легкостью, ясностью ума и др. Влияние психического состояния на спортивный результат доказано как научными исследованиями, так и практикой спорта.

Таблица 2. ***Показатели функционального состояния спортсмена***

Ночь	Продолжительность сна	достаточная	3 2 1	недостаточная
	Качество сна	хорошее	3 2 1	плохое
Утро	Включение в работу	быстро	3 2 1	медленно
	Тонус	бодрость	3 2 1	вялость
	Настроение	жизнерадостное	3 2 1	пониженное
День	Тонус	возбужденность	3 2 1	сонливость
	Работоспособность	высокая	3 2 1	низкая
Вечер	Тонус	прилив сил	3 2 1	усталость
	Потребность во сне	есть	3 2 1	нет

20. Возможна ли дружба в спорте?

Под дружбой понимают добровольные бескорыстные взаимоотношения между людьми, в основе которых лежит доверие, открытость, уважение, понимание, общность интересов и увлечений, симпатия.

Увлеченность определенным видом спорта, общие интересы, тренировки в одной группе, совместный выезд на соревнования, сборы, проживание в одном номере и др. создают хорошие предпосылки для возможной дружбы между спортсменами.

Однако спорт является высококонкурентной деятельностью, где важны победа и личное достижение. И не всегда соперничество может быть в одном ряду с взаимопомощью и поддержкой, без которых дружба невозможна. Есть много примеров, когда благодаря спорту образовывалась крепкая дружба на долгие годы. В такой ситуации спортсмены научились на спортивной площадке видеть соперника и бороться за свое первенство, а в жизни быть открытыми к общению, готовыми прийти на помощь, поддержать друг друга, разделить радость и огорчения.

Если спортсмену удалось в сфере спорта встретить того, кого он может по-настоящему чувствовать, быть с ним самим собой, кто понимает и всегда выручит, то такие отношения надо беречь. Дружба требует взаимных усилий и заботы. Существуют разные взгляды на дружбу в спорте, женскую и мужскую дружбу, дружбу между мужчиной и женщиной.

21. Как научиться отстраняться от проблем?

Наша жизнь, безусловно, насыщена проблемными ситуациями — прежде всего как противоречие между желаемым и возможностью его достичь. И научить спортсмена адекватно реагировать на проблемную ситуацию — одна из задач психологической подготовки. Среди проблем, с которым приходится сталкиваться спортсмену, есть те, которые непосредственно относятся к подготовке, а есть те, которые беспокоят спортсмена, но не имеют отношения к тренировочному и соревновательному процессам. И для повышения эффективности деятельности важно уметь не только дифференцировать проблемы по значимости, т. е. выделять главные и второстепенные, но и справляться с ними.

Прежде всего следует найти причину проблемы и сделать прогноз о возможных последствиях. Например, ответить на вопрос: «Что будет, если я применю этот прием (проиграю этот бой, пропустим этот гол и т. д.)?». В большинстве случаев, ситуация не является фатальной — можно за-

бить гол в ответ, применить контрприем и т. д. Осознание незначительности последствий (даже искусственно сформулированное) называется «деактализацией» и является одним из методов психологической регуляции. Например, тренер говорит спортсмену: «Счет игры не имеет значения. Можешь и проиграть, но задача — показать хорошую, надежную игру».

Для второстепенных проблем можно использовать разделение задач по времени: «об этом я задумаюсь завтра», «после соревнования разберемся». Но при этом важно не забыть о проблеме, а действительно вернуться к ее осмыслению и, по возможности, решению.

Другой прием потребует подготовки и мысленной активности: возьмите лист бумаги и напишите все, что вы чувствуете в связи со своей проблемой. Далее, в двух-трех предложениях (не более!) запишите суть своей проблемы. Внимательно прочитайте. То, что вы видите как проблему — всего лишь ваша интерпретация того, что есть. То, что мы «видим», «думаем», и то, что нам «кажется», отличается от того, что есть на самом деле. Сама интерпретация и есть проблема. Ваши мысли создают вашу реальность. Все, что вы переживаете, создано вашими мыс-

лями. Сначала вы «создаете» ситуацию, потом переживаете ее, а затем попадаете в ее сети, ибо не знаете, что источник — в вас самих. Осознайте то, что вам кажется реальным, как интерпретацию. Интерпретацию, основанную на опыте прошлого. Как мысль. Как идею. В этот момент вы выходите из проблемы.

22. Как преодолеть нервное напряжение (стресс) перед игрой?

Оптимальное психологическое состояние спортсмена перед стартом — это высокий боевой настрой, уверенность в своих силах, но никак не истеричное/апатичное поведение.

Перегорают чаще всего спортсмены неопытные, молодые, которые еще недостаточно хорошо изучили психологию поведения и не знают, что делать в случае появления стартового стресса. Чаще такая ситуация проявляется у тех спортсменов, которые задолго начинают нагнетать обстановку.

Для спортсмена наличие волнения перед соревнованием, а особенно важным, является естественным и даже необходимым явлением. Даже опытные и именитые спортсмены испытывают волнение и осознают его необходимость, подчеркивая, что оно даже выступает составляющей достижения высокого результата. Важно, чтобы стресс активизировал организм спортсмена за счет гормона адреналина, и это помогло ему мобилизовать все ресурсы.

Упорные тренировки и постоянное участие в соревнованиях могут привести к некоторому улучшению психического состояния. Однако необходимо учитывать то, что имеются препятствия, связанные с врожденными особенностями психики. Из этого следует, что подлинные способности обусловливаются не только уровнем техники, развитием физических данных, различных мотиваций, но и состоянием нервной системы, воздействующей на результаты.

Перед соревнованием постарайтесь распознать свое беспокойство и волнение, принять это состояние. Это выброс адреналина и это является нормальной реакцией, частью физиологической подготовки организма к соревнованиям. Не сосредоточивайтесь на этом состоянии чрезмерно.

Во время соревнования избежать «утечек» нервной энергии поможет предварительная организация, планирование и правильная психологическая подготовка. Заранее нужно спланировать свои действия на соревнованиях:

— проверьте готовность своей сумки, обуви, формы, другого необходимого оборудования и замену на случай повреждений;

— узнайте график соревнований, расположение раздевалок и мест соревнований;

— можно приехать на соревнование заранее, чтобы не торопиться и не суетиться;

— проводите стандартную разминку по намеченному плану;

— совместно с тренером продумайте возможные варианты развития событий в ходе соревнований и возможные действия в разных ситуациях;

— возьмите с собой талисман, амулет или какую-то вещицу, с помощью которой можно всегда проделать ритуал «возвращения уверенности в себе» и обретения состояния «боевой готовности»;

— визуализируйте, мысленно представьте себе, ощутите, что «все делается правильно», «все идет в соответствии с планом». Дышите легко, закройте глаза и используйте психические образы для визуализации (например, вспомните самое успешное выступление, мысленно прокрутите его, как видеоклип или слайд-шоу);

— используйте внутренние самоприказы: «Я смогу. Я обязательно добьюсь». Такой позитивный разговор с самим собой может улучшить состояние.

В ходе соревнования находитесь здесь и сейчас, сосредоточьте внимание на ближайшей задаче,

а не на результате. Постарайтесь пребывать в настоящем моменте и не думать о прошлом или будущем, отложите мысли о финише или награждении. Помните, самое важное дело — то, что вы делаете в настоящий момент. Важно, чтобы сильное эмоциональное возбуждение не возникало преждевременно, чтобы нервная энергия не расходовалась непроизвольно, чтобы ее оказалось достаточно в решающий момент.

Следите за своим дыханием, за его ритмом, используйте уже освоенные дыхательные методики, это поможет успокоиться и вернуться к состоянию внутренней собранности.

Постарайтесь улыбаться, простое движение лица снимет нервно-психическое напряжение и улучшит эмоциональное состояние.

Держите полную концентрацию на протяжении всего соревновательного выступления.

Для теннисиста можно рекомендовать сменить ритм игры. Это нужно делать особенно тогда, когда проиграны несколько простых очков, после которых некоторые игроки иногда впадают в панику. Надо воспользоваться любым способом, чтобы изменить ритм игры. Медленней идти за пролетевшим мимо мячом, продышаться. Сделать немного бóльшую паузу. Постараться

успокоить себя и продумать ход дальнейшей игры. Снять напряжение с мышц, сделать потряхивающие расслабляющие движения руками и ногами.

Все эти приемы психорегуляции во время матча нужно моделировать и отрабатывать во время тренировок. Они должны вплетаться в тактико-техническую основу подготовки к соревнованиям.

23. Как развить лидерские качества?

Лидер группы — человек, которому члены группы доверяют принятие решения в ответственных ситуациях. Причем, доверяют часто неосознанно, просто считая лидера более опытным, а его поведение более правильным, рациональным, эффективным и т. д. Лидерские качества нужны каждому спортсмену, так как в соревновании приходится проявлять активность и брать инициативу на себя, принимать решения, результатом которых будет успех или неуспех соревнования. Но даже при наличии ярко выраженного лидера группы в спорте нередки ситуации ситуативного лидерства, когда одному из членов команды приходится выполнять роль лидера в определенных эпизодах игры.

Что же выделяет лидера из общей массы? Для этого достаточно вспомнить одноклассника, партнера по команде или просто друга, который внушает вам уважение и стремление соответствовать ему. Какие качества свойственны таким людям? Кратко перечислим основные из них. Лидер:

— умеет ставить цели и стремится к их дости-

жению, то есть целеустремлен;

— заряжает окружающих энтузиазмом, своим примером побуждая их к действию, харизматичен;

— в экстремальных ситуациях он не теряется и способен мобилизоваться сам и мобилизовать других;

— легко адаптируется к новым условиям, способен пережить неудачи и двигаться дальше.

Первым делом, развивая в себе качества лидера, нужно научиться четко и ясно видеть перед собой цели и постоянно стремиться к их достижению. Начните с малого. Просто поставьте перед собой какую-нибудь нетрудную задачу и добейтесь ее выполнения. И пусть поначалу это будут совсем не глобальные цели — ничего страшного, ведь мы же учимся.

Следующий этап — энтузиазм. Нужно перестать жаловаться окружающим на что-либо. Избавьтесь от этого как от вредной привычки. Люди сторонятся неудачников, поэтому, общаясь с ними, дайте им понять, что у вас все в порядке. Если же произошла какая-то неприятность, расскажите о ней с юмором. Обратите внимание: уважаемые вами люди, скорее всего, именно так и делают. У людей, смотрящих на жизнь с юмо-

ром, есть чему поучиться.

Третий пункт — достойное поведение в экстремальных ситуациях. Экстремальные ситуации бывают разные, поэтому нужно быть всегда готовым к неожиданностям, что само по себе достаточно сложно. Однако, приняв такую позицию как данность, вы сделаете решительный шаг на пути к лидерству.

Еще одна особенность лидера в том, что он умеет быстро адаптироваться к изменяющимся условиям и двигаться дальше, несмотря ни на что. Научиться этому, пожалуй, сложнее всего. Чтобы психологически себя подготовить к такой жизненной позиции, имеет смысл сначала просто отслеживать эти самые изменяющиеся условия.

Также важно отметить, что хилый, нелепо одетый и постоянно жалующийся на здоровье и неудачи лидер — это из разряда фантазий. Поэтому необходимо следить за здоровьем, внешним видом и физической формой.

24. Какое поведение в конфликте считается самым целесообразным?

Конфликт как ситуация конкуренции, когда каждая из сторон осознает противоречие, но стремится отстоять свою позицию — неотъемлемая часть спорта. Собственно, конфликт лежит в основе любого соревнования: спортсмены конкурируют, а судьи выбирают лучшего по определенным правилам. Поэтому подготовка спортсмена обязательно предусматривает его подготовку к конфликтной ситуации. От индивидуальных особенностей поведения спортсмена в конфликтной ситуации зависит выбор наиболее оптимальной для него тактики соревновательной деятельности.

Но кроме соревновательных конфликтов по правилам вида спорта в подготовке спортсмена обычно присутствуют и бытовые конфликты, типичные для любой человеческой деятельности. Среди них выделяют вертикальные (между разными по статусу людьми: например, тренер-спортсмен, родитель-ребенок) и горизонтальные (между равными по статусу: тренер-тренер,

спортсмен-спортсмен и т. д.). Факторов, влияющих на поведение человека в конфликтной ситуации, много, и оптимальная стратегия поведения может быть определена только с учетом условий, участников, преследуемых целей и т. д. Одна из психологических теорий в зависимости от активности и степени противодействия выделяет пять типичных форм поведения в конфликте: избегание, сотрудничество, конкуренция, компромисс и приспособление. Каждая из стратегий имеет свои достоинства и недостатки.

Наиболее конструктивным в большинстве случаев следует признать стратегии «Сотрудничество» и «Приспособление», так как они позволяют развивать дальнейшее взаимодействие. Наименьшей конструктивностью характеризуется стратегия «Избегание»: хотя эта стратегия является наименее энергозатратной, невозможно избегать конфронтации бесконечно долго. «Конкуренция» является наиболее агрессивной и поэтому самой опасной стратегией с позиции перехода конфликта в неуправляемый процесс. «Компромисс» занимает промежуточное положение, так как предполагает уступки с обеих сторон, однако чаще временные — при изменении ситуации «Компромисс» обычно переходит в другие

стратегии поведения.

25. Какие можно использовать методы и приемы для того, чтобы снять напряжение, возникающее в конфликтной ситуации?

Полностью снять напряжение в конфликтной ситуации вряд ли получится, да это и не нужно — пока конфликт не разрешится, будет сохраняться определенная мобилизация организма. Для снижения напряжения рекомендуются две основные стратегии оперативной регуляции психического состояния:

1) регуляция состояния через «тело», т. е. поведенческие реакции;

2) регуляция состояния через «сознание», т. е. применение мысленных упражнений.

Среди поведенческих реакций можно выделить следующие:

— регуляция тонуса мимических мышц, например, улыбка, темп речи;

— регуляция тонуса скелетной мускулатуры, например, напрячь и расслабить мышцы ног или верхнего плечевого пояса;

— регуляция темпа и амплитуды движений,

например, шагов или махов;

— дыхательные упражнения и др.

Для регуляции состояния через «сознание» используются:

— отвлечение: просьба ответить на посторонний вопрос;

— переключение: смещение фокуса внимания на другие объекты, например, экипировку;

— отключение: депривация сенсорных систем, например, закрыть глаза;

— изменение текущей задачи, когда снижается ценность ее выполнения.

Для определения наиболее эффективного приема следует учитывать условия применения, цели деятельности, индивидуальные особенности спортсмена и т. д. И, конечно, для того, чтобы психорегуляция была успешной, рекомендуется осваивать приемы в тренировочном процессе.

26. Мне очень сложно общаться с тренером из-за его возраста, ему 80 лет

Большая разница в возрасте действительно может препятствовать выстраиванию взаимоотношений между тренером и спортсменом, также может являться причиной конфликта. Известно, что когда человек что-то говорит, то собеседник улавливает из речи только 50 % информации, а остальное домысливает. Именно поэтому люди разных возрастов часто не понимают друг друга. Если вы принадлежите к разным поколениям, воспитаны по-разному и на всё имеете разный взгляд, то домысливать друг за друга вы будете совсем не то, что имеет в виду собеседник. Словарный запас разный, восприятие тех или иных фраз — тоже. Вы должны иметь это в виду при общении со своим тренером. Возможно непонимание, которое присутствует между вами, является первой причиной сложного общения. Также при всем уважении к своему тренеру, вы должны понимать, что у человека в этом возрасте могут возникать возрастные деформации и какие-то вещи он делает не потому, что он

вредный или плохой, а потому что он по-другому уже не может.

27. Что делать, если тренер требует высокого результата, а сам уделяет мне мало внимания, слабо тренирует?

Прежде чем что-то делать для решения этой проблемы, необходимо задать себе вопрос: «Хочу ли я того результата, который требует от меня тренер? Или я это делаю, потому что только тренер этого хочет».

Если вы заинтересованы в достижении этого результата, тогда важно выстроить отношения с тренером. Возможно, необходимо поговорить с ним и сказать, что вы переживаете от того, что вам уделяют недостаточно внимания, предложить или попросить обращать больше внимание на определенные моменты.

Возможно, тренер таким образом мотивирует вас к самостоятельной деятельности, активизирует вас к самоорганизации. Потому что, если именно вы хотите результата и готовы к максимальной самоотдаче, то готовы проявлять самые сильные свои качества, и проявлять способность делать много работы самостоятельно, оттачивая мастерство.

28. Я была в сборной СССР, у нас был только массажист и тренер, психологов не было, но это было в 80-е годы. Востребованы ли спортивные психологи сегодня?

Интерес к профессиям спортивный психолог, тренер-психолог, психолог возрастает по мере формирования психологической культуры общества. Их подготовка ведется через бакалавриат и магистратуру различных университетов России (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма; Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; Санкт-Петербургский государственный университет и др.), Беларуси (Белорусский государственный университет физической культуры).

История развития спортивной психологии охватывает уже 100-летний период. Защита докторской диссертации А.Ц. Пуни на тему «Психология спорта» (1956 г.), выступление советских спортсменов на Олимпийских играх, включение психологии в учебные планы институтов физи-

ческой культуры страны, проведение научных исследований, участие отечественных специалистов в международных конференциях по спортивной психологии (с 1965 г.) дали мощный толчок для развития отрасли. В период существования СССР для проведения серии мероприятий по психологическому обеспечению подготовки к международным соревнованиям в команды привлекались психологи, которые включались в состав комплексных научных групп (КНГ). Инициаторами такой формы работы выступали руководители команд, тренеры. Членами КНГ были преподаватели вузов, педагоги, врачи-психотерапевты. Подготовка по специальности «Спортивная психология» в то время еще не велась. Мировую известность получили такие специалисты, как А.В. Алексеев, Ю.Я. Киселев, Р.М. Загайнов, Г.Д. Горбунов, Г.Б. Горская, Г.Д, Бабушкин, Ю.А. Коломейцев и др. Естественно, что не каждая команда могла себе позволить участие психолога в подготовке спортсмена.

На современном этапе развития спорта, особенно если речь идет о спорте высших достижений, интерес к психологии со стороны спортсменов и тренеров повышается, возрастает и востребованность самих специалистов. Начиная с 90-х годов

больше используется термин «психологическое сопровождение», что подразумевает расширение сферы деятельности психолога и его участие на всех этапах достижения спортивного мастерства, а не только при подготовке к соревнованиям.

Сегодня психологи работают во многих национальных командах, во всех училищах олимпийского резерва, в частных учреждениях дополнительного образования, спортивных клубах, детско-юношеских школах и других организациях. Много специалистов имеют частную практику и работают по запросу очно или онлайн. Однако их по-прежнему не хватает и не во всех командах есть психологи, хотя положительная тенденция по их полноправному участию в подготовке спортсменов прослеживается.

29. Как научиться стабильно выступать на соревнованиях, так как я выступаю или очень хорошо (или очень плохо)?

Повышение стабильности спортсмена осуществляется в процессе его психологической подготовки с помощью следующих взаимосвязанных компонентов:

— формирование мотивационной сферы спортсмена и волевых качеств;

— обучение приемам саморегуляции;

— оптимизация психологического климата и системы межличностных отношений в команде;

— совершенствование системы двигательных установок и психомоторики спортсмена.

Одной из причин нестабильности является психическая неустойчивость спортсмена.

Формирование психической устойчивости — одна из основных задач психологической подготовки спортсменов. Как преодолеть психическую неустойчивость и добиться стабильности и надежности выступления на соревнованиях? На этот вопрос не может быть однозначного ответа, потому что причин психической неустойчивости

может быть много.

Во-первых, причинами неустойчивости могут быть некоторые особенности личности: слабость и неуравновешенность нервной системы, повышенная тревожность, невротичность, неуверенность в себе, непереносимость стресса, слабое развитие волевых качеств, отсутствие психической выносливости.

Во-вторых, недостатки в развитии некоторых психических процессов и ситуативные проявления психики: плохое сосредоточение внимания, неважное его переключение и распределение, неоптимальное предсоревновательное состояние, «искажения в мотивации», застойные психические травмы (барьеры), завышенные задачи.

В-третьих, опыт участия в соревнованиях, знание, умения и навыки.

Для повышения стабильности спортсмена на соревнованиях можно использовать следующие приемы.

На тренировках следует специально готовиться к различным препятствиям и трудностям, чтобы встреча с ними на соревнованиях не вносила изменения в технику и тактику спортсмена. Для адаптации спортсменов можно организовать

тренировку с присутствием большого числа зрителей, попросить их вести себя шумно, разрешить выкрикивать и делать критические замечания.

Можно взять лист бумаги и написать все, что вы чувствуете в связи со своей проблемой. В двух-трех предложениях (не более!) записать суть проблемы. Затем внимательно прочитать. То, что вы видите как проблему — всего лишь ваша интерпретация того, что есть. То, что мы «видим», «думаем» и то, что нам «кажется», отличается от того, что есть на самом деле. Сама интерпретация и есть проблема. Мысли создают нашу реальность. Все, что вы переживаете, создано вашими мыслями. Сначала вы «создаете» ситуацию, потом переживаете ее, а затем попадаете в ее сети, ибо не знаете, что источник — в вас самих. Осознайте то, что вам кажется реальным, как интерпретацию. Интерпретацию, основанную на опыте прошлого, как мысль, идею. В этот момент вы выходите из проблемы.

У каждого спортсмена также есть свои эталоны, образцы для подражания, идеалы, это могут быть люди-кумиры. Необходимо найти новый, более сильный и вдохновляющий внутренний ориентир для спортсмена, после чего сформировать его внутренний образ с подробной характеристи-

кой поведения, качеств и состояний, установок, принципов и мотивации.

30. Какие психологические методы можно использовать для улучшения соревновательных результатов?

К сожалению, на сегодняшний день нет универсальных способов, которые помогли бы всем спортсменам справиться со своим психическим состоянием и улучшить соревновательные результаты. Однако есть широкий спектр средств и методов, из которых спортсмен сам пытается найти свой алгоритм действий, который улучшит его состояние. Если настрой плохой, то в первую очередь нужно отвлечься от негативных мыслей, постараться не думать и не сталкиваться с источником стресса. Для этого помогает прием переключения: нужно переключить свое внимание на ту деятельность, которая приносит удовольствие и радость (сон, пробежка, плавание, баня, просмотр фильма, прогулка, общение с друзьями и др.).

Такие ситуации, как травма, ошибка судьи, поведение болельщиков и т. п., могут стать неожиданностью для спортсмена, и тогда вполне правомочно говорить о стрессе. Но если спортс-

мен оказался не очень готов к возможной ситуации соревнования — значит, его психологическая подготовка была проведена неэффективно. При подготовке к соревнованию рекомендуется прорабатывать не только основные ожидаемые ситуации, но и те, которые, хоть и редко, но тоже могут возникнуть: различные паузы, сбои в аппаратуре, дефицит времени, гандикап соперника, ошибки или субъективность судейства и т. д.

Поэтому в процессе специальной психологической подготовки большое внимание должно уделяться развитию стрессоустойчивости путем моделирования на тренировке разных соревновательных условий.

Психическое, в первую очередь эмоциональное состояние может измениться в короткий промежуток времени при подготовке к соревнованиям, непосредственно перед стартом и даже в ходе соревнований. Поэтому в число универсальных средств психологической подготовки, которым надо обучить каждого спортсмена высокого класса, включаются способы и приемы саморегуляции уровня эмоционального возбуждения.

Овладение приемами самовнушения — необходимое условие подготовки высококвалифицированных спортсменов. Одним из самых

эффективных методов саморегуляции является самовнушение с использованием аутогенной тренировки или ее различных модификаций: психорегулирующей и психомышечной тренировки (А.В. Алексеев).

Для улучшения соревновательных результатов большое значение имеет чувство успеха, без которого трудно добиться успеха практически в любом виде деятельности. Российский спортивный психолог А.В. Родионов говорит, что «прежде чем начать формировать чувство успеха, надо мысленно вернуться в прошлое и найти там позитивные моменты своей работы. Вспомните все удачи, все яркие дела, свое настроение, когда «все было нипочем». Эти образы прошлого должны быть закреплены в памяти. Стоит начать вспоминать: «В прошлом году, когда надо было срочно выполнить задание…» — сразу оживает ситуация, вспоминаются собственная деятельность, свое настроение и реакция окружающих, особенно тех людей, чье мнение наиболее ценно. Такие воспоминания обязательно вызывают предвосхищение предстоящей удачи»[48].

Л.-Э. Унестоль предлагает способ формиро-

[48] Сноски: 48

Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. — Махачкала: Издательство «Юпитер», 2002. — 158 с.

вания «чувства уверенности, который состоит из трех компонентов: мысленная тренировка, концентрация на конечной цели, тренировка способности перенесения своего образа в идеальную (модельную) ситуацию. Важно научиться переноситься по желанию в собственное мысленное пространство, где чувствуется безопасность. Во время концентрации на цели надо постараться увидеть себя выполняющим запланированные действия или почувствовать их выполнение. В процессе моделирования ситуации спортсмену мысленно «увидеть» соперника, «услышать» звон оружия (в фехтовании), «почувствовать» свой контакт с мячом (в игровых видах спорта)»[49].

Также следует уделять внимание формированию спортивной мотивации и волевых качеств. Если спортсмен мотивирован и видит к чему он двигается, то и отдача будет максимальной. Немаловажны и такие составляющие, как отношения с тренером, здоровая конкуренция в команде. Развитие волевых качеств позволит спортсмену преодолеть барьеры, естественно возникающие в процессе деятельности и искусственно создава-

[49] Сноски: 49

Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к олимпийским играм: материалы Междунар. конф., Минск, 24-25 июня 2004 г. / под. ред. В.Г. Сивицкого. — Минск: ЗАО «Веды», 2004. — 118 с.

емые тренером.

В спорте важно умение правильной постановки соревновательной цели. Цель должна отвечать двум требованиям: быть желанной и быть достигаемой, т. е. спортсмен должен очень хотеть достичь запланированного результата и верить в возможность его достижения.

31. Что такое безнравственное (неэтичное) поведение спортсмена?

В спорте существует противоречие между реализацией стремления к самосовершенствованию и необходимостью самоутверждения. Среди личностных свойств, способствующих достижению этих целей, рассматривается совокупность эмоциональных и поведенческих характеристик, стратегия поведения, при которой человек добивается своей выгоды любым способом (обманом, хитростью, лестью и др.). В то же время для успешной работы в команде необходимо развитие умения чувствовать и поддерживать партнеров, сопереживать другому спортсмену, опираться на принципы спортивного поведения (Fair play).

Под безнравственным (неэтичным) поведением понимается грубое нарушение норм этики и морали представителем команды, секундантом или спортсменом: ругань, нецензурная брань, выкрики в адрес спортсменов других команд или судейской коллегии; вмешательство в работу судейской бригады, демонстрация недовольства

судейством; бросание на ковер спортивного инвентаря, формы или посторонних предметов, нецензурные жесты, плевки; порча имущества в месте проведения соревнований; негативные комментарии по ходу соревнования и призывы к немотивированной агрессии.

За подобное поведение команде или спортсмену может быть вынесено замечание или предупреждение. За особо грубое неэтичное поведение, оскорбления, расистские высказывания спортсмен, команда или ее представители могут быть сняты с соревнований и дисквалифицированы, а результаты соревнований аннулированы.

В историю спорта вошли «примеры» неэтичного поведения спортсмена. Не исключением являются Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро (2016):

«Так, грузинский спортсмен Лаша Шавдатуашвили уверенно победил россиянина Дениса Ярцева в поединке, который давал право сразиться за бронзу. После победы спортсмен сначала показал пальцем на грузинский флаг, а после указал на Ярцева и на ковер. Поединок проходил в годовщину российской агрессии в Грузии, а скандальный жест был своеобразным обращением к поверженному сопернику».

«В схватке за третье место монгольский борец вольного стиля М. Ганзориг встречался со спортсменом из Узбекистана И. Наврузовым. Поединок завершился со счетом 7:6 в пользу Ганзорига. Его команда уже начала праздновать победу, но после протеста узбекской стороны рефери изменили счет на 7:7, который приносил бронзу Наврузову. Длительные споры ни к чему не привели. Тогда тренер монгольского спортсмена в знак протеста сорвал с себя спортивную форму и бросил ее на пол перед судейским столиком. Несмотря на протесты, судейское решение осталось без изменений. Официальным лицам с трудом удалось уговорить тренеров покинуть ковер, а спортсмен ушел со слезами на глазах».

Каждому человеку присущи неповторимые черты характера, образ мышления и поведения. Спортсмены часто оказываются в различных стрессовых ситуациях, где есть риск быть несдержанным, когда могут сказаться большие физические и психологические нагрузки, недостаток сна или плохое настроение. В спорте, как и в любом другом виде деятельности, есть свой деловой этикет, а также существует понятие спортивного поведения, отражающего и культуру общения в том числе. Спортсмен как человек публичный

обязан уметь держать себя в руках, не позволять эмоциям брать над собой верх. Он несет большую ответственность и обязан соблюдать культуру спортивного общения.

32. Как подготовить себя психологически к соревнованию в единоборствах?

Основная задача для спортсмена — показать результат, достигнутый на тренировках, и в идеале превзойти его. Зачастую спортсмен не способен выполнить эту задачу — это пробелы в психологической готовности. Диапазон неправильного предстартового поведения очень широк: от предстартовой апатии до чрезмерного сильного волнения. Для возврата спортсмена в состояние способности показать максимальный результат требуются также совершенно различные, не похожие друг на друга методы (от жестких высказываний в адрес спортсмена до напоминания ему о каких-то положительных моментах его жизни и похвалы).

Перед поездкой на соревнования необходимо максимально уладить все дела на работе, в семье и т. д. Не надо оставлять острых нерешенных проблем. В крайнем случае, вами должны быть намечены пути их решения и вы постарайтесь заблокировать их для себя, внушив, что вы вернетесь к их решению после соревнований согласно

выбранного плана.

В дороге к месту проведения соревнований ваши мысли в любом случае будут связаны с предстоящими соревнованиями. Опять же необходимо внушить себе, что вы не боитесь отрицательного результата, катастрофы не произойдет, «Земля останется на своей орбите», впредь к этой теме даже мысленно не возвращайтесь — вы для себя все решили. Мысли направляйте на позитив.

Так же как нельзя думать о поражении, нельзя предвкушать победу. Более правильно настроить себя на то, чтобы показать свой максимальный результат в этом «бое». Вы вспоминаете удачные тренировочные моменты и внушаете себе, что вы готовы продемонстрировать именно эти и другие подобные моменты с вашим единственным соперником — «следующим» — при этом неважно его имя. Долго «переваривать» эти мысли не надо, их необходимо разбить на предложения, из предложения выделить ключевые слова и заучить в виде комбинации из нескольких слов. Повторить этот набор слов в случае возникновения тревоги о предстоящих стартах.

Прибыв на место проведения соревнований, необходимо вобрать в себя весь позитив этого

места — «подружиться с ним. Через несколько дней кто-то уедет победителем, кто-то — побежденным. Победитель, вспоминая об этих стартах, будет думать о месте проведения соревнований с благодарностью; неважно, какая была погода, лил ли дождь и дул ли ветер. Вам необходимо максимально адаптироваться к месту проведения соревнований и заблокировать в голове весь возможный негатив, который с этим связан.

День накануне старта необходимо провести как можно спокойнее, не вобрав в себя никаких новых сильных впечатлений. Он должен пройти спокойно, в обычной предсоревновательной подготовке. Ваши мысли при этом должны быть теми же, как в дороге к месту проведения соревнований.

В день старта вы в общих чертах выбираете для себя тактику ведения «боя», с возможными вариантами, так же разбиваете эту вашу мысль на отдельные предложения, из предложений выделяете ключевые слова и добавляете к тому набору положительных слов, который вы усвоили ранее. В дальнейшем даже мысленно к этой теме не возвращаетесь, при необходимости повторяете этот набор слов.

Собственно психологическую подготовку к

«бою» следует начать минут за 5-10 до выхода на старт. Необходимо жестко отгонять любые мысли о неудачном исходе соревнования; основная цель — продемонстрировать все ваши навыки, которые и должны привести вас к победе. Ваш предстоящий соперник при этом обязательно должен быть в ваших мыслях обезличен, все его сильные и слабые стороны вы рассмотрели, когда выбирали тактику, а теперь вы просто должны встретиться с сильным соперником. Нельзя думать о слабости соперника, о его силе или о вашем личном отношении к нему — недооценка соперника еще хуже, чем страх перед соперником. Также очень вредно желание победить именно этого соперника. В ваших мыслях это просто сильный соперник, к встрече именно с ним вы и готовились. Ваше единственное желание — показать все, на что вы способны. При этом вы забываете, что у вас уже был соревновательный опыт до этого и будут «бои» после — только здесь и сейчас и именно с этим, «следующим» соперником.

При подготовке к соревнованию необходимо держать мышцы согретыми, не допускать их затекания неудобными позами, обеспечить хорошую циркуляцию крови в районе шеи и головы.

33. Как подготовить себя к бою с сильнейшим соперником?

Во-первых, нужно осознать, что непобедимых противников не существует. Задача заключается в определении «ахиллесовой пяты» вашего противника, то есть его уязвимого места, слабости вообще или на конкретном соревновании. Во-вторых, никогда и ничего не стоит бояться. В-третьих, следует отдавать себе отчет в том, что уверенность в своих силах приобретается на тренировках, и от серьезного подхода к ним зависят ваши результаты.

При подготовке к бою с сильнейшим соперником можно придерживаться следующих рекомендаций.

Ведите себя внешне спокойно и уверенно! *Размеренные движения успокаивают разум, прогоняют страхи и придают уверенности!*

Перестаньте беспокоиться об исходе боя! Не смотрите чужие бои перед своим выступлением! *Многие от этого ещё больше начинают переживать и в итоге «перегорают», выходя на ринг вялыми и уставшими, в результате чего проиг-*

рывают!

Используйте дыхательные упражнения. *Перед боем помогает такой прием: короткий резкий вдох + три коротких резких выдоха (вдох и выдохи — не в полную грудь), повторяя несколько раз. Попробуйте разные варианты и найдите свою «дыхательную формулу» для успокоения нервов.*

Не обращайте внимания на бахвальство и показную уверенность соперников, *которые демонстративно отрабатывают мега-серии перед зеркалом или специально бьют изо всех сил по груше. Всё это делается обычно специально для запугивания, поэтому не обращайте на это никакого внимания! Серьезный и опытный соперник не будет махать кулаками перед боем!*

Не обращайте внимания на титулы соперника! *Не паникуйте и относитесь к ним спокойно. Помните, что чемпион волнуется еще больше Вас! Многие начинающие спортсмены, узнав, что им предстоит сражаться против титулованного соперника, впадают в уныние и выходят на старт уже с настроением проигравшего, т. е. проигрывают бой еще до боя. Новичкам и малоизвестным спортсменам в этом отношении проще, и зачастую они «прыгают выше головы», показывая «чудеса» в бою с именитым соперником!*

Проведите бой с тенью! *Перед боем попробуйте после разминки поработать в среднем темпе на лапах или проведите бой с тенью — часто это помогает сбить волнение и успокоиться.*

Слушайте мотивирующую или успокаивающую музыку! *Правильная музыка может помочь вам избавиться от страха и переживаний перед предстоящим поединком!*

Используйте мотивирующее видео! *Просматривайте бои великих чемпионов или видеоролики с выборкой интересных моментов из боев известных спортсменов. Это настраивает на поединок и помогает избавиться от страха перед стартом!*

Превратите свой страх в злость и агрессию! *Кто-то искусственно вызывает злость, представляя, что соперник в чём-то конкретном виноват и непременно должен за это быть наказан. Кому-то помогает элементарно разозлиться на себя за свой нелепый страх: «Да кто он такой, чтобы я его боялся?» или «Я что — трус, что ли? Пусть он меня боится!» и т. п.*

Психологически настраивайтесь на выигрыш! *Используйте установки самовнушения, повторяя про себя: «Я отлично подготовился — я выиграю!», «Я быстрее, сильнее и выносливей соперника — я*

выиграю!». Ну и так далее — найдите свою формулу самовнушения!

Не бойтесь критики после соревнования! Ее следует воспринимать как полезную информацию для дальнейшего роста и совершенствования.

Спросите себя: «А чего я боюсь?» *и постарайтесь ответить на этот вопрос. Представьте самый страшный вариант исхода боя, и вы поймете, что часто страх не реальный, а больше надуманный и вымышленный, и бояться, по сути, нечего и некого!*

Отдохните и выспитесь перед соревнованием! *Как бы обыденно это не звучало, но часто нервозность, страх и волнение происходят именно от того, что мы плохо отдохнули перед предстоящими соревнованиями. Старайтесь избегать тяжелой физической работы за день или два перед соревнованиями — организм должен отдохнуть!*

Займитесь любимым делом! Например, *за день до боя постарайтесь почитать хорошую книгу или посмотреть фильм. Это успокоит вас.*

Воспринимайте будущий бой как тренировку! *Дайте себе установку, что соревнование — это всего лишь тренировка, поэтому нет причин волноваться! Выходите на старт с целью отра-*

ботать свои излюбленные удары и комбинации, варианты защиты, финты, атаки, передвижения и так далее. Соперника воспринимайте как препятствие, через которое нужно просто перешагнуть, поднявшись на ступеньку выше в вашем спортивном мастерстве!

Найдите то, что мотивирует Вас больше всего! *Это может быть желание достичь больших высот или же доказать что-то себе — в любом случае, попробуйте отыскать это «что-то», что будет для вас стимулом и что заставит отступить все страхи и волнения на задний план!*

Раздел 5. Онлайн-консультирование в работе спортивного психолога

Онлайн-консультирование в сети интернет все больше и больше набирает свою популярность, и представляет собой консультацию психолога с использованием камеры и микрофона. Часто такая консультация производится при помощи программ Skype, Viber, WhatsOut, Lines и т. п. Преимуществами такого вида консультирования являются:

• *доступность:* любой человек, имеющий доступ в интернет, может получить квалифицированную психологическую помощь онлайн. И здесь важно, что для получения психологической помощи в онлайн режиме расстояния и границы не имеют никакого значения;

• *экономия времени:* люди, не любящие тратить большое количество времени на дорогу и сидение в очередях к психологу, имеют возможность получить онлайн-консультацию психолога прямо у себя дома. Для этого необходимо иметь компьютер или смартфон, оснащённый веб-каме-

рой, микрофоном, соответствующую программу и выход в сеть.

Онлайн-консультирование пригодится людям, вид деятельности которых связан с постоянными разъездами, например, тренеру или спортсмену, регулярно принимающим участие в соревнованиях и УТС в разных странах. Таким клиентам сложно выделить время для поездки к психологу, и дистанционная работа становится эффективным выходом из ситуации.

Онлайн-консультирование необходимо людям, переехавшим жить в другую языковую среду. Психологическая работа, осуществляемая на родном языке клиента, всегда является более продуктивной.

Анонимность и комфортность общения: психологические онлайн-консультации незаменимы для людей со сложностями в установлении контакта. Некоторым клиентам из-за своих психологических особенностей очень сложно обратиться за очной консультацией. Даже сама возможность прервать общение, сославшись на плохую интернет-связь, может давать клиенту ощущение комфорта.

В. Малкин, Л. Рогалева[50] выделили следующие трудности взаимодействия спортсмена с психологом:

1. Спортсмен неохотно, за редким исключением, готов идти на открытый контакт с психологом.

2. Спортсмен считает, что может сам справиться со своими психологическими проблема и трудностями.

3. Спортсмен, даже если он и чувствует необходимость в помощи психолога, то и в этом случае откровенное обращение к психологу может снизить его статус в команде.

4. Нередко спортсмены считают, что причины их неудачной игры не в них, а вызваны неуправляемыми факторами (не пошла игра).

5. У спортсменов уже есть привычный проверенный режим подготовки, который выводит их на определенный игровой уровень.

6. Спортсмен психологически не готов к восприятию своих недостатков и нередко просто блокирует эти факты.

7. Недостаток свободного времени у спортсменов для обстоятельных бесед, учитывая большие

---

[50] Сноски: 50

Малкин, В.Р. Спорт — это психология / В.Р. Малкин, Л. Рогалева. — М.: Спорт, 2015. — 176с.

тренировочные нагрузки.

Поэтому спортсмены на начальном этапе работы психолога не очень охотно идут на постоянный контакт, а если такая беседа происходит, то она редко дает нужный эффект. Но недостатки есть и у такого вида консультирования:

— необходимость уверенного интернет соединения и хорошей работы компьютеров, как у психолога, так и у клиента;

— из-за ограниченных возможностей в контакте невербальные средства общения (мимика, поза, интонация) могут оставаться за кадром. Некоторые люди демонстрируют свои эмоции в большей мере через «язык тела»;

— часто психологу приходится пересматривать весь его арсенал психологических техник. К сожалению, не всякий психолог сможет дать квалифицированную консультацию онлайн, ведь это особый вид деятельности, требующий специфических знаний и практики. Часто психологу приходится пересматривать весь свой методический арсенал, и некоторые эффективные методы в онлайн режиме применить технически невозможно.

Виды онлайн-консультирования:

— режим видеоконсультации — это наиболее

приближенный к традиционному варианту способ работы, так как сохраняется режим face-to-face, однако он наиболее требователен к качеству связи;

— голосовая консультация (с помощью любых программ, позволяющих совершать звонки). Использование интернета — это лишь форма связи, а методика работы аналогична рассмотренным выше телефонным консультациям;

— переписка в чате в режиме реального времени (так называемая синхронная переписка) — обычно осуществляется в программах мгновенного обмена текстовыми сообщениями (Skype, Viber и др.) или социальных сетях. Этот вариант особенно любим молодежью и предполагает большую свободу в стиле общения;

— асинхронная переписка — в чате или с помощью электронных писем. Асинхронная переписка удобна для тех, кто не может выделить конкретного времени для сеанса или в целом предпочитает письменное общение. Как правило, она содержит вопрос клиента, ответ и рекомендации психолога.

В дополнение к каждой их вышеприведенных форм работа в сети дает дополнительные возможности: применять систему домашних заданий

(например, с помощью сервисов типа «личного кабинета»); использовать психологическое тестирование онлайн; ориентировать клиента на самостоятельные поиски/получение информации на специализированных ресурсах.

Основными преимуществами онлайн взаимодействия являются:

1) анонимность — никто не узнает, что вы обращались к психологу, и само обращение возможно под псевдонимом;

2) безопасность — находясь дома в привычной для вас обстановке, легче рассказать о самом сокровенном, о боли, трудностях, тревоге;

3) быстрота — возможность оперативно связаться с психологом из любой точки мира и тут же получить экстренную психологическую помощь;

4) мобильность — где бы ни находился спортсмен, дома или на удаленной базе подготовки, в командировке или на отдыхе, всегда можно связаться при наличии интернета, и для этого не надо менять свой распорядок жизни. А для русскоязычных жителей зарубежья онлайн взаимодействие — это зачастую единственный шанс получить профессиональную помощь от специалиста с родственным менталитетом;

5) доступность — онлайн-консультация дешев-

ле личной встречи, т. к. не надо платить за аренду помещения и проезд до центра;

6) методичность и систематичность — если вы достаточно продвинутый человек, определившийся с целями своего личностного роста, и вам нужно только профессиональное сопровождение для более эффективного и быстрого достижения желаемого, то при онлайн взаимодействии можно оперативно получить методическую помощь в виде ссылки на необходимые информационные ресурсы и материалы (книги, картинки, видеоролики);

7) информированность — благодаря современным технологиям можно воочию увидеть специалиста, его страницу, отзывы о его работе, получать от него оперативную обратную связь и быть в курсе самых свежих новостей его личностного и профессионального совершенствования. Это повышает доверие к профессионалу, снижает тревожность и сокращает психологическую дистанцию, что позволяет более эффективно производить изменения в позитивную сторону.

У онлайн взаимодействия есть и свои ограничения:

1) во время работы трудно проследить за полной телесной информацией о человеке, на-

пример, не доступны взгляду ноги, походка и другие особенности позы и поведения;

2) ограничены возможности игровых, ролевых, психодраматических методов, телесно-ориентированные методы и арт-терапия. Так же затруднительны гипносуггестивные техники, но это успокаивает тех, кто боится, что психолог может их заколдовать;

3) при консультировании через интернет могут возникать и технические проблемы (прерываться связь, ухудшаться звук или картинка). Онлайн общение подвергается большему риску быть непонятным и незавершенным.

Такие ограничения замедляют решение проблемы, но достоинства онлайн взаимодействия, доступность и удобство часто компенсируют эти недостатки.

Также одной из форм взаимодействия психолога со спортсменами, тренерами, родителями является интервью для средств массовой информации, газет, журналов, выступление на телевидении и др.

* * *

Приведем пример одного из последних интервью заведующего кафедрой спортивной

психологии БГУФК В.Г. Сивицкого, который ответил на вопросы об эмоциональном выгорании и способах не растеряться на ЧМ в Катаре[51].

«Катарская жара и длительный сезон выхолащивают и заставляют участников чемпионата мира по легкой атлетике искать резервы организма. Причем не только физические. Психология в спорте играет важную роль. Когда речь идет о предельных результатах — основную. Именно на эмоциональном кураже фантастическую дуэль на запредельных высотах устроили накануне прыгуны с шестом Сэм Кендрикс и Арман Дюплантис. Именно дефицит эмоций оставил за пределами финала многих лидеров. Справиться с перераспределением потоков внутренней энергии и рационально ее расходовать удается далеко не всем. Сделать это очень важно.

Вопрос. Топовые соревнования для каждого спортсмена — стресс?

– Стресс — это реакция на неожиданность, а для спортсмена, который несколько месяцев готовится к старту, сами соревнования не долж-

---

[51] Сноски: 51

Спортивный психолог об эмоциональном выгорании и способах не растеряться на ЧМ в Катаре [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.sb.by/articles/sportivnyy-psikholog-ob-emotsionalnom-vygoranii-i-sposobakh-ne-rasteryatsya-na-chm-v-katare. html. — Дата доступа: 02.10.2019.

ны являться стрессом. Конечно, любой атлет волнуется, переживает, сомневается, но точно знает, что нужно делать. А стресс возникает, когда, например, случается травма, или спортсмен не проходит мандатную комиссию, или судьи допустили ошибку. В процессе подготовки мы стараемся максимально убрать вероятность попадания в стресс, и если атлет оказывается в таком состоянии, он попросту не готов к этому турниру.

Вопрос. Нередко соперники даже в случае борьбы за титул на расстоянии миллиметров или сотых долей секунды испытывают азарт и спортивный кайф, а наши атлеты выглядят зажатыми. В чем причина?

– Это называется перенапряжение. Эмоциональное напряжение спортсмена перед соревнованиями должно находиться на определенном уровне: выше обычного. Но если превышается определенный предел, наступает торможение. Причины — излишнее внимание прессы, болельщиков, руководителей. Когда каждый считает своим долгом напомнить о стоящей перед спортсменом важнейшей задаче, обычно и случается ступор. Поверьте, на каждом топовом спортсмене и так висит серьезный эмоциональ-

ный груз, и он больше любого советчика знает о том, что значат для него те или иные соревнования. Любая лишняя накачка идет только во вред. Причем даже увеличение премиалъных. Казалось бы, дополнительный стимул, подъем мотивации и желания. Но в действительности так происходит лишь до определенного уровня вознаграждения. Если же сумма увеличивается чрезмерно, человек начинает психологически зажиматься, думать о том, что такие авансы нужно обязательно отрабатывать, и за них спросят. Похожий результат приносит стратегия предварительного планирования медалей. Спортсмен уже не просто хочет выступить и победить на главном старте, он оказывается обязан это сделать. Это спорт, и даже приложив все усилия, до пьедестала можно не добраться. Но при этом ему очень важно знать, что даже в этом случае наказания не последует, а дома его примут и поддержат. У нас же, к сожалению, тех, кто оказывается без медали, нередко встречает совсем другой прием. Важно понимать, как выступил тот или иной спортсмен. Если человек боролся, показал свои лучшие результаты, установил рекорд страны, но этого пока оказалось недостаточно для завоевания медали, едва ли

к нему могут быть претензии. Если и спрашивать, то с тех, кто разрабатывал стратегию подготовки или тренировал этого спортсмена. Часто ведь бывает, что тренировки идут хорошо, а потом на две-три недели не хватает финансирования или вмешиваются какие-то другие факторы, и весь накопленный потенциал нивелируется.

Вопрос. Нередко спортсмены говорят: на тренировках и бегать получалось быстро, и металось чуть ли не на мировой рекорд, а на чемпионате — никак. В чем причина?

– В таких случаях важно спросить у тренеров: а создавались ли для спортсмена условия, которые помогли бы ему комфортно чувствовать себя в атмосфере топового турнира? Без экстрима и конкуренции на тренировках не стоит ждать, что спортсмен окажется готов к этому в нужный момент. Недаром же, например, перед матчевой встречей Европа — США все старались хоть немного потренироваться на стадионе «Динамо». Свет прожекторов, трибуны, телекамеры не должны вызывать у спортсмена стресс.

Вопрос. Кому сложнее: опытным лидерам, от которых ждут результат, или молодым «темным лошадкам», которым приходится привыкать к

атмосфере крупных турниров?

– Чаще всего легче оказывается молодым. Им проще выступать в удовольствие и не думать об ответственности. Хотя у опытных есть опыт, и я не могу сказать, что какой-то из этих групп оказывается существенно легче. Скорее здесь нужно говорить об особенностях каждого атлета. В белорусском спорте есть примеры, когда дебютанты выигрывали крупнейшие соревнования, а есть и случаи, когда опытные спортсмены завоевывали медаль лишь с пятой попытки.

Вопрос. На чемпионате мира по легкой атлетике в Катаре многие спортсмены жалуются на длинный сезон, на протяжении которого сложно сохранять форму и психологическую концентрацию. Как с этим бороться?

– Соревнований в календаре действительно стало гораздо больше, один турнир сменяет другой, и выход здесь единственный: расширение составов. Например, часть спортсменов целенаправленно готовится к Олимпийским играм, выступает на топовых турнирах. Другие «закрывают» соревнования пониже рангом. К сожалению, в большинстве видов спорта у нас (в Белоруси. — ред.,) *недостаточно спортсменов, чтобы создать довольно ровную скамейку за-*

пасных. Такая ситуация характерна для многих небольших стран, где нет таких ресурсов, как у Китая, США или России. Один спортсмен в таких случаях вынужден выступать на всех турнирах в сезоне, и до финиша его банально может не хватить. Особенно если вспомнить, что молодые и перспективные атлеты у нас нередко вынуждены выступать еще и на главных стартах в своем возрасте: юношеских, юниорских, молодежных. Это серьезный перегруз, но ситуация нередко такова, что отказаться они не могут, и остается лишь пытаться спланировать график выступлений, подключать спортивных аналитиков, просчитывающих подъемы и спады формы.

Вопрос. Выхолощенность в спорте действительно существует или это своего рода способ оправдать неудачи?

— В психологии это состояние мы называем эмоциональным выгоранием, и оно действительно существует. Происходит это из-за большого количества официальных стартов. На тренировке перегореть невозможно. К эмоциональному выгоранию приводит большое количество внимания, обсуждений, интервью, телекамер, каких-то официальных мероприятий, встреч с руководством. Все это важно, но это нужно уметь

дозировать. Важно помнить и еще об одном важном моменте. Мы говорим о выгорании спортсменов, но почти никогда не вспоминаем, что эмоциональное выгорание случается у тренеров. Нередко тренер к концу сезона выжат не меньше, чем спортсмен, с которым он работает. И это его состояние начинает влиять на подопечных. Уверенный и спокойный тренер — залог успешного выступления атлета. Если же наставник начинает ворчать по поводу сезона, погоды, каких-то других моментов, если он всеми задерган, это тотчас скажется и на спортсмене. Даже слов не нужно: связь между этими людьми настолько прочная, что для изменения состояния достаточно взгляда, каких-то жестов в поведении, интонаций голоса. Но их тоже можно понять: нередко наставники находятся в очень жестких условиях. Сегодня даже на трибунах есть видеокамеры, тренеры постоянно под наблюдением и контролем, а они должны экспериментировать, работать творчески. Не всегда эти эксперименты оказываются успешными. Я постоянно сталкиваюсь с тем, что тренеры боятся сделать шаг в сторону от устоявшихся методик — лишь бы никто не сказал, что он что-то делает неправильно.

Вопрос. Можно ли зарядить «выжатого» человека эмоциональной энергией перед соревнованиями, и сколько для этого нужно времени?

— Восстановление нервно-психической свежести (у нас это называется именно так) — обязательная часть подготовки спортс мена к любым соревнованиям. Если эта работа не ведется, вопросы должны возникать к тренеру. На каком-то этапе нужно снизить физические и психические нагрузки, заменить их чем-то другим, чтобы настроиться и сохранить запал и энергию для главного старта. Кому-то нужно начать копить эмоции за неделю, кому-то хватит пары дней. Есть те, кому даже в день соревнования нужно потренироваться. Но экономить и накапливать силы важно, и именно поэтому многие спортс мены незадолго до стартов ограничивают круг общения. Они не скрываются — просто сохраняют себя. Но сегодня есть другая проблема — социальные сети. Они могут выкачивать эмоциональную энергию не хуже любого другого общения. Спортсмены в интернете проводят много времени, выкладывают фотографии, которые все обсуждают и комментируют. А девушкам, например, очень важно, какие комментарии оставляют под их постами или фото. Это

может выбить из колеи. Забирать смартфоны и ограничивать доступ в интернет неправильно. Важно, чтобы сами спортс мены четко понимали и осознавали важность момента, не пропускали сеансы саморегуляции и медитации.

Вопрос. Наши спортс мены медитируют?

— Зависит от вида спорта и конкретного человека. Многие медитируют, хотя важно понимать, что спортивная медитация несколько отличается от той, которую мы привыкли видеть в йоге или каких-то восточных искусствах. В действительности это очень эффективный способ.

Вопрос. Вы говорите о медитации, а потом за день-два до соревнований у спортс менов появляются фотографии с каких-нибудь вечеринок или из кафе. Их начинают обсуждать, и все зря?

— Если спортс мен ищет способ отвлечься, это нормально. Главное, чтобы он при этом не нарушал режим. Переключение на общение с друзьями, прогулки, хобби — один из эффективных методов сохранения психического и эмоционального комфорта. Круг близких людей, привычные эмоции — все это может стать мощнейшей подпиткой эмоционалъной энергии. Многие перед стартами стараются полностью отвлечься

от спорта и посвятить время, например, семье. Проблема может возникнуть в том, что фотографии с условного дня рождения или шашлыков на природе часто попадают в интернет, где вызывают комментарии, мол, лучше бы он тренировался, а не по барам ходил. Спортсмены — публичные люди, внимание к ним априори повышенное. Но они точно стараются показать максимум того, на что способны. Это важно помнить тем, кто их обсуждает».

* * *

Онлайн взаимодействие обусловливает необходимость регулярного обновления методического арсенала средств и методов психологической подготовки, поиска новых форм, приемов и технологий работы спортивного психолога. И хотя дистанционные формы работы не заменят полностью очного общения с психологом, они могут стать комфортным «мостиком» к очным формам работы, позволяя познакомиться со специалистом и выполнить подготовительную работу.

Список использованной литературы

1 Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к олимпийским играм: материалы Междунар. конф., Минск, 24-25 июня 2004 г. / под. ред. В.Г. Сивицкого. — Минск: ЗАО «Веды», 2004. — 118 с.

2 *Воскресенская, Е.В.* Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова. — Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2015. — 53 с.

3 Лаборатория физической культуры и практической психологии, 2005-2014 // [Электронный ресурс]. — 2013. — Режим доступа: http://www.self-master-lab.ru/recommendation/recompsiho/30.html — Дата доступа: 04.12.2013.

4 *Малета О.* Как бороться со страхом перед спортом? Сделай страх смешным// [Электронный ресурс]. — 20.05.2013. — № 27712015. — Режим доступа: http://www.gornovosti.ru/tema/stadion/kak-borotsya-so-strakhom-pered-sportom38339.htm. — Дата доступа: 14.02.2015.

5 *Малкин, В.Р.* О некоторых приемах работы спортивного психолога со спортс менами / В.Р. Малкин, Л. Рогалева // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. — М., 1998. — Т. 2. — С. 339.

6 *Малкин, В.Р.* Почему тренер и спортивный психолог не могут найти друг друга (из практики работы психолога) / В.Р. Малкин // Спортивный психолог — 2005. — № 2(5). — С. 4–9.

7 *Малкин, В.Р.* Спорт — это психология / В.Р. Малкин, Л. Рогалева. — М.: Спорт, 2015. — 176 с.

8 *Мельник, Е.В.* Конфликты в спортивной деятельности (теория и практика): пособие / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. — Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. — 86 с.

9 *Мельник, Е.В.* Психология личности и деятельности тренера: учебно-методическое пособие / Е.В. Мельник, Ж.К. Шемет, Е.В. Силич; под ред. Е.В. Мельник. — Минск: БГУФК, 2014. — 238 с.

10 *Мельник, Е.В.* Психология физической культуры и спорта: практикум для студентов учреждений высшего образования / Е.В. Мельник, И.Р. Абрамович, Е.В. Воскресенская; под ред. В.Г. Сивицкого. — Минск: БГУФК, 2015. — 193 с.

11 *Мельник, Е.В.* Формирование потребностно-мотивационной сферы личности спортс менов:

метод. рекомендации / Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Е.В. Воскресенская. — Минск: БГУФК, 2016. — 57. [4] с: ил.

12 *Мельник, Е.В.* Индивидуально-типологические особенности личности спортс мена (теория и практика): метод. рекомендации / Е.В. Мельник, Н.В. Кухтова, А.Ю. Гиринская. — Витебск: ВГУ им П.М. Машерова, 2015. — 54 с.

13 *Меновщиков, В.Ю.* Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Менщиков. — 2-е изд. стереотипное. — М.: Смысл, 2000. — 109 с.

14 Психологические навыки в спорте и в жизни // [Элек тронный ресурс]. — Режим доступа: https://vk.com/event73378729. — Дата доступа: 15.09.2017

15 Психологос. Энциклопедия практической психологии // [Электронный ресурс]. — 2009-2015. — Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/view/strah_vodyzpt_ili_kak_pravilno_ne_boyatsya_plavat. — Дата доступа: 14.02.2015.

16 *Родионов, В.А.* Практическая психология физической культуры и спорта / В.А. Родионов. — Махачкала: Издательство «Юпитер», 2002. — 158 с.

17 *Рубштейн, Н.* Что нужно знать, чтобы стать первым (психология танцевального спорта) / Н. Рубштейн. — 2002. — 126 с. // [Электронный ре-

сурс]. — Режим доступа: http://www.booksgid.com/psihologija/4935-chto-nuzhno-znat-chtoby-statpervym.html — Дата доступа: 25.09.2017

18 *Светлана Куликова.* Аналитический взгляд на свою работу. МОЙ 15 СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН! // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.facebook.com/svetlana.kulikova.923?hc_ref=ARSKgTbKTbrXPUaZlPcpV9Agkwcp6eIStSAI0WH1CD3ZzOydkIk1E7EJkSFaVtRtAgA&fref= nf&pnref=story. — Дата доступа: 15.09.2017.

19 Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А. В. Родионова, В.Г. Сивицкого. — М.: Издательство Юрайт, 2014. — 366 с.

20 *Тихвинская, Е.О.* Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская. — СПб., 2007. — 48 с.

21 Учебное пособие к практикуму по психологии (для студентов специализации «легкая атлетика») / сост. Т.П. Королева; под ред. А.Г. Барабанова; Краснодар. гос. ин-т физ. культуры. — Краснодар, 1988. — С. 12–14.

22 Хекалов, ЕМ. Неблагоприятные психологические состояния спортс менов / Е.М. Хекалов. — М.: Советский спорт, 2003. — 64 с.