

Министерство образования Республики Беларусь

**Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»**

Е.А. ЛУПЕКИНА, О.Н. МЕЛЬНИКОВА

**ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ
И СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ**

ТЕКСТЫ ЛЕКЦИЙ

для студентов специальности
1-23 01 04 «Психология»
со специализацией 1-23 01 04 13
«Спортивная психология»

Гомель
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»
2010

УДК 159.9:796.01(075.8)

ББК 88.43я73

Л 851

Рецензент:

кафедра психологии учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Лупекина, Е. А., Мельникова О.Н.

Л 851 Психология личности и спортивной карьеры : тексты лекций по дисциплине специализации для студентов специальности 1-23 01 04 «Психология» специализации 1-23 01 04 13 «Спортивная психология» / Е.А. Лупекина, О.Н. Мельникова; М - во образования РБ, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2009. – 126 с.

Целью текстов лекций является оказание помощи студентам в овладение знаниями о психологической подготовки спортсменов, в формировании и совершенствовании умений и навыков в области психологического сопровождения спортивной карьеры на разных ее этапах.

Тексты лекций адресованы студентам специальности 1-23 01 04 «Психология» специализации 1-23 01 04 13 «Спортивная психология».

УДК 159.9:796.01(075.8)

ББК 88.43я73

© Лупекина Е. А., Мельникова О.Н. 2010

© УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», 2010

Содержание

Введение	4
Раздел 1 Личность и психологическая подготовка спортсмена	5
Лекция 1 Спортивная психология как отрасль психологической науки	5
Лекция 2 Личность и спорт	9
Лекция 3 Мотивация	15
Лекция 4 Личность и командная динамика	25
Лекция 5 Психологическая подготовка спортсмена	31
Лекция 6 Тренировка психологических умений (ТПУ)	45
Раздел 2 Психология спортивной карьеры	56
Лекция 7 Спортивная карьера как часть жизненного пути	56
Лекция 8 Понятие спортивной карьеры	61
Лекция 9 Психологические модели спортивной карьеры	82
Лекция 10 Технологии психологической помощи спортсменам	94
Лекция 11 Психологическая помощь спортсмену на различных этапах спортивной карьеры	105
Литература	123

Введение

Современная практика работы со спортсменами предполагает участие в ней специально подготовленных профессионалов, компетентных как в сфере физической культуры и спорта, так и в современных психологических технологиях диагностики и развития спортсменов.

Спортивная карьера представляет собой сложное и многогранное явление. Это большая часть жизненного пути спортсмена, совпадающая с периодами интенсивного роста и созревания человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности.

Важность подготовки студентов факультета психологии и довузовской подготовки специализации «Спортивная психология» по проблемам изучения личности спортсмена и психологического сопровождения спортивной карьеры обусловлена тем, что на каждом этапе спортивной деятельности у спортсмена появляются специфические проблемы, которые он сразу не может разрешить, но от решения которых зависит продолжение спортивной деятельности. В этих случаях спортсмену необходимо получить квалифицированную психологическую помощь, направленную на решение этих проблем.

Помощь спортсмену заключается в формировании перспективных целей, преодолении кризисов, в использовании спортивной карьеры и её эффектов в других сферах жизни, и, в конечном счете, для успешной жизненной карьеры.

Актуальность исследований в области спортивной карьеры возникает из-за запросов спорта обеспечивать психологическую помощь на всех стадиях и этапах подготовки спортсмена

Так как спортивная деятельность направлена на достижение результата, а пусковым механизмом результата является мотивация результативности (мотивация достижения успеха), можно предположить, что одной из причин роста спортивной карьеры будет сбалансированный результат, которого достиг спортсмен и уровень мотивации достижения успеха.

Диагностика мотивации у спортсменов может позволить влиять на результативность спортсменов через последующую разработку системы психологической помощи, что является одной из важнейших задач в деятельности спортивного психолога.

Целью текстов лекций является оказание помощи студентам в овладении знаниями о психологической подготовке спортсменов, в формировании и совершенствовании умений и навыков в области психологического сопровождения спортивной карьеры на разных ее этапах.

Тексты лекций адресованы студентам специальности 1-23 01 04 «Психология» специализации 1-23 01 04 13 «Спортивная психология».

Раздел 1 Личность и психологическая подготовка спортсмена

Лекция 1 Спортивная психология как отрасль психологической науки

- 1.1 Предмет спортивной психологии
- 1.2 Спортивная психология в системе наук
- 1.3 Направления психологии спорта и физической культуры

1.1 Предмет спортивной психологии

Спорт занимает большое место в жизни современного общества. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и способствует воспитанию его морально-волевых качеств. Спортивная психология – область психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития, психики человека в условиях спортивной деятельности.

Предметом спортивной психологии являются психологические особенности спортивной деятельности в ее разнообразных видах и психологические особенности личности спортсмена.

Спортивная деятельность отличается от множества других видов деятельности человека. Специфика спорта заключается в следующем:

1) в высочайшей мотивации, позволяющей подвергать себя многолетним ежедневным физическим и психическим нагрузкам с целью достижения победы на соревнованиях. Благодаря этой мотивации спорт стал естественной лабораторией человеческих возможностей. В основе возникновения этой мотивации – сопоставление своих результатов с достижениями других спортсменов, включенность спортсмена и команды в многовековые достижения физической культуры, ежедневное проникновение в тайнства человеческого организма, природы и техники, возможность реализации своих способностей и самоутверждения, а также познание мира, обеспечение дальнейших жизненных перспектив: личностных, материальных, образовательных;

2) в совершенной, сложной и весьма точной координации движений, в чрезвычайной скорости двигательных актов. Эти превосходные качества движений достигаются благодаря развитию сенсомоторики, совершенствованию методик обучения, тысячекратному их исполнению в самых сложных условиях, а также благодаря совершенствованию технических средств обучения, страховки;

3) в высочайших требованиях к волевым качествам спортсменов, в постоянном преодолении трудностей объективного и субъективного характе-

ра, в обилии стрессовых ситуаций и высокой ответственности за исход выступления;

4) в зрелищности, привлекающей на стадионы и другие спортивные сооружения, к телеэкранам, в кинозалы многомиллионные массы людей, переживающих перипетии спортивных поединков, активно выражающих свои симпатии и антипатии спортсменам и командам. Эти зрелища несут в себе могучий эмоциональный заряд, влияющих на эмоциональную жизнь болельщиков. Возникла и оформилась социальная спортивная психология – отрасль спортивной психологии, изучающая социальную специфику психического отражения в спортивной деятельности

1.2 Спортивная психология в системе наук

Спортивная психология – одно из тех направлений психологии, которые изучают специфику конкретных видов деятельности человека: таких, как психология труда, психология игры, педагогическая психология (психология обучения, воспитания, психология учителя).

Место спортивной психологии в системе наук определяется двумя характеристиками: ее местом как отрасли психологической науки и местом в системе наук о спорте.

Как отрасль психологии спортивная психология занимает срединное положение в системе естественных, философских и социальных научных дисциплин, иногда формируя и собственные научные направления. В естественно-научном направлении происходят взаимные обогащения и взаимопроверка спортивной психологии с физиологией, психофизиологией, медициной, биологией, математикой, физикой. В философском аспекте – как с общенаучными методологическими исследованиями (историзм, системный подход), так и специально-научными (деятельностный, личностный, комплексный) подходами. В социальном направлении спортивная психология теснейшим образом связана с педагогикой (обучение и воспитание спортсменов, психология тренера), социологией (социальная психология спорта), культурологией (педагогика спорта, социология спорта, психология физической культуры).

Как одна из наук о спорте спортивная психология более всего связана с теорией и методикой физического воспитания (психология физического воспитания), физиологией спорта (психофизиология спорта), спортивной гигиеной (психогигиена спорта), спортивной медициной, биомеханикой спорта, спортивной метрологией и т.д.

Таблица 1 – Взаимосвязь знаний в области психология спорта и физической культуры

Психология спорта и физической культуры	
Знания в области спортивной науки	Знания в области психологии
Биомеханика	Патопсихология
Физиология мышечной деятельности	Клиническая психология
Развитие двигательного навыка	Консультативная психология
Усвоение и контроль двигательного навыка	Психология развития
Спортивная медицина	Экспериментальная психология
Спортивная педагогика	Психология личности
Спортивная социология	Психофизиология

Специалисты в области психологии спорта и физической культуры определяют принципы и разрабатывают рекомендации, которые способствуют занятию спортом взрослых и детей, позволяют им получать определённую пользу от занятий спортом и физической культурой.

Большинство исследований в области психологии спорта и физической культуры преследуют 2 цели:

- 1) изучение воздействий психологических факторов на физическую активность (как влияет состояние тревоги на точность броска в баскетболе; как влияет поощрение и наказание тренера на сплочённость команды);
- 2) изучение влияния занятий спортом на физическое развитие и психическое здоровье спортсменов (воспитывает ли юношеский спорт чрезмерную агрессивность; снижают ли занятия бегом чувство беспокойства и депрессию).

Специалисты в области спортивной психологии занимается:



Схема 1 – Деятельность специалиста в области психологии спорта

Исследовательская функция

Большинство специалистов в области психологии спорта и физической культуры, работающих в университетах, занимаются исследовательской деятельностью. Полученные результаты обсуждаются с коллегами,

представляются на научных конференциях, публикуются в научных изданиях.

Обучающая функция

Многие специалисты в области психологии спорта и физической культуры читают курсы по прикладной спортивной психологии, социальной психологии спорта и т.д. для студентов ВУЗов; участвуют в научных спортивных программах.

Консультативная функция

Консультирование спортивных команд и отдельных спортсменов; консультирование тренеров. Создание программ занятий, обеспечивающих максимальное участие, психическое и физическое здоровье. Психологическая помощь спортсменам, получившим травмы.

1.3 Направления психологии спорта и физической культуры

Бихевиористический подход

Сторонники данного подхода считают основными детерминантами поведения спортсмена или человека, занимающегося физической культурой являются внешние факторы, главным образом – поощрение и наказание. Относительно небольшое значение отводится мыслительным процессам, восприятию и личности занимающегося. (Пример: больше платят – лучше играют).

Психофизиологический подход

Психологи, специализирующиеся в области психофизиологии спорта и физической культуры, считают, что лучшим способом изучения поведения в спорте и во время занятий физической культурой является изучение физиологических процессов головного мозга и их связи с двигательной активностью.

Специалисты в этой области обычно определяют частоту сердечных сокращений, активность головного мозга, потенциалы действия мышц, а также изучают взаимосвязь между этими психофизиологическими параметрами и поведением спортсменов и людей, занимающихся физической культурой. (Пример: стрельба: выстрел производится между сердечными сокращениями – повышается точность).

Когнитивно-бихевиористический подход

По мнению сторонников данного подхода поведение определяется влиянием внешних и когнитивных (мысли) факторов, а также тем, как человек интерпретирует внешние факторы. Главное внимание уделяется познавательным способностям спортсмена, поскольку считается, что именно мышление – главный фактор, обуславливающий поведение. Представители этого направления разрабатывают специальные анкеты, которые позволяют оценить степень уверенности в своих силах, уровень тревожности, целеустремлённость, внутреннюю мотивацию и т.п. Полученные данные за-

тем сопоставляются с изменениями в поведении спортсмена. (Пример: борцы-неудачники больше беспокоятся не по поводу ведения поединка, а по поводу того, что может подумать тренер. Из мыслей спортсмена: от оценки тренера зависит победа или поражения борца).

Вопросы для самоконтроля

- 1 В чем заключается содержание предмета спортивной психологии?
- 2 Какие межпредметные связи имеет спортивная психология?
- 3 Какой подход в области психологии спорта является наиболее продуктивным?

Лекция 2 Личность и спорт

- 2.1 Подходы к изучению личности
- 2.2 Исследование проблемы личности в спорте и физической культуре
- 2.3 Взаимосвязь между особенностями личности и спортивной деятельностью

2.1 Подходы к изучению личности



Психологическое ядро – это, по сути, «реальное Я». Оно включает отношения и ценности, интересы и побуждения, мнение о себе и самооценку. Наиболее глубокий уровень, устойчивая часть личности, остаётся относительно постоянной с течением времени.

Типичные реакции – это способы приспособления к окружающей среде или обычные реакции на окружающий мир. Часто типичные реакции яв-

ляются показателем психологического ядра. (Вы молчаливый и сдержанный – значит интроверт).

Внешнее поведение, обусловленное ролью, подвергается значительному воздействию со стороны окружающей среды. Разные ситуации требуют выполнения различных ролей. В течение дня мы выполняем несколько ролей (студентка, дочь, покупатель и т.д.). Возможен конфликт ролей.

Три уровня личности заключают в себе континуум от внутренне до внешне побуждаемого поведения. Внутренний (ядро), стабильный аспект личности обеспечивает структуру, необходимую для эффективного функционирования в обществе, тогда как динамические, или изменяющиеся, компоненты способствуют процессу научения.

Для изучения личности в спорте и физической культуре используют три основных подхода:

1) *поход, основанный на характерных особенностях личности.* Основные структурные единицы личности – её характерные особенности (черты) – являются относительно стабильными, т.е. остаются постоянными в различных ситуациях. Следовательно причины поведения человека находятся в нём самом. Влияния ситуационных или средовых факторов отводится незначительная роль. Характерные особенности определяют модель действия человека, независимо от обстоятельств. Например, если спортсмен выступает в соревнованиях, то он предрасположен к активной борьбе и к тому, чтобы полностью «выложиться», независимо от ситуации и результата.

Сторонники этого подхода: в 1960-1970 гг. Г. Олпорт (теория черт), Р. Кеттелл (16FP), Г. Айзенк (экстраверсия-интроверсия; стабильность-эмоциональность).

Критика подхода: Знание характерных особенностей личности не всегда позволяет прогнозировать его поведение в определённой ситуации. Предрасположенность к определённому реагированию, однако, не означает, что человек будет всегда так действовать. Она лишь указывает на вероятность ведения борьбы в спортивной ситуации;

2) *Ситуационный подход.* Согласно этому подходу поведение определяется, главным образом, ситуацией или окружающей средой. Такой подход основан на теории социального научения А. Бандуры (1977), которая объясняет поведение, используя понятия научение через наблюдение (моделирование) и социального подкрепления (обратная связь). Другими словами, воздействия окружающей среды и подкрепления обуславливают модель поведения. При значительном влиянии окружающей среды роль характерных особенностей личности будет минимальной. Например, если вы интровертированная скромная личность, вы тем не менее можете действовать настойчиво и даже агрессивно, если на вас кто-то нападает. Многие футболисты – мягкие и спокойные люди за пределами футбольного поля, однако игра (ситуация) требует от них проявления агрессивности.

Критика: ситуационный подход имеет меньше сторонников среди спортивных психологов, чем подход, основанный на характерологических особенностях личности. Он так же не позволяет точно прогнозировать поведение. Ситуация может повлиять на поведение, но не все подвержены влиянию ситуации.

3) *Взаимосвязанный подход.* Ситуация и человек – переменные, которые совместно обуславливают поведение. (К. Левин: $V = f(P * S)$). Сторонники данного подхода изучают вопросы: выступают ли экстравертированные спортсмены лучше в командных дисциплинах, а интровертированные – в индивидуальных; предпочитают ли уверенные в себе дети соревновательные виды спорта, а недостаточно уверенные – несоревновательные спортивные ситуации?

Большинство спортивных психологов, изучающих поведение спортсменов, отдают предпочтение взаимосвязанному подходу. Взаимосвязанный подход позволяет лучше объяснить поведение, предполагая изучение индивидуального реагирования людей в определённых условиях.

Оценка личности в спорте

В спортивной психологии проводят разграничение между типичным стилем поведения (характерные особенности) индивида и влиянием ситуации на поведение (состояние). Данное разграничение сыграло важную роль в развитии исследований личности в спорте. Чтобы понять и прогнозировать поведение, необходимо учитывать и характерные особенности личности, и её состояния.

До последнего времени оценка характерных особенностей и состояний личности в спортивной психологии осуществлялась на основании общих психологических анкет, которые не учитывали аспектов спортивной деятельности. Эти данные позволяют получить полезную информацию, однако оценка в зависимости от ситуации позволяет более надёжно прогнозировать поведение. Специфические тесты спортивной деятельности обеспечивают более достоверную оценку. Примеры:

- тест уровня предсоревновательной тревоги для оценки характерных особенностей состояния соревновательной тревоги (Martens, 1977);
- анкета соревновательного состояния тревоги для оценки предсоревновательного состояния тревоги (Martens и др., 1982);
- анкета характерных особенностей состояния уверенности для оценки спортивной уверенности (Vealey, 1986);

Некоторые тесты разработаны специально для конкретных видов спорта:

- тест индивидуального типа внимания теннисистов (Van Schoyck, Grasha);
- тест уровня тревоги у борцов (Gould, Horn, Spreeman);

- анкета групповой (командной) сплочённости баскетболистов (Yunelson, Weinberg, Jackson).

Принципы тестирования личности в спортивной психологии:

Разрешается:

- сообщать участникам о цели и сущности проведения тестирования личности;
- проводить тестирование личности только специалистам (т.е. людям, понимающим принципы тестирования и вероятность ошибки);
- сочетать результаты тестирования с другой информацией о спортсмене;
- использовать специфичные для спорта и физической культуры тесты;
- обеспечить обратную связь с тестируемым относительно результатов тестирования;
- обеспечить конфиденциальность;
- сопоставлять данные тестируемых с их собственными основными уровнями (внутрииндивидуальный подход: самочувствие спортсмена в данной ситуации, по сравнению с тем, как он себя обычно чувствует; а не сравнивать со стандартными показателями обычных людей).

Не разрешается:

- использовать клинические тесты (с акцентом на патологию) для исследования спортсменов массовых разрядов и людей, занимающихся физической культурой;
- абсолютно недопустимо использовать тесты личности для отбора игроков в команду или для отбора в группы, занимающиеся по определённой программе (невозможно определить имеет ли спортсмен необходимый психологический профиль, чтобы играть полузащитником в футболе);
- проводить тестирование неквалифицированным специалистам;
- использовать тесты личности без учёта других источников информации (например, наблюдения).

2.2 Исследование проблемы личности в спорте и физической культуре

Существует определённая взаимосвязь между особенностями личности и спортивной деятельностью, однако она выражена не чётко (корреляция, но не влияние напрямую). Пример: некоторые бегуны на длинные дистанции, участники олимпийских игр, проявляют интровертированность, но это не означает, что стайер обязательно должен быть интровертированной личностью, чтобы добиться успеха.

Не один профиль личности не позволяет отличить спортсмена от неспортсмена. (Спортсмен – это? Член университетской сборной? Тот, кто демонстрирует определённый уровень мастерства?). А вот спортсмены ко-

мандных и индивидуальных видов спорта отличаются от спортсменов и друг друга. Шурр (Schurr, 1977) обнаружил, что спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, характеризуются большей степенью зависимости, экстраверсии и тревожности и менее выраженным воображением, чем спортсмены индивидуальных видов спорта. Возможно, что определённые виды спорта привлекают к себе определённые типы личности, но мало вероятно, что занятие спортом изменяет личность (ядро).

Между спортсменами и спортсменками наблюдаются весьма незначительные различия в характерных свойствах личности, особенно на высшем уровне. И для тех, и для других по сравнению с неспортсменами более характерно: ориентированы на достижение, независимы, агрессивны, эмоционально устойчивы, уверенные.

Д. Морган сопоставлял профили более и менее удачно выступающих спортсменов. Он разработал модель, которая является эффективной для прогнозирования спортивных успехов:

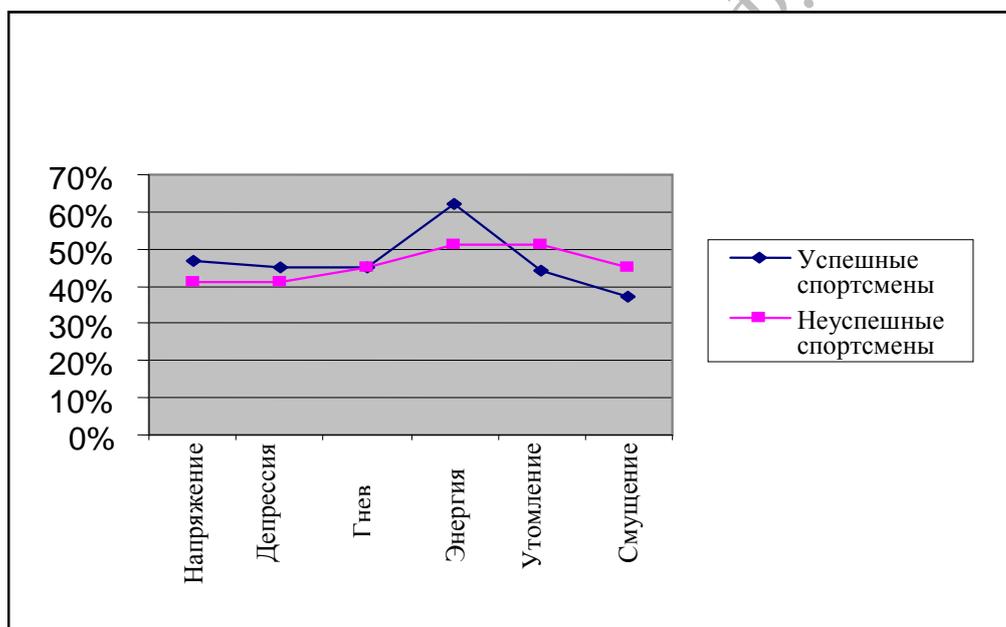


Рисунок 1 – Психологические профили более и менее успешно выступающих спортсменов высокого уровня (Д. Морган, 1979)

	Успешные спортсмены	Неуспешные спортсмены
Напряжение	47%	41%
Депрессия	45%	41%
Гнев	45%	45%
Энергия	62%	51%
Утомление	44%	51%
Смущение	37%	45%

Сильнейшие спортсмены, занимающиеся различными видами спорта (плавание, гребля, бег), характеризуются, по Моргану, профилем «айсберга», который образуют: энергичность, которая выше средней обычных людей, а также напряжение, депрессия, гнев, утомление и смущение, которые ниже средних обычных людей. Кроме того, успешно выступающие спортсмены характеризуются более крепким положительным психическим здоровьем, чем менее успешные спортсмены.

2.3 Взаимосвязь между особенностями личности и спортивной деятельностью

Поведение типа А («здесь и теперь»): сильное чувство срочности, избыток соревновательного побуждения, легко возникаемое враждебное отношение. Существует взаимосвязь между поведением типа А и возникновением сердечно-сосудистых заболеваний. Специальная программа физических нагрузок аэробной направленности позволяет снизить проявления поведения типа А и реакцию сердечно-сосудистой системы на психический стресс (Blumenthal и др. 1988). Следовательно, изменение структуры поведения типа А с помощью физических нагрузок может положительно повлиять на состояние здоровья.

Поведение типа Б («там и тогда»). Между физическими нагрузками и самооценкой отмечается положительная взаимосвязь (Sonstroem, 1984). По мнению Сонстрема, изменения в самооценке могут быть связаны скорее с восприятием, или перцепцией, улучшенной физической подготовленности, чем с действительными изменениями уровня физической подготовленности. Следовательно, физические нагрузки и повышение уровня физической подготовленности, связаны с увеличением степени самооценки, в частности, у испытуемых с изначально низкими индивидуальными уровнями.

В последние 20 лет спортивные психологи изучают психологические стратегии, которые используют спортсмены для подготовки к соревнованиям. Так призёры Олимпийских игр характеризуются способностью поддерживать относительно стабильный и положительный эмоциональный уровень в любых обстоятельствах. Они используют техники релаксации, положительный аутогипноз, характеризуются большей степенью концентрации внимания (что тренируется), лучше психологически подготовлены к непредвиденным отрицательным ситуациям, активно используют психологическую подготовку.

Вопросы для самоконтроля

- 1 Исходя из каких условий осуществляется оценка личности в спорте?
- 2 Какими качества характеризуется личность успешного спортсмена с точки зрения модели Д. Моргана?

3 Какая взаимосвязь существует между особенностями личности и спортивной деятельностью?

Лекция 3 Мотивация

3.1 Понятие мотивации

3.2 Теории мотивации достижения

3.1 Понятие мотивации

Мотивацию можно определить как направление и интенсивность усилий человека (Sage, 1977, Ames, 1995).

Направление усилия означает, что человек ищет определённые ситуации или стремится к ним, или что определённые ситуации привлекают его (пример: тренер – посещает тренерские курсы; спортсмен-студент имеет мотивацию выступать за команду ВУЗа).

Интенсивность усилия характеризует степень усилий, прилагаемых человеком в определённой ситуации (например: студент посещает занятия по физической культуре, но не прилагает больших усилий).

Для большинства людей характерна тесная взаимосвязь между направлением и интенсивностью усилий. Пример: спортсмены, которые редко пропускают занятие и тренировки, всегда приходят заранее, как правило, прилагают больше усилий во время занятий и тренировок. И наоборот.

Спортивные психологи рассматривают мотивацию с различных специфических позиций. Выделяют:

- внутреннюю и внешнюю мотивацию;
- мотивацию достижения;
- мотивацию в форме соревновательного стресса.

Большинство людей «подгоняют» мотивацию к одной из трёх общих ориентаций:

1) ориентация, основанная на характерных особенностях – мотивированное поведение является в основном функцией индивидуальных характеристик, т.е. личность, потребности, цели спортсмена – главные детерминанты мотивированного поведения;

2) ориентация обусловленная ситуацией – уровень мотивации определяется главным образом ситуацией (пример: высокий уровень мотивации при занятии спортом в классе и низкий – на соревнованиях);

3) комбинированная ориентация – современная точка зрения на мотивацию среди спортивных психологов. Наиболее оптимальный способ понять мотивацию заключается в учёте и изучении взаимодействия личностных и ситуационных факторов (схема 3).

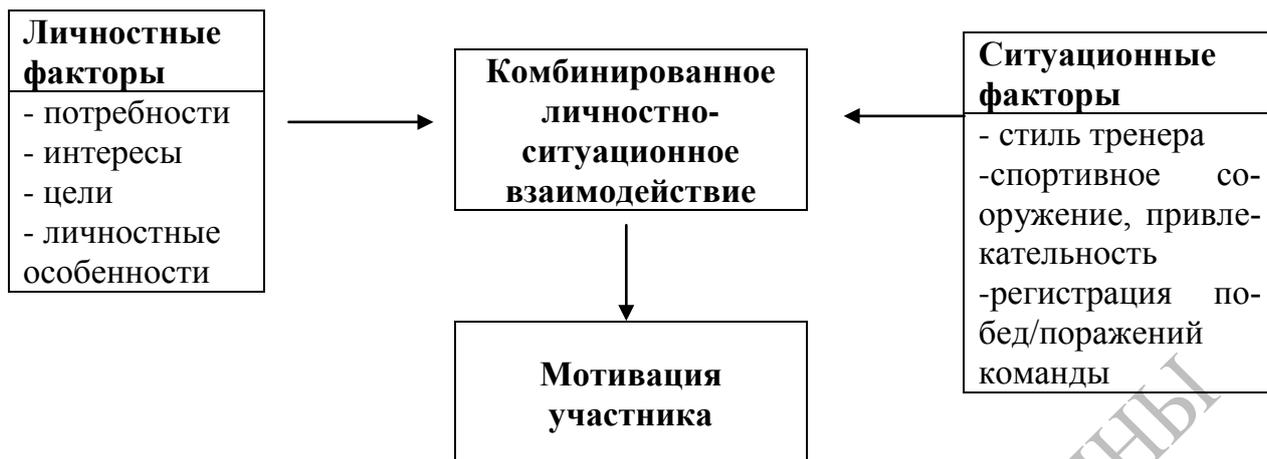


Схема 3 – Комбинированная личностно-ситуационная модель мотивации

Рекомендации по созданию мотивации:

1) мотивация происходит как за счёт ситуационных факторов, так и за счёт характерных особенностей личности. Чтобы повысить уровень мотивации, необходимо анализировать взаимодействие личностных и ситуационных особенностей;

2) учитывать существование множества мотивов;

Почему люди избирают двигательную активность? Результаты исследований:

Таблица 2 – Основные мотивы занятий спортом, приводимые молодыми людьми	
Повышение мастерства	Ощущение возбуждения
Получение удовольствия	Достижение успеха
Пребывание с товарищами	Повышение уровня физической подготовленности

Таблица 3 – Основные мотивы занятий по программе физической подготовки, отмеченные её участниками	
Начавшие заниматься	Давно занимающиеся
укрепление здоровья	удовольствие от программы занятий
снижение массы тела	организация и методика занятий
улучшение физической подготовленности	тип активности
вызов самому себе	социальные факторы
улучшение самочувствия	

Как правило, существует более чем одна причина занятий спортом (таблица 4). Иногда встречаются конкурирующие мотивы участия (пример: человек хочет после работы пойти в клуб позаниматься и вместе с тем хочет побыть со своей семьёй). Кроме того, люди имеют общие и индивидуальные мотивы занятий спортом.

Таблица 4 – Категории мотивации к занятиям спортом	
Категория 1. Общественное одобрение	Категория 11. Запугивание/контроль
Одобрение родителей	Тренер, который на вас сердится
Одобрение сверстников	Тренер, руководящий вашими тренировками
Одобрение тренера	
Категория 2. Соревнование	Категория 12. Гетеросексуальность
Со временем	Более привлекателен для противоположного пола
Против товарищей по команде	Назначают свидания, поскольку вы спортсмен
Против команд соперников	
Категория 3. Самосовершенствование	Категория 13. Соревновательные условия — публика
Достижение контроля разума над телом	Выступление перед большим числом поклонников
Более выраженный контроль движений тела	Рассматривают как фаворита
Овладение новыми умениями и навыками	Выступление под неистовый шум зрителей и звуки фанфар
Категория 4. Образ жизни	Категория 14. Независимость — индивидуальность
Привычка	Сам планирует расписание тренировок
Отсутствие чего-то лучшего	Тренируется один
Начал заниматься с раннего возраста	Помогает тренеру составить программу тренировочных занятий
Начал заниматься по инициативе родителей	Рассматривается как личность
Категория 5. Страх неудачи	Категория 15. «Семья»
Критические замечания со стороны окружающих	Товарищи по команде заменяют семью
Самокритика	Доверие к тренерам и товарищам по команде
	Установление близких отношений с тренерами, друзьями по команде и соперниками

Таблица 4 – Категории мотивации к занятиям спортом (продолжение)

<p>Категория 6. Физическая подготовленность и здоровье</p>	<p>Категория 16. Эмоциональное облегчение</p>
<p>Чувствовать себя здоровым Повышение тонуса мышц Поддержание хорошей формы Увеличение силы</p>	<p>Соревновательная деятельность приносит ощущение спокойствия Получение определенной разрядки Ощущение бодрости</p>
<p>Категория 7. Дружба и личные ассоциации</p>	<p>Категория 17. Статус</p>
<p>Друзья по команде Спортсмены, занимающиеся другими видами спорта Известные спортсмены</p>	<p>Рассматривают как важную персону Уважительное отношение со стороны окружающих Ощущение собственной значимости</p>
<p>Категория 8. Успех и достижения</p>	<p>Категория 18. Самонаправленность/осознание</p>
<p>Участие в важных соревнованиях Достижения на тренировочных занятиях Достижение личных целей</p>	<p>Определение цели в жизни Достижение большей степени уверенности в себе Лучше относиться к себе как к личности Ощущение своей особенности</p>
<p>Категория 9. Ощутимое вознаграждение</p>	<p>Категория 19. Понимание причин</p>
<p>Спортивная стипендия Поездки (путешествия) Дополнительное внимание</p>	<p>Знание причин изменения определенной техники Понимание причин упорядочения тренировочных занятий Обращение к тренеру за разъяснением по поводу направленности занятий</p>
<p>Категория 10. Признание</p>	
<p>Сверстников Общественное Более молодых людей Пожилых людей Особых категорий</p>	
<p>Данные Gauron (1984)</p>	

Мотивы занятий спортом изменяются со временем, поэтому необходимо постоянно их контролировать, даже спустя месяц после того, как человек начал заниматься.

3) измените окружающие условия, чтобы повысить мотивацию. Чтобы повысить мотивацию, необходимо создать такие условия (среду) занятий, которые бы удовлетворяли потребностям всех участников. Например: в футболе разное отношение тренера к игрокам, одному, самокритичному, нужно больше тёплого внимания, к другому нужен более жёсткий подход. Занятия физкультурой: если большинство школьников против соревновательных видов деятельности, то можно поделить класс: одни просто играют в волейбол, другие участвуют в соревновании;

4) тренер/руководитель должен осознавать свою роль в мотивационной среде, а также и то, что он оказывает воздействие на мотивацию как непосредственно (похвала/ страх исключения из команды), так и косвенно.

5) используйте методы модификации поведения для изменения нежелательных мотивов и укрепления слабых. (пример: молодой футболист может заниматься футболом, в основном, чтобы травмировать других. Тогда тренеру необходимо акцентировать внимание на ведении «чистой» борьбы, наказывать за агрессию и обсуждать поведение игрока с ним самим).

3.2 Теории мотивации достижения

Мотивация достижения – это тенденция стремления к успеху, настойчивость перед лицом неудач и гордость за выполнение поставленной цели.

Поскольку мотивацию достижения считают личностным фактором, спортивные психологи рассматривают её, постепенно переходя от модели характерных особенностей личности к комбинированной модели, которая подчёркивает цели достижения, а также их влияние на ситуацию. В спортивном мире мотивацию достижения обычно называют соревновательностью.

Соревновательность, по Р. Мартенсу, предрасположенность к стремлению удовлетворённости при сравнении с шаблоном совершенства в присутствии других, которые способны осуществить оценку. Он рассматривает соревновательность как поведение достижения в соревновательном контексте, где социальная оценка является ключевым компонентом.

В условиях занятий спортом и физической культурой мотивация достижения фокусируется на соревновании с самим собой, в то время как соревновательность влияет на поведение в ситуации социальной оценки.

Теории мотивации достижения:

- теория потребности достижения;
- теория атрибуции;
- теория достижения цели.

Теория потребности достижения

Авторы: Atkinson (1974), McClelland (1961). Эту теорию образуют 5 основных компонентов: личностные факторы, ситуационные факторы, результирующая тенденция, эмоциональные реакции и поведение, связанное с достижением (схема 4).

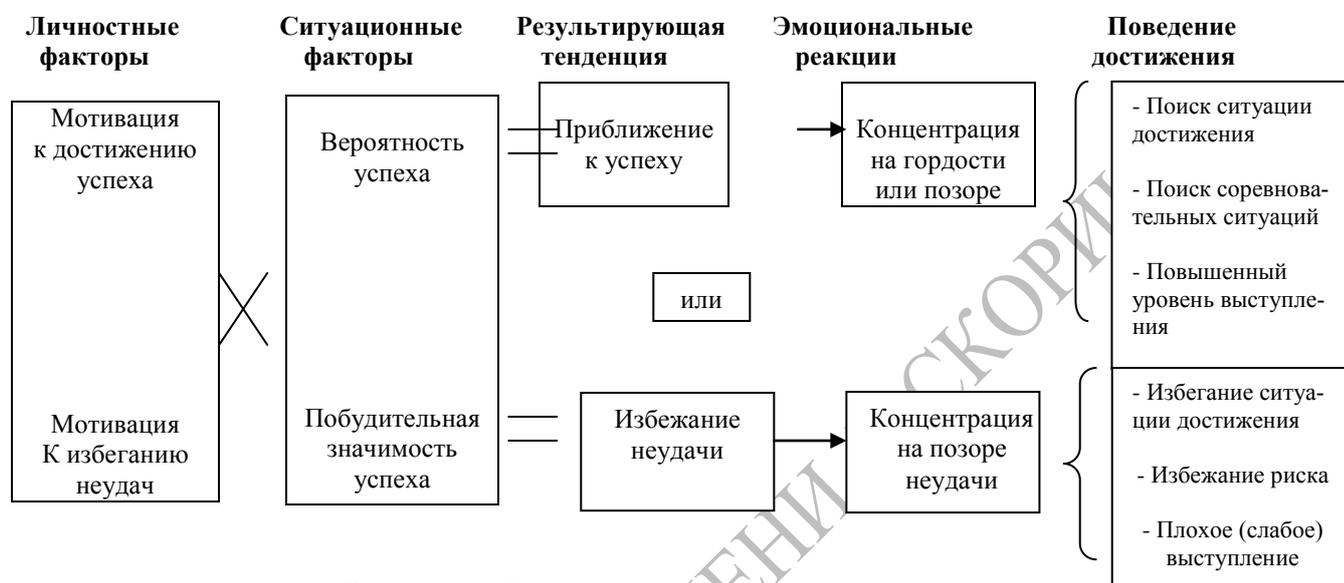


Схема 4 – Теория потребности достижения

Личностные факторы. Для любого из нас характерны 2 основных мотива достижения: достижение успеха и избегание неудачи. Мотив к достижению успеха определяется как возможность испытать гордость или удовлетворение от выполнения задачи, тогда как мотив к избеганию неудачи – как способность испытать стыд или унижение вследствие неудачи. Согласно данной теории наше поведение определяется равновесием этих мотивов. Для людей, достигающих больших успехов, характерна высокая мотивация к достижению успеха и незначительная мотивация к избеганию неудач. И наоборот. Однако эта теория не позволяет сделать прогноз относительно людей со средним уровнем каждого из мотивов.

Ситуационные воздействия. Вероятность успеха зависит от того, с кем вы будете соревноваться, и от трудности задания. Пример: вероятность выиграть поединок со Стеффи Граф (теннис), ниже, чем с начинающим теннисистом. Но значимость («цена») успеха будет выше. Для людей, достигающих больших успехов, наибольшим стимулом вовлечения в поведение достижения являются условия с вероятностью успеха 50 на 50 (трудное, но вполне выполнимое задание).

Результирующие тенденции. Теория эффективна для прогнозирования ситуации успеха 50 на 50. Люди, достигающие больших успехов, находят вызов в такой ситуации, т.к. им нравится соревноваться с равными соперниками или выполнять задания, которые не отличаются большой лёгкостью. Люди, не достигающие больших успехов, избегают таких ситуаций,

отдавая предпочтение лёгким заданиям, где успех гарантирован, или наоборот, чрезмерно трудным, где вероятность неудачи практически очевидна. Они не боятся неудачи, их не пугает отрицательная оценка. А в ситуации 50 на 50 они испытывают чрезмерное волнение и беспокойство.

Успешные люди больше концентрируются на гордости за достижение, неуспешные – на позоре.

Вывод по теории: люди, достигающие больших успехов, стремятся к соревновательным заданиям, предпочитают промежуточный риск и лучше выступают при оценивании. Люди не достигающие больших успехов, избегают соревновательных ситуаций, промежуточного риска и хуже выступают при оценивании.

Атрибутивная теория

Авторы: Heider (1958), дополнил Weiner (1986). Атрибутивная теория основана на том, как люди объясняют свои успехи или неудачи.

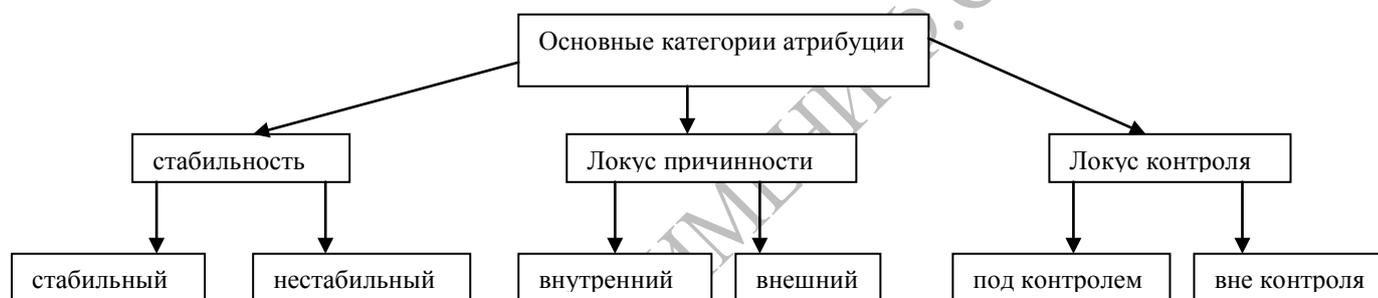


Схема 5 – Атрибутивная теория мотивации

Успех или неудачу занимающегося можно объяснить множеством разнообразных факторов (атрибутов). Например, вы можете выиграть соревнование по плаванию и приписать свой успех:

- стабильному фактору (вашему таланту или большим способностям) или нестабильному фактору (удаче);
- внутренней причине (вашему огромному усилию на последних 50 м дистанции) или внешней причине (слабым соперникам);
- фактору, который вы контролировали (вашей стратегии или плану ведения заплыва), или фактору, который вами не контролировался (слабой физической подготовке соперников);

Характерные признаки атрибуции важны, потому что они влияют на ожидание будущих успехов или неудач и эмоциональные реакции. Приписывание результатов определённым видам стабильных факторов связано с ожиданием будущего успеха.

То, как занимающиеся объясняют свои результаты, влияет на их ожидание и эмоциональные реакции, что в свою очередь, влияет на мотивацию достижения (таблица 5).

Приписывание причин успеха или неудачи внутренним факторам (или внешним) влияет на качество эмоциональных реакций. Например: спортсмен будет испытывать больше гордости за свой успех, приписывая его причины внутренним факторам – способностям.

Таблица 5 – Характерные признаки атрибуции и мотивации достижения	
Признаки атрибуции	Психологический результат
<p><i>Факторы стабильности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стабильный; - нестабильности. <p><i>Каузальные факторы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - внутренняя причина; - внешняя причина. <p><i>Факторы контроля:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - под контролем; - вне контроля. 	<p><i>Ожидание будущего успеха:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повышенное ожидание успеха; - пониженное ожидание успеха. <p><i>Эмоциональные воздействия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повышенные гордость или стыд; - пониженные гордость или стыд. <p><i>Мотивация:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повышенная мотивация; - пониженная мотивация.

Теория достижения цели

Авторы: Duda (1993), Weck (1986), Maehr, Nicholls (1980), Roberts (1993). Согласно теории достижения цели, три фактора, взаимодействуя, определяют мотивацию человека: цели достижения, восприимчивость и поведение достижения. Чтобы понять мотивацию человека, необходимо выяснить, что для него значат успех или неудача. Для этого следует изучить цели достижения этого человека и то, как они взаимодействуют с его восприятием или воспринимаемой способностью компетенции (самооценкой).

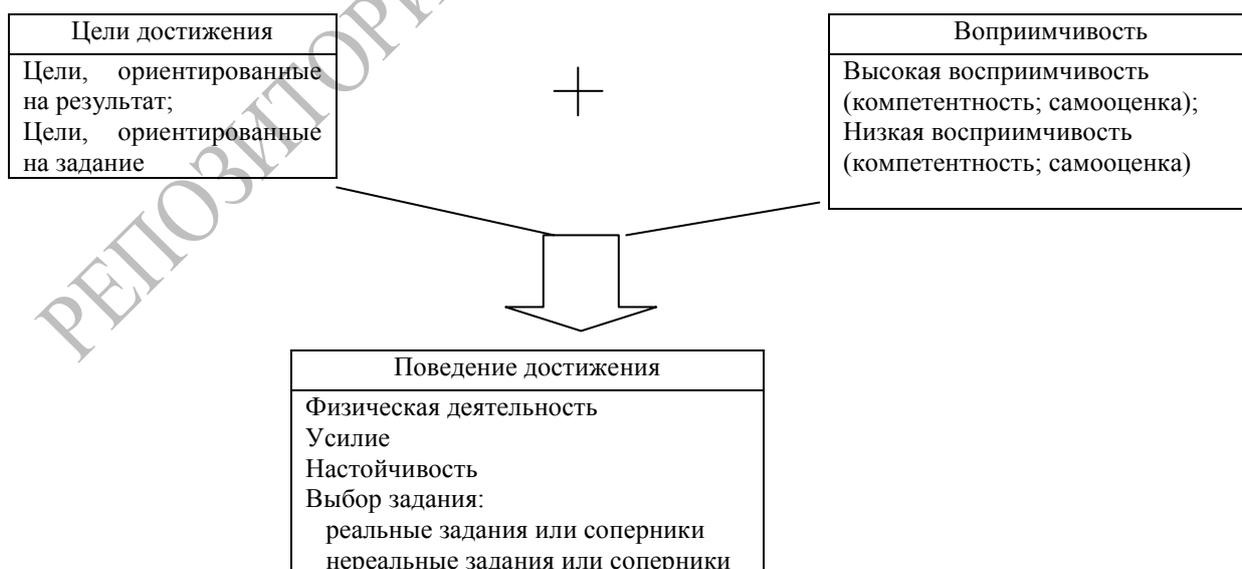


Схема 6 – Теория достижения цели

Целевая ориентация на результат предполагает сопоставление себя с другими и достижение превосходства над другими, тогда как целевая ориентация на задание предполагает сопоставление своего выступления с предыдущими и его улучшение.

Спортивные психологи считают, что ориентация на задание чаще, чем ориентация на результат приводит к более интенсивной работе, настойчивости перед лицом неудач и оптимальному результату. Эта ориентация «защищает» человека от разочарования, расстройств, когда его результат превосходит другие. Люди с ориентацией на задание выбирают задания средней трудности или реальные, а также соперников, с которыми можно состязаться. Они не боятся неудачи, поскольку их восприимчивость основана на собственных результатах. Им легче быть уверенными в себе и продемонстрировать высокую компетентность, чем людям, ориентированным на результат.

У людей, ориентированных на результат, наблюдаются определённые трудности с поддержанием высокой восприимчивости. Они судят об успехе, сравнивая себя с другими, но не могут контролировать выступление других.

Для людей с ориентацией на результат с низкой компетентностью восприимчивости характерна низкая или плохо адаптирующаяся структура поведения достижения. Чтобы защитить свою самооценку, они скорее всего подберут задания, в которых им гарантирован успех.

Отрицательные эффекты ориентации на результат:

- поражение ведёт к снижению компетентности (самооценки);
- поражение приводит к снижению усилия;
- избегание соревновательных ситуаций;
- чрезмерное волнение в оцениваемых ситуациях.

Резюмируя вышесказанное по рассмотренным теориям мотивации достижения, можно прогнозировать влияние компонентов мотивации достижения на успешность спортивной деятельности (таблица 6).

Таблица 6 – Влияние мотивации достижения на успешность спортивной деятельности		
	Успешный спортсмен	Неуспешный спортсмен
Мотивационная ориентация	<ul style="list-style-type: none"> - Высокая мотивация к достижению успеха - Низкая мотивация к неудаче - Концентрация на гордости вследствие успеха 	<ul style="list-style-type: none"> - Низкая мотивация к достижению успеха - Высокая мотивация к неудаче - Концентрация на позоре и переживаниях в случае неудачи

Таблица 6 – Влияние мотивации достижения на успешность спортивной деятельности (продолжение)

Атрибуция	<ul style="list-style-type: none"> - Приписывает успех стабильным факторам, а также внутренним, которые контролирует - Приписывает неудачу нестабильным факторам или внешним, которые не контролирует 	<ul style="list-style-type: none"> - Приписывает успех нестабильным факторам или внешним факторам, которые не контролирует - Приписывает неудачу стабильным факторам или внутренним, которые контролирует
Избранные цели	- Как правило, цели на задание	- Как правило, цели на результат
Выбор задания	- Поиск соревновательных ситуаций и достаточно сильных соперников, трудных заданий	- Избегает соревновательных ситуаций, ищет очень трудные или очень лёгкие задания/соперников
Выступление (результат)	Хорошо выступает в оцениваемых ситуациях	Плохо выступает в оцениваемых ситуациях

Рекомендации спортивному психологу. Для того, чтобы стимулировать ориентацию достижения и соревновательности необходимо:

- учитывать влияние взаимодействия личностных и ситуационных факторов на поведение достижения;
- нацеливать спортсмена на задание, а не на результат;
- контролировать изменение атрибутивной связи (причин успеха или неудачи);
- оценивать и корректировать неправильные атрибуции занимающихся спортом;
- оказывать помощь в определении, когда следует соревноваться, а когда – обратить внимание на индивидуальное развитие (а также выбор соперников и задания);
- оказывать помощь в правильной постановке целей (её уместности);
- при работе с детьми в возрасте до 9 лет их следует уверить, что у них есть способности выполнить задание (и показать как);
- при неудаче занимающегося психологу(тренеру) следует подчеркнуть необходимость приложить больше усилий и стараний;
- при успехе занимающегося следует адресовать успех его способностям, а не удаче;
- приписывать успех следует значительному усилию (когда спортсмен постарался, похвалить).

В целом обучение детей-спортсменов, направленное на замену атрибуций отсутствия способности на атрибуции отсутствия усилия, способствует улучшению результатов выступления.

Вопросы для самоконтроля

1 Какие мотивы могут побуждать человека к занятию спортом или физической культурой?

2 Какие рекомендации тренерам может дать спортивный психолог по формированию продуктивной мотивации к занятию спортом?

Лекция 4 Личность и командная динамика

4.1 Понятие группы и команды

4.2 Создание эффективного микроклимата в команде

4.3 Индивидуальная и командная деятельность в спорте

4.1 Понятие группы и команды

Большинство видов спорта, даже так называемые индивидуальные, предполагает наличие групп и команд. В соревновании почти всегда принимает участие более чем один человек. Поэтому специалисты в области психологии спорта должны хорошо разбираться в групповых процессах и их динамике.

Группа – двое или более лиц, которые взаимодействуют друг с другом, влияют друг на друга и воспринимают себя как «мы».

Отличительные свойства спортивных групп:

- коллективная обособленность;
- общие цели;
- структурированное общение;
- личностная взаимозависимость, а также взаимозависимость, обусловленная выполнением задания.

Группа – это ещё не команда. Превращение группы в команду проходит четыре этапа (Tuckman, 1965). Продолжительность каждого этапа может быть разной, но последовательность неизменна.

- 1) формирование;
- 2) «брожение»;
- 3) успокоение;
- 4) стабилизация.

Формирование. Во время первого этапа образования команды её члены знакомятся друг с другом. Спортсмены пытаются определить, принадле-

жат ли они к группе и если да, то в каком качестве. Затем определяются межличностные отношения между спортсменами, спортсмен- тренер.

«Брожение». Этап характеризуется «восстанием против тренера, сопротивлением контролю со стороны группы и межличностным конфликтом. По мере того, как отдельные спортсмены и лидер определяют свой статус в группе, происходят столкновения. Большинство конфликтов – социальные и межличностные. На этом этапе тренеры должны объективно и открыто обсуждать все вопросы со спортсменами. Их оценка сильных и слабых сторон каждого спортсмена, а также определение его роли в команде может устранить неопределённость – основной источник стресса.

Успокоение. Враждебные отношения между игроками уступают место сотрудничеству и солидарности. Происходит сплочение спортсменов, которые создают основу команды. Роли игроков в команде стабилизируются и развивается уважение к каждому за его вклад в общее дело.

Стабилизация. Члены команды направляют свои усилия на достижение успеха команды. Структурные вопросы разрешены. Межличностные отношения стабилизировались. Тренер обеспечивает обратную связь с каждым игроком.

Структура группы

Каждая группа разрабатывает свою собственную структуру, начиная с первого собрания группы. Структура группы в значительной мере зависит от взаимодействия её членов – как они воспринимают друг друга и чего они ожидают друг от друга. Наиболее важные структурные характеристики группы: групповые роли и нормы.

Групповые роли. Роль включает виды поведения, необходимые или ожидаемые от человека, занимающего в группе определённое положение. Тренеры – обучают, организуют тренировочные занятия, взаимодействуют с другими представителями школы. Члены команды играют формальную (спортивный директор, капитан, защитник и т.д.) и неформальную роль (игрок-дипломат: следит за тем, чтобы никого из товарищей по команде не запугивали, чтобы ни с кем не обращались грубо соперники).

Эффективность команды повышается, если каждый игрок понимает свою роль (ясность роли) и принимает её. Конфликты могут возникать, например, если два баскетболиста одной команды считают, что должны выполнять роль организатора атакующих действий. Тренер помогает чётко распределить роли, ставит перед каждым игроком конкретные задачи. Тренер должен также объяснить, как роль, выполняемая каждым, «вписывается» в общекомандный рисунок игры.

Принятие роли также имеет большое значение для улучшения структуры команды. Пример: запасной игрок (или замена) может думать, что он ничего не сделал своей команды. Тренер должен минимизировать разли-

чия между ролями, подчёркивая, что общекомандный успех зависит от вклада каждого.

Групповые нормы. Норма представляет собой уровень стабилизации, структуру поведения или веры. Нормы могут формально разрабатываться или неформально устанавливаться группой. Каждая норма предполагает определённые требования, которые должны выполняться, или поведение, которому должны следовать члены группы. Иногда группа может использовать положительные или отрицательные санкции для обеспечения или подчинения нормам. В спортивной команде норма может относиться к одежде и причёске, взаимоотношению между новичками и ветеранами. Отклонение от нормы может привести к неформальным или формальным санкциям.

Задача тренера установить положительные групповые нормы или стандарты. Однако, сильнейшие спортсмены (лидеры) могут сами устанавливать групповые нормы. Пример: лучший игрок стимулирует других спортсменов на увеличения продолжительности тренировок.

Дополнительные методы установления и принятия групповых норм. Тренер должен:

- продемонстрировать отдельным членам команды, как групповые стандарты обеспечивают более эффективное выступление команды и повышают её единство;
- оценка следования команды стандартам, поощрение тех, следует установленным нормам, санкции по отношению к тем, кто не следует;
- показать каждому члену команды, как его вклад в развитие и сохранение стандартов способствует общекомандному успеху.

4.2 Создание эффективного микроклимата в команде

Микроклимат в команде зависит от взаимодействий между её членами и влияет на эффективность функционирования группы. Тренер также оказывает очень большое влияние на микроклимат.

Социальная поддержка спортсмена со стороны товарищей, тренера, друзей, родителей выражается в:

- эмоциональной поддержке (привязанность);
- поощряющая поддержка (обратная связь при выступлении);
- предоставление информации (совет и чёткое определение роли);
- выслушивание чьих-либо переживаний.

Отрицательные реакции товарищей по команде и тренера (сарказм, резкая критика, отсутствие внимания) могут просто «уничтожить» спортсмена.

Функции социальной поддержки:

- 1) обеспечение похвалы, информации, дружеской поддержки;

2) устранение неопределённости, способствующей созданию стрессовых ситуаций;

3) помощь в осуществлении физического и психического восстановления;

4) повышение эффективности общения.

Факторы, способствующие улучшению микроклимата в команде:

Территориальная близость команды способствует более близким отношениям между её членами. Такая близость в сочетании с одинаковыми взглядами и целями способствует развитию индивидуальности команды.

Отличительные свойства. Если члены команды ощущают её отличительность от других групп, их единство усиливается. В спорте команды традиционно отличаются формой, эмблемой, специальным ритуалом приветствия и т.п.

Справедливость (честность). То насколько справедливо, по мнению спортсменов, относится к ним тренер, во многом влияет на их мотивацию, вклад в общее дело и получение удовлетворения от спортивной деятельности. Спортсмены интерпретируют справедливое отношение со стороны тренера в трёх основных направлениях (Anshel, 1990):

1) по степени сопоставимости оценок тренера и игрока относительно уровня мастерства последнего и его вклада в общий успех команды;

2) по тому, как тренер излагает свои взгляды спортсменам;

3) по восприятию спортсменом попыток тренера помочь ему повысить своё мастерство.

Подобие между членами команды в их действиях, отношениях и целях имеет большое значение для создания положительного микроклимата в команде. Задача тренера – объединить, как правило, разных по уровню мастерства и личностным особенностям спортсменов в единое целое. Чем сильнее сходство членов команды, тем больше вероятность создания сильной концепции команды.

Таблица 7 – Анкета для оценки микроклимата в команде
Напротив каждого утверждения поставьте соответствующую цифру. 1- никогда; 2- иногда; 3- обычно; 4- всегда. ___ Я самостоятельно принимаю решения, которые влияют на то, как я играю. ___ Я полностью доверяю тренеру, уверен, что он никому не расскажет то, что я сказал ему конфиденциально. ___ Тренер делает всё возможное, чтобы помочь каждому члену команды. ___ У меня достаточно времени, чтобы выполнить то, что мне задал тренер. ___ Я могу рассчитывать на помощь тренера, когда она мне понадобится.
Анкета разработана Francis и Young (1979). Займствована у М. Anshel «Спортивная психология: от теории и практике».

4.3 Индивидуальная и командная деятельность в спорте

Большинство тренеров и спортивных психологов сходятся в том, что группа индивидуально сильнейших спортсменов не обязательно образует лучшую команду. Так же игрок команды-чемпиона очень редко становится самым результативным игроком чемпионата. Т.е. – Хорошая команда – это больше чем сумма её составляющих. Чем лучше команда работает совместно, тем она сильнее.

Индивидуальные способности членов команды не всегда являются показателем успешного выступления команды.

Модель Стейнера. Иван Стейнер (1972) разработал модель соотношения между индивидуальными способностями игроков команды и взаимодействиями между игроками.

Действительная производительность = потенциальная производительность – потери вследствие ошибочных групповых процессов.

Потенциальная производительность определяется максимальным достижением команды и зависит от способностей, знаний и умений (психических и физических) каждого игрока, а также особенностей задания.

Согласно модели Стейнера, индивидуальная способность – наиболее важный аспект для команды, следовательно, команда состоящая из лучших спортсменов, будет, как правило, достигать успеха. Однако эта модель предполагает, что действительная производительность не всегда соответствует потенциальной производительности. Только в том случае, если команда эффективно использует имеющиеся в её распоряжении «ресурсы» действительная производительность достигнет потенциальной. Действительная производительность уступает потенциальной ввиду ошибочных групповых процессов. В условиях команды групповой процесс представляет собой комплекс взаимодействий, позволяющих трансформировать индивидуальные «ресурсы» в коллективную деятельность. Волейбольной команде, например, для достижения своей потенциальной производительности необходимо добиться чёткого взаимодействия подающих, разыгрывающих, блокирующих игроков.

Ошибочные групповые процессы приводят к 2 видам потерь: мотивационным и координационным. *Мотивационные потери* – когда игроки команды не выкладываются полностью. Игроки могут предположить, что 1-2 их «звёзды» «сделают погоду», и поэтому расслабляются. *Координационные потери* – нарушается согласованность действий игроков или применяется неэффективная стратегия. Пример: парные поединки теннисистов, мяч падает на середину корта, и ни один из игроков не «идёт» за ним.

Виды спорта, предполагающие сложные взаимодействия игроков – баскетбол, футбол, волейбол – наиболее уязвимы для координационных потерь.

Джонс (1974) изучал статистические данные отдельных игроков профессиональных команд (бейсбол, баскетбол и теннис). Он обнаружил положительную корреляцию между эффективностью игры команды и индивидуальными действиями, причём наиболее низкая взаимосвязь была выявлена в баскетболе, который характеризуется наиболее сложными взаимодействиями.

Там, где требуется высокий уровень сотрудничества и взаимодействия, значимость индивидуальных способностей снижается, а значимость групповых процессов возрастает.

Команда из 2 игроков лучше играет, если их уровень мастерства приблизительно одинаковый. Чем больше совпадает уровень мастерства, тем выше вероятность использования обоими игроками своих умений. (Когда один намного сильнее другого, он старается «взять игру на себя», и вследствие утомления совершает ошибки).

Эффект Рингельманна – явление, при котором с увеличением состава группы уровень результатов снижается. Эксперимент: 2, 3 и 8 человек тянули канат. 2 человека выкладывались на 93% индивидуального потенциала, 3 человека – на 85%, 8 человек – на 49%.

В социальной психологии этот эффект называется социальной ленью, т.е. отдельные спортсмены в группе или команде прилагают усилие, меньшее 100% (вследствие снижения мотивации).

Причины социальной лени. Спортсмен считает, что:

- уровень мотивации товарищей по команде более низкий, чем у него, и поэтому будет прилагать меньше усилий;
- не следует слишком усердно работать, поскольку он «затерялся в толпе»;
- не следует сильно стараться, поскольку товарищи по команде всё равно ему уступают;
- можно «спрятаться в толпе» и тем самым избежать отрицательных последствий своей лени.

Социальная лень оправдана, если спортсмен в подходящую минуту берёт «тайм-аут» (мяч отскочил – медленно сходил за ним), чтобы сэкономить силы.

Тренеру важно записывать на видео тренировки, матчи и обсуждать со спортсменами индивидуально проявления их лени.

Вопросы для самоконтроля

- 1 Чем отличается «группа» от «спортивной команды»?
- 2 Какие условия способствуют благоприятному микроклимату в спортивной команде?
- 3 Что такое ошибочные групповые процессы в спорте?

Лекция 5 Психологическая подготовка спортсмена

5.1 Основные направления психологической подготовки в спорте

5.2 Аутогенная и идеомоторная тренировки

5.1 Основные направления психологической подготовки в спорте

Основные понятия психологической подготовки

Термин *психологическая подготовка* чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Под *психической готовностью* спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психологической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Весьма существенным понятийным компонентом психологической подготовки в спорте является взаимодействие видов подготовки (психологической, физической, специальной, технической, теоретической). Чаще всего психологическая подготовка рассматривается как один из видов подготовки. В этом случае ей, наряду с другими видами, отводится определенная роль в планировании тренировочного и соревновательного процессов, назначаются соответствующие цели, формы и методы. Такой подход упрощает решение организационных задач и структурирование подготовки, однако является проблематичным для решения задач системного взаимодействия различных ее видов.

Например, спортсмен выполнил большой объем силовых нагрузок, но не занимался психотренингом. В логике рассмотрения психологической подготовки как одного из видов подготовки он носил свою физическую подготовленность, но не продвинулся в психологической. Однако выполнение силовой нагрузки потребовало от него значительных волевых усилий, сосредоточение внимания, вестибулярной устойчивости и проявление других психических качеств. В результате произошли изменения и в его психологической готовности, но они не были учтены. Та же самая силовая нагрузка вполне могла быть использована для развития волевых качеств или сосредоточения внимания. Тогда (в той же логике разделения видов

подготовки) не были бы учтены изменения физических кондиций, что тоже неверно.

Психологическая подготовка может быть рассмотрена не только как особый вид подготовки, наряду с физической, специальной, тактической, теоретической, технической, но и как особая функция каждого из этих видов подготовки: функция формирования субъективного отношения, оценки значимости всех видов проделанной работы (в том числе и вне тренировки) для успеха в спортивной деятельности. Только в этом случае достигается более высокий системный уровень подготовки, когда все действия спортсмена организуются в соответствии с логикой высоких спортивных достижений, имеют четкую мотивационную структуру. И именно эта субъективизация способствует включению целенаправленных действий спортсмена в состав деятельности.

Субъективизация – условие и процесс возникновения и развития активности человека, в котором его психика обогащается знаниями и средствами преобразования действительности, заключенными в осваиваемой деятельности. Последующее использование этого обогащенного психического образа самим субъектом при решении практических задач создает предпосылки для оценки соответствия этого образа реальной действительности. Практическая проверка реального значения психического образа для данного субъекта делает его сторонником, приверженцем или, напротив, противником осваиваемой деятельности.

Итак, психологическая подготовка – это формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд.

Основные направления психологической подготовки в спорте

1) *Социализация личности в спорте.* Занятия спортом сопряжены с включенностью человека в разнообразные социальные отношения. Спортсмен занимает определенное социальное положение: например, становится на путь профессионального спорта или готовит себя к профессиональной карьере. Ему необходимо сочетать занятия спортом с учением, освоением профессии, семейными заботами, поддерживать специфические контакты в сфере спорта. Не каждому спортсмену удастся привыкнуть к многочисленным переездам, спортивному режиму и т.п.

Социальный статус разных видов спорта порой весьма неодинаков в мире, в данной стране или у представителей данной национальной культуры в связи с географическим и климатическим положением, уровнем развития культуры и цивилизации, социальным строем, характером основных занятий населения и т.п.

2) *Коррекция динамики усталости.* Коррекция динамики усталости в самом общем виде сводится к назначению щадящего режима нагрузок, поскольку нарастание утомления сопровождается повышенной чувстви-

ностью, болезненным восприятием воздействий, ранее воспринимавшихся как нормальные или малозначимые.

В качестве дополнительных средств психогигиены усталости могут быть использованы: смена деятельности, строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха, внушение и самовнушение, сон и сноподобные состояния, обучение спортсменов рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований, а также электроанальгезия, электронаркоз, специальные аудио- и видеозаписи картин природы.

3) *Снятие избыточного психического напряжения.* Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния. К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится «предстартовая лихорадка». Она может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей, своеобразным «заражением» нервозностью другого спортсмена или команды и т.п.

Существует две принципиально различные ситуации, в которых необходимо снятие избыточного психического напряжения: ситуация перед стартом и возникновение избыточного волнения по ходу соревнования.

В первом случае спортсмен может рассчитывать на помощь извне, а во втором чаще всего он должен полагаться на собственные возможности.

Средства которые используются для снятия предстартового избыточного психического напряжения, носят, прежде всего, успокаивающий характер. Наибольшей эффективности обладает сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии, которая чаще всего играет роль отвлекающего фактора. Крайнее безразличие, «предстартовая апатия» после избыточного возбуждения встречается редко, хотя и не исключены полностью. При возникновении избыточного психического напряжения в процессе соревнования основное место отводится средствам саморегуляции; эффект саморегуляции зависит от владения арсеналом ее приемов, адаптированных к условиям соревнований конкретном виде спорта.

4) *Преодоление состояния фрустрации (регуляция психических состояний).* Преодоление состояния фрустрации – психического состояния, вызываемого неожиданным возникновением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена (не говоря уж об исходе соревнования).

Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергич-

ным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этих целей используется самовнушение и самоубеждение.

Особое место в регуляции психических состояний спортсменов занимают средства саморегуляции. Саморегуляция предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Различают самоубеждение и самовнушение.

Самоубеждение – воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества.

Самовнушение – способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значимой, чем познанная истина.

С помощью средств саморегуляции можно управлять процессами, которые в обычных условиях регуляции не поддаются. В качестве примера приведем общеизвестные достижения йогов в регуляции обмена веществ, работы сердца, температуры тела. В культуре и науке народов мира накоплены обширные сведения о саморегуляции.

В спорте чаще всего используются четыре разновидности психической саморегуляции:

- аутогенная тренировка (АТ);
- психорегулирующая тренировка (ПТ);
- психомышечная тренировка (ПМТ);
- идеомоторная тренировка (ИД).

5) *Релаксация*. Релаксация – это расслабление. Термин произошёл от латинского «relaxatio», обозначающего собой уменьшение напряжения, ослабление, облегчение, расслабление. В современной психологии словом «релаксация» обычно обозначают состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. Виды релаксации:

- долговременная;
- кратковременная;
- произвольная;
- непроизвольная.

Непроизвольная долговременная релаксация возникает во время сна, при опьянении, под воздействием транквилизаторов или снотворных и т.д. Произвольная кратковременная релаксация используется для обучения расслаблению.

Релаксация помогает справиться со стрессом. Стресс – это напряжение (как физиологическое, так и психологическое). Расслабление, или релаксация, – состояние, противоположное напряжению. Поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Релаксация лучше, чем транквилизаторы. Во-первых, релаксация действует быстрее, можно эффективно расслабиться за полминуты, в то время как таблетки начинают действовать через 20-30 минут после их приёма.

Во-вторых, релаксация не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д. Наоборот, релаксация улучшает эти показатели.

В-третьих, релаксация, в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости (которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы).

Одним из самых надёжных способов обучения релаксации является метод нервно-мышечной релаксации по Э. Джейкобсону (таблица 8). «Секрет» метода заключается во взаимосвязи между отрицательными эмоциями и напряжением мышц. Отрицательные стрессовые эмоции (страх, тревога, беспокойство, паника, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. И эта взаимосвязь стресса и мышечного напряжения такова, что если Вы научитесь произвольно снижать избыточное мышечное напряжение, Вы тем самым научитесь эффективно управлять своими эмоциями.

Обучение релаксации проводится в три этапа.

На первом (базовом) этапе учатся целенаправленно расслаблять. Все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех.

Второй этап – обучение дифференцированной релаксации во время занятия какой-либо деятельностью: при письме, чтении, разговоре и т.п. Учатся устранять избыточное, ненужное напряжение в мышцах в обычных, повседневных условиях.

На третьем этапе нужно будет, внимательно наблюдая за собой, замечать, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, и затем мысленной командой, незаметно для окружающих, расслаблять напрягающиеся мышцы. Когда спортсмен научится это делать, он сможет сознательно и произвольно управлять своим эмоциональным состоянием.

Таблица 8 – Техника расслабления по Э. Джейкобсону

1. Займите удобное положение. Расстегните тугую одежду и разведите ноги. Сделайте глубокий вдох, медленно выдохните и расслабьтесь.

2. Поднимите руки, вытяните их перед собой, крепко сожмите руки в кулаки. Обратите внимание на неудобное напряжение кистей и пальцев. Задержите это напряжение в течение 5 с, затем наполовину «сбросьте» его и задержите еще на 5 с. Полностью расслабьте кисти. Обратите внимание, как на смену напряжению и дискомфорту в кистях приходит расслабление и удовлетворение. Обратите внимание на разницу между ощущениями напряжения и расслабления. Сконцентрируйтесь на полном расслаблении кистей в течение 10—15 сек.

Таблица 8 – Техника расслабления по Э. Джейкобсону (продолжение)

3. Напрягите мышцы плеч в течение 5 с, акцентируя внимание на напряжении. Наполовину «сбросьте» напряжение и задержите еще на 5 с, снова акцентируя внимание на напряжении. Теперь полностью расслабьте мышцы плеч в течение 10—15 с, обращая внимание на развитие расслабления. Пусть ваши руки «висят» вдоль туловища.

4. Согните пальцы ног как можно больше. Через 5 с расслабьте их наполовину и задержите напряжение еще на 5 с. Теперь полностью расслабьте пальцы ног, обращая внимание на распространяющееся чувство расслабления. Продолжайте расслаблять пальцы ног еще 10—15 с.

5. Направьте пальцы ног от себя, напрягая мышцы ступней и икр. Задержите напряжение в течение 5 с, сократите его наполовину и снова задержите на 5 с, прежде чем полностью расслабить мышцы ступней и бедер в течение 10—15 с.

6. Вытяните ноги и приподнимите их на 6 дюймов¹ от пола, напрягите мышцы верхней части бедер. Задержите напряжение в течение 5 с, затем сократите напряжение наполовину и задержите еще на 5 с, прежде чем полностью расслабить мышцы бедер. Концентрируйте внимание на мышцах ступней, икр и бедер в течение 30 с.

7. Напрягите как можно сильнее мышцы живота в течение 5 с, концентрируя внимание на напряжении. Сократите напряжение наполовину и снова задержите на 5 с, прежде чем полностью расслабить мышцы живота. Обратите внимание на чувство расслабления, распространяющееся до тех пор, пока вы полностью не расслабите мышцы живота.

8. Чтобы напрячь мышцы груди и плеч, сложите ладони вместе и надавливайте одной на другую. Задержите напряжение в течение 5 с, затем наполовину «сбросьте» и задержите еще на 5 с. Расслабьте мышцы и концентрируйте внимание на расслаблении до полного расслабления мышц. Акцентируйте внимание также на мышечных группах, которые перед этим подвергались расслаблению.

9. Прижмитесь спиной к полу как можно сильнее и напрягите мышцы спины. Задержите напряжение в течение 5 с, затем сократите его наполовину и задержите еще на 5 с. Полностью расслабьте мышцы спины и плеч, акцентируя внимание на распространении расслабления в этом участке.

10. Расслабив туловище, руки и ноги, напрягите мышцы шеи, наклонив голову вперед до касания подбородком груди. Задержите напряжение в течение 5 с, сократите его наполовину и задержите еще на 5 с, затем полностью расслабьтесь. Акцентируйте внимание на расслаблении мышц шеи.

11. Стисните зубы и ощутите напряжение мышц челюсти. Через 5 с сократите напряжение наполовину и задержите еще на 5 с. Слегка приоткрыв рот, расслабьте мышцы рта и лица. Концентрируйте внимание на полном расслаблении этих мышц в течение 10—15 с.

12. Наморщите лоб и кожу черепа как можно сильнее, через 5 с сократите напряжение наполовину и задержите еще на 5 с. Полностью расслабьте мышцы лба и черепа, концентрируя внимание на ощущении расслабления по сравнению с предыдущим ощущением напряжения. В течение 1 мин акцентируйте внимание на расслаблении всех мышц тела.

Таблица 8 – Техника расслабления по Э. Джейкобсону (продолжение)

13. Контролируемое ключевыми словами расслабление — конечная цель прогрессивного расслабления. Большую роль в этом играет дыхание. Выполните серию коротких вдохов (приблизительно 1 вдох в 1 с) до наполнения грудной клетки. Задержите дыхание на 5 с, затем медленно выдыхайте в течение 10 с, мысленно произнося ключевое слово «расслабиться» или «успокоиться». Повторите всю процедуру не менее 5 раз каждый раз стараясь углубить испытываемое вами состояние расслабления.

5.2 Аутогенная и идеомоторная тренировки

Аутогенная тренировка (АТ)

Аутогенная тренировка – один из методов психотерапии, метод самовнушения, предложенный Шульцем в 1932 году. В ней привлекают простота лечебных приемов, сочетающихся с выраженной эффективностью психологического воздействия, способствующего нормализации высшей нервной деятельности, коррекции отклонений в эмоциональной и вегетососудистой сфере, повышению эффективности лечения. С АТ связаны проблемы управления и адаптации поведения.

Широко распространено мнение, что АТ – отпрыск гипноза, успокаивающее средство с общим седативным эффектом. В настоящее время существует ряд модификаций методов АТ, направленные на психофизиологическую активацию, стимулирующих нервно-эмоциональное напряжение для определенного состояния.

Метод активно включается в психотерапию при полном сохранении самоконтроля и инициативы личности.

АТ способствует снижению нервно-эмоционального напряжения, чувства тревоги, эмоционального дискомфорта, оказывает нормализующее воздействие на основные физиологические функции. Под влиянием АТ улучшается настроение, нормализуется сон, повышается уровень функционирования и произвольной регуляции различных систем организма, происходит активизация личности.

Нейрофизиологические и нейропсихологические механизмы саморегуляции

Базисным элементом АТ является тренированная мышечная релаксация на фоне которой реализуются специфические приемы аутодидактики и аутосуггестии. Выделяют два основных типа реагирования на эмоционально значимые стимулы: психосоматическое, при котором отреагирование осуществляется во внутренней сфере, и социальное, когда разрядка направлена во внешнюю сферу. Первый тип обеспечивает надежное функционирование регуляторных механизмов организма и личности. Трениров-

ка произвольного управления и коррекции возникающих отклонений составляют основную цель психотерапевтических приемов и механизмов АТ.

Существенным коррелятом отрицательных эмоций является мышечное напряжение. Переходное состояние связано с релаксацией. Релаксация вызывается самовнушением и служит базой на которой основывается дальнейшее самовнушение. Используемые механизмы АТ способствуют снижению роли соматического компонента отрицательных эмоциональных переживаний. Путем специфического воздействия на корковые интегративные процессы, она приводит к восстановлению внутреннего равновесия, а при длительном применении метода - регуляции функций на качественно новый уровень, обеспечивающий оптимальное реагирование.

Состояние мышечной релаксации и покоя, возникающие во время АТ сопровождается ослаблением тонуса мускулатуры и угнетением эмоциональной напряженности.

Нейропсихологические эффекты комплекса упражнений АТ:

1) основные нейропсихологические эффекты связаны с развитием способности к образным представлениям, улучшением памяти, усилением рефлексивной способности сознания, возможностей саморегулирования произвольных функций и формирование навыков к сознательному управлению произвольными функциями;

2) особенно демонстративно влияние АТ на память. В процессе АТ повышается способность к запоминанию иностранных слов, появляется гипермнезия;

3) с помощью АТ можно целенаправленно вызывать у себя гипнотическое состояние с эффектами автоматической речи и автоматического письма. Возможно также погружение в состояние общей каталепсии;

4) АТ повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

5) АТ увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека;

6) Краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Действенность самовнушения при АТ вероятно объясняется тем, что оно проводится в состоянии релаксации и сопровождается развитием легкого гипнотического фазового состояния. В этом состоянии следовой раздражитель может приобрести большую силу воздействия, имеет значение и то, что самовнушения многократно повторяются для регулирования произвольных вегетативных функций, необходимо много раз вызывать представления, направленные на эту функцию.

Применение аутогенной тренировки у спортсменов:

1) *снижение чувства тревоги*, волнения, эмоциональной напряженности. Существующие независимо от нас эмоции отражают наше отношение к окружающему, позволяет оценивать происходящее с точки зрения значимости для организма. Тесно взаимосвязаны с ориентировочной реакцией и биологически целесообразны, т.к. мобилизуют организм к условиям деятельности в новых условиях. Релаксация устраняет страх и может быть рекомендована для устранения эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время публичного выступления, в спорте. Для мышечной релаксации овладевают 1 и 2 стандартными упражнениями. Лицам, страдающим страхом перед публичным выступлением рекомендуется вызывать образы, связанные с ассоциацией покоя. Перед выступлением следует сказать: «Я спокоен». Выйти, сделать вдох и выдох и перенести центр тяжести на ведущую ногу, мышцы остальных конечностей и лица расслабить, принять спокойную непринужденную позу;

2) *регуляция сна*. АТ позволяет засыпать и пробуждаться в заданное время. Для вызывания сна проводится первое упражнение без выведения из состояния покоя. Релаксация переходит в сон. Для пробуждения применяют самовнушение;

3) *краткосрочный отдых*. Для быстрого восстановления сил рекомендовано погружение в релаксацию на 5-15 минут с самовнушением бодрствования;

4) *активизация сил организма*. С помощью АТ возможно устранение сонливости, вызов чувства бодрости, подготовка к действию. Для этих целей возможно самовнушение стенических аффектов: гнева, ярости, вызывания соответствующих образных представлений и сопутствующим им соматических проявлений. Например, вызывание образов, связанных у данной личности с активной деятельностью. Возможно прямое самовнушение чувства бодрости по окончании сеанса АТ;

5) *укрепление воли, коррекция поведения, характерологических особенностей и мобилизация личностных ресурсов*. Для укрепления волевой активности применяют метод самовнушения в состоянии релаксации. Формулы индивидуальны, но краткие и в утвердительной форме. Например: «Намерения тверды», «Намеченное выполню».

Для борьбы с вредными привычками, корректировки нежелательных характерологических особенностей применяются формулы: «Уверен в себе», «Я людям приятен», «Говорю тихим голосом», «Спокоен, всегда спокоен» (повторять следует 5-10 раз в покое или прибегая к элементам внушения).

Применение АТ позволяет ускорить обучение и повысить эффективность работы. При этом удается повысить скорость ответных реакций, установить внимание, улучшить оперирование данными, способность рас-

познавать сигналы, а также стабилизирует эмоциональную устойчивость в экстремальных условиях.

АТ способствует подготовке человека к пребыванию в экстремальной обстановке, понижает эмоциональную напряженность ситуационно обусловленную, повышает скорость адаптации. С помощью АТ можно также влиять на концентрацию внимания, объем памяти и влиять на биоритмы.

Классическая методика аутогенной тренировки И. Шульца. Перед началом упражнений тренирующемуся в доступной форме объясняют физиологические основы метода и ожидаемый эффект. Тренировку можно проводить в любое время дня. Первые сеансы проводят в теплом тихом помещении, при неярком свете, в дальнейшем занимающийся в состоянии не обращать внимания на эти факторы и может проводить сеансы даже в автобусе хорошо владея методикой. Важно принять удобное положение, исключить мышечное напряжение. Тренировку проводят либо сидя, либо полусидя, либо лежа. Для большей сосредоточенности следует закрыть глаза (таблица 9).

Таблица 9 – Методика И. Шульца
1. Упражнение на вызывание ощущения тяжести. 3-4 раза в день следует повторять: «Моя правая рука очень тяжела», - по 5-6 повторений, и 1 раз: «Я совсем спокоен». Когда ощущение возникает легко и проявляется отчетливо, упражнение усвоено.
2. Упражнение на вызывание ощущения тепла. Сначала следует вызвать ощущение тяжести, потом 5-6 раз сказать: «моя правая рука теплая» и 1 раз: «Я совсем спокоен».
3. Управление ритмом сердечной деятельности. Необходимо мысленно научиться считать АД и ЧСС. Вначале – лежа, правую руку приложить к левой лучевой артерии или к сердцу. Под локоть подложить подушки. Сначала вызвать ощущение тяжести и тепла. Затем 5-6 раз повторить: «Сердце бьется спокойно и ровно» и 1 раз: «Я совсем спокоен».
4. Овладение регуляцией ритма дыхания. Предварительно выполняют 1, 2, 3 упражнения, затем 5-6 раз повторяют: «Дышу спокойно и ровно» и 1 раз «Я совсем спокоен».
5. Упражнение на вызывание тепла в эпигастральной области. Сначала 1-4 упражнения, затем 5-6 раз сказать: «Мое солнечное сплетение излучает тепло» и 1 раз: «Я совсем спокоен».
6. Упражнение направленное на вызывание ощущения прохлады в области лба. Сначала 1-5 упражнения, затем 5-6 раз повторить: «Мой лоб прохладен» и 1 раз: «Я совсем спокоен».

Когда эти упражнения хорошо освоены, некоторые формулы можно заменять: «Спокойствие...», «Тепло...», «Тяжесть...», «Сердце и дыхание спокойно», «Лоб прохладен», «Солнечное сплетение теплое».

В конце сеанса – руки сгибают и разгибают в локтевом суставе 3 раза, сопровождая это глубоким вдохом- выдохом, следует широко открыть глаза.

Каждое новое упражнение тренинга повторяют для усвоения в течение 2 недель по 3-4 раза ежедневно. На освоение всей методики требуется 12 недель.

В таблице 9 приведены упражнения стандартной «низшей» ступени. К высшей ступени – аутогенной медитации (самосозерцанию), относится управление научением ярко визуализировать представления и погружать себя в «нирвану». Но это направление методики не нашло широкого клинического применения.

Психорегулирующая тренировка (регуляция психических состояний)

Психорегулирующая тренировка (ПРТ) представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом. Она адресована людям, хорошо владеющим релаксацией мышц, практически здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений. В связи с этим в ПРТ не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях. Иногда, напротив, включаются формулы преодоления этого чувства (если оно все-таки возникает). Главной задачей ПРТ является управление уровнем психического напряжения.

Психомышечная тренировка (регуляция психических состояний)

Психомышечная тренировка (ПМТ) направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика более проста в сравнении с АТ и ПРТ, доступна юным спортсменам. В ней используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. В ПМТ выделяют четыре ступени перехода расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности.

Идеомоторная тренировка

Идеомоторная тренировка (ИТ) состоит в сознательном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая - на представлениях, облегчающих освоение навыка, третья - на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка более всего эффективна для повышения скорости движений (до 34 %), точности (6-18 %).

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется и ряд других методик: «наивная психорегуляция» (талисманы, ритуалы, разминки и т.п.), музыкальное сопровождение и функциональная музыка, контроль состояния голоса, дыхательные упражнения, специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений.

Во многих работах указывается, что действенное улучшение может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт. В то же время отдельные исследования (Д. Джонс, 1963; А. А. Белкин, 1965) показывают, что посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть новым упражнением (совсем неизвестным действием) без предварительного его выполнения. Но этой способностью обладают только отдельные высококвалифицированные спортсмены. Рядом исследований установлено, что идеомоторная тренировка дает возможность установить ошибки или переделывать уже усвоенный двигательный навык, а может сопровождаться эффектом, если мысленное выполнение действия недостаточно точно и тщательно.

Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить "мышечную выносливость" (И. Келси, 1961), спортивную работоспособность (Г. Тивальд, 1973) и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках (В.Я. Дымерский, 1965; А.А. Белкин, 1969). Идеомоторика эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями (А.В. Алексеев, 1968).

Итак, головной мозг – орган, где формируется программа будущего движения, а остальные системы организма, в первую очередь опорно-двигательный аппарат, выполняют намеченную программу. От того, насколько успешно функционируют программирующая и исполняющая системы, и от того, насколько хорошо они взаимосвязаны, зависит качество конечного результата нашей деятельности.

Для того чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими. Причем пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила наш организм. Представление, как психический процесс, подчиняется определенным законам.

1) чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, «чище» выполняемое движение;

2) идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека.

Мысленные представления могут быть «зрительными». В этом случае человек видит себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Надо хорошо уяснить, что такие «зрительные» представления обладают очень малым тренировочным действием. Ведь в этом случае импульсы, рожденные в головном мозгу, почти не передаются на мышцы, которые должны выполнять задуманное движение. Поэтому работа идет как бы вхолостую, не возникает достаточной активности в соответствующих мышцах. В этом можно убедиться и на опыте с висющим грузом. Мысленно представьте себя как бы в «зеркале», «посмотрите» на себя со стороны и попытайтесь, глядя на тот, «зеркальный», висящий сбоку груз, представить, что он раскачивается, – получится намного хуже.

Рассогласованность между программирующим органом – головным мозгом и исполняющим аппаратом – мышцами и суставами особенно хорошо заметна во время наблюдения за обнаженным телом неподвижно сидящего или лежащего с закрытыми глазами человека. В тех случаях, когда он мыслит идеомоторно, «пропускает» представления о движении «через себя», в его мышцах довольно отчетливо видны микросокращения и микро-расслабления. Если же представления имеют чисто зрительный характер, то никаких микродвижений в мышцах не возникает, хотя человеку кажется, что он «пропускает» мысленные представления через свой организм. Следовательно, наблюдая за мышцами человека во время идеомоторной тренировки, можно легко выяснить, насколько его мысленные представления о том или ином техническом элементе достигают цели.

3) исследования ряда авторов, в частности А.Д. Пуни, Ю.З. Захарьянц и В.И. Силина, Е.Н. Суркова и др. доказали, что эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других – непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае, – подсказывает практика. В том, что слова заметно усиливают эффект мысленного представления, легко убедиться во время опыта с висящим на пальце предметом. Если не просто представлять, что груз начинает раскачиваться, предположим, вперед-назад, а начать произносить слова «вперед-назад» вслух, то амплитуда колебаний сразу же увеличится;

4) начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, так, как мы это видим при демонстрации киноплёнки, заснятой рапид-методом. Замедленное промысливание технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки;

5) при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента.

Когда человек, занимаясь идеомоторикой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. И головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче «связываться» с исполняющим аппаратом – опорно-двигательным. Другими словами, у человека появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый технический элемент.

Вот почему так полезны тренажеры, позволяющие принимать самые различные позы, особенно, где движения часто происходят в воздухе, после отрыва от точек опоры. Побывав в состоянии своеобразной невесомости человек начинает лучше чувствовать тонкие элементы техники движения и лучше представлять их.

б) во время идеомоторного промышления движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. И это хорошо, так как говорит о налаживании прочной связи между двумя системами – программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен – пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании. Такую картину приходилось видеть наиболее часто при занятиях с фигуристами. Стоя на коньках с закрытыми глазами, они неожиданно для себя начинали плавно и медленно двигаться вслед за мысленными идеомоторными представлениями. Как они говорили, их «ведет».

Вот почему в тех случаях, когда идеомоторные представления реализуются не сразу, с затруднениями, можно рекомендовать сознательно и осторожно связывать идеомоторные представления с соответствующими движениями тела и таким способом соединять мысленный образ движения с мышцами, выполняющими его.

7) неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Это одна из довольно распространенных ошибок.

Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате, она вытесняет самое главное – представление о том, как достичь этого результата. Вот и выходит, что, например, стрелок думает о том, что ему необходимо попасть в «десятку», эта мысль начинает мешать точным представлениям о тех технических элементах, без выполнения которых попасть в «десятку» просто невозможно. Поэтому он и не попадает. «Перестарался, очень хотел», – говорят в таких случаях, забывая о том, что для достижения желаемого результата надо думать не о нем, а опираться на мысленные образы тех действий, которые ведут к этому результату.

Итак, в умении непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами – и заключается суть "идеомоторного принципа построения движений".

Подведем основные итоги. Итак, чтобы достичь высокой точности движения, надо:

- во-первых, создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный;

- во-вторых, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы;

- в-третьих, подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных - опорных - элементов в отрабатываемом движении.

К четвертому этапу – физическому исполнению движения – можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо «размяты» мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

Соблюдение такого принципа построения движений, как показывает практика, избавляет от многих осложнений и дает нужный результат намного скорее, чем обычный метод «проб и ошибок».

Вопросы для самоконтроля

1 Какое значение приобретает психологическая подготовка спортсмена в современном спорте?

2 Что такое аутогенная и идеомоторная тренировки?

Лекция 6 Тренировка психологических умений (ТПУ)

6.1 Разработка и осуществление программы ТПУ

6.2 Регуляция уровня возбуждения

6.1 Разработка и осуществление программы ТПУ

Пример: баскетбольная команда Джима за 1 мин до окончания основного времени проигрывает со счетом 66:67. В этот момент Джим выполняет бросок, но соперники нарушают правила, и Джим получает право выполнить два штрафных броска. Тренер соперников берет тайм-аут, надеясь «расхолодить» Джима и повысить напряжение. Джим знает, как важна эта

игра для его товарищей, тренера, школы, друзей и родителей, сидящих на трибуне. Он начинает думать, как он будет себя чувствовать, если подведет всех, и эти тревожные мысли оказывают действие на его физическое состояние. Когда Джим приближается к линии свободного броска, мышцы его плеч и рук напрягаются. Он спешит сделать бросок и дважды промахивается. На следующий день во время тренировочного занятия тренер говорит Джиму, чтобы он обратил внимание на выполнение штрафных бросков, и рекомендует оставаться после занятий и выполнять по 100 бросков.

Все спортсмены могут стать жертвами психологических ошибок и недостатков. Психические и эмоциональные компоненты очень часто превосходят физические и технические аспекты физической активности. В любом виде спорта успех (или неудача) спортсмена является результатом сочетания физических (сила, скорость, координация) и психических (концентрация, уверенность) способностей. По мнению большинства тренеров, спорт по меньшей мере на 50% психическое явление, а такие виды спорта, как гольф, теннис и фигурное катание – на 80 – 90%.

В подавляющем большинстве соревнований успех или неудача спортсменов зависят от того, как они (а также соперники) выступают в определенный день. *При относительно одинаковом уровне физической подготовленности победителем, как правило, становится спортсмен, обладающий лучшими психическими качествами.*

Существуют три основные причины, по которым большинство тренеров и спортсменов не уделяют должного внимания ТПУ:

1) многие люди просто не знают, как развивать психологические навыки. Например, некоторые тренеры обучают умению концентрироваться, выкрикивая: «Ты, в конце концов, сконцентрируешь свое внимание или нет?». Или тренер говорит спортсмену «расслабься». Однако без соответствующей подготовки это очень трудно сделать. Умение концентрировать внимание и расслабляться необходимо тренировать;

2) психологические умения рассматриваются как нечто постоянное, т.е. в частности, считается, что такие выдающиеся спортсмены, как Штеффи Граф, Кен Гриффи младший и Уэйн Гретцки от Бога одарены психической устойчивостью и физическими данными. Это не совсем так. Способности сохранять спокойствие в условиях сильнейшего возбуждения, сохранять концентрацию, несмотря на многие отвлекающие факторы, а также сохранять уверенность перед лицом неудачи – не являются врожденными. Это – умения, которые необходимо регулярно тренировать и развивать;

3) нехватка или отсутствие времени. Тренеры очень часто сетуют на то, что у них не хватает времени даже отработать физические умения и навыки, не говоря уже о том, чтобы заняться тренировкой психологических умений.

Психологическими умениями можно овладеть, однако их следует отрабатывать в течение определенного периода времени, а также включить в ежедневный режим тренировок человека.

В ряде исследований, в которых сравнивали успешно и менее успешно выступающих спортсменов с точки зрения психологических навыков и умений, было установлено, что первые характеризуются более высокими уровнями концентрации и уверенности в себе, более высокой степенью ориентации на задание, а так же более низкими уровнями тревожности (Williams, 1986). Успешно выступающие спортсмены характеризовались также более положительными мыслями и в большей степени использовали положительные идеомоторные акты с целью визуализации успеха. Кроме того, они более решительные и более обязательные, чем их менее успешно выступающие товарищи.

Более успешно выступающие спортсмены отличаются от своих менее удачливых товарищей уровнем развития психологических навыков и умений.

По мнению тренеров и спортсменов программа тренировки психологических умений должна включать: тренировку способности расслабляться, концентрировать внимание, тренировку умения устранить стресс и т.п. Большое значение для спортсменов имеют умение справиться с повышенным чувством тревожности, с утомлением, стрессом, сохранение высокого уровня мотивации и концентрации, повышение уверенности.

В целом, по мнению тренеров и спортсменов, несомненную важность представляют следующие аспекты программы ТПУ:

- 1) регуляция возбуждения;
- 2) тренинг идеомоторных актов (психологическая подготовка к выполнению действия);
- 3) развитие уверенности;
- 4) повышение мотивации (определение целей);
- 5) умение концентрировать внимание (внутренняя речь, психологические планы).

Определяя содержание ТПУ, следует учитывать индивидуальные особенности конкретных спортсменов, их опыт, ориентацию и т.п.

Три фазы программы ТПУ

1) *Фаза ознакомления.* Поскольку большинство занимающихся не знают, как психологические умения и навыки способствуют улучшению спортивных результатов, первая фаза любой программы ТПУ является ознакомляющей. Во время этой фазы занимающиеся осознают важность ТПУ, а также получают представление о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность.

2) *Фаза усвоения.* Направлена на изучение методов и способов овладения различными психологическими навыками и умениями. Программы тренировок должны учитывать индивидуальные потребности каждого спортсмена. Например, одну из спортсменок может сильно беспокоить возможность неудачи (когнитивная тревожность). Для нее наиболее целесообразным может оказаться когнитивно обусловленная стратегия, направленная на

изменение структуры мыслей (Meichenbaum, 1977). Другая спортсменка может страдать от повышенного мышечного напряжения (соматическая тревожность). Для нее подойдет техника физической релаксации, например, прогрессивное расслабление (Jacobson, 1938).

3) *Фаза практического овладения.* Основные цели фазы практического овладения включают:

- доведение умений и навыков до автоматического выполнения;
- обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности;
- имитация умений и навыков, которые вы хотите применить в условиях соревнования.

Наиболее целесообразно, чтобы программу ТПУ планировал, осуществлял и контролировал квалифицированный специалист в области спортивной психологии. Однако это возможно в основном только на высшем уровне. Для достижения лучших результатов осуществлять программу тренировок психологических умений и навыков лучше в межсезонье. Психологическая тренировка должна осуществляться на протяжении всей спортивной карьеры.

Таблица 10 – Методы развития психологических умений и навыков	
Основные методы	Методы психологических умений и навыков
Физическая тренировка Воспитание	Определение цели Идеомоторные акты (мысленные образы) Физическое расслабление Контроль мышления (внимания)
Данные Vealey (1988)	

Таблица 11 – Психологические умения и навыки, развиваемые благодаря программам ТПУ		
Основные умения и навыки	Умения и навыки, связанные с физической активностью	Облегчающие умения и навыки
Сила воли Самоосведомленность Самооценка Уверенность в своих силах	Оптимальный уровень физического напряжения Оптимальный уровень психического возбуждения Оптимальный уровень внимания	Умения и навыки межличностного общения Контроль образа жизни
Данные Vealey (1988)		

Таблица 12 – Образец целей и результатов развития психологических умений и навыков		
Цель 1: положительное психическое отношение	Цель 2: отношение к ошибкам и неудачам	Цель 3: действия в чрезмерно напряженных ситуациях
Избегайте отрицательных замечаний во время игры или тренировки Измените высказывание «Я не могу» на «Я могу» Всегда прилагайте 100% усилие Не разговаривайте, когда говорит тренер Будьте энергичным в игре и при выполнении упражнений	Воспринимайте ошибки и неудачи как необходимые элементы процесса обучения Не ищите оправданий. Принятие вины на себя поможет превратить неудачи в успех Сохраняйте положительные мысли даже после совершения ошибки Поддерживайте товарищей по команде, даже если они совершают ошибки Концентрируйте внимание на задании, а не ошибках	Научитесь рассматривать ситуацию не как угрозу, а как своеобразный вызов (тест ваших умений) Научитесь распознавать чрезмерное напряжение. Овладейте дифференцированным расслаблением Сохраняйте положительные мысли и концентрируйте внимание на задании Мысленно представьте успешное выступление в напряженной ситуации Концентрируйтесь на соответствующих ключевых сигналах
Данные Gould (1983)		

6.2 Регуляция уровня возбуждения

Существуют различные способы снятия возбуждения в соревновательных видах спорта. Их применение зависит от конкретного спортсмена и ситуации. Игрок в гольф, собирающийся загнать мяч в лунку, и борец, выходящий на ковер, абсолютно по-разному подходят к регуляции уровня возбуждения.

Многие тренеры ошибочно считают, что все спортсмены должны быть в состоянии повышенной возбудимости, чтобы продемонстрировать свои лучшие качества. В действительности же, спортсменам чаще всего бывает необходимо снизить уровень возбуждения.

Регуляция тревожности

Осознание тревожности. Первый шаг к контролю уровней возбуждения – их осознанность во время тренировочной и соревновательной деятельности. Это предполагает самонаблюдение, а также осознание того, как влияет на физическую активность эмоциональное состояние. Если вы

спортсмен, вы наверняка можете идентифицировать определенные ощущения, испытываемые во время отличного и плохого выступления.

Таблица 13 – Контрольный список состояния во время выступления	
Выступил очень хорошо	1 2 3 4 5 6 Выступил очень плохо
Чувствовал себя абсолютно расслабленным	1 2 3 4 5 6 Чувствовал себя чрезвычайно возбужденным
Чувствовал себя абсолютно уверенно	1 2 3 4 5 6 Чувствовал себя абсолютно неуверенно
Полностью контролировал	1 2 3 4 5 6 Ничего не контролировал
Мышцы были расслаблены	1 2 3 4 5 6 Мышцы были напряжены
Ощущал прилив энергии	1 2 3 4 5 6 Испытывал крайнее утомление
Внутренняя речь была положительной	1 2 3 4 5 6 Внутренняя речь была отрицательной
Полная концентрация внимания	1 2 3 4 5 6 Полное отсутствие концентрации внимания
Абсолютно не прилагаю никаких усилий	1 2 3 4 5 6 Прилагал значительные усилия
Ощущал большой запас энергии	1 2 3 4 5 6 Ощущал небольшой запас энергии

Прежде чем научиться контролировать свои мысли и чувства, необходимо улучшить осознание своего психического состояния (таблица 13).

Если вы хотите лучше понять взаимосвязь между вашими мыслями, чувствами и спортивными результатами, наблюдайте за собой, заполняя контрольный список после каждой тренировки или игры в течение нескольких последующих недель.

Техника снижения состояния тревожности. Чрезмерное состояние тревожности может привести к неадекватному напряжению мышц, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на спортивной деятельности. При чрезмерном напряжении мышц движения человека становятся неуклюжими, резкими и неkoordinированными. Перенапрячь мышцы очень легко. Бытующее мнение, что «чем интенсивнее работаешь, тем лучше выступишь», – ошибочное.

То, как люди справляются с состоянием тревожности, имеет большее значение, чем то, какой уровень тревожности они испытывают.

Прогрессивное расслабление (мышечное расслабление). Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона (E. Jacobson, 1938) является основой многих современных методов расслабления (смотри выше, таблица 8). Ученый назвал свой метод прогрессивным, поскольку он предусматривает переход от одной мышечной группы к другой до полного расслабления всех крупных мышечных групп.

Условия, способствующие расслаблению:

- найти тихое место;
- сделать слабым освещение;
- ослабить одежду;
- лечь, заняв удобное положение.

Продолжительность первых занятий может составлять около 30 мин. Со временем вам потребуется меньше времени. После 3-4 занятий вы сможете расслабляться в течение 5-10 мин. Когда вы сможете регулярно расслабляться в течение 10 мин, можно исключить компонент мышечного напряжения. Цель метода прогрессивного расслабления состоит в том, чтобы научиться полностью расслабляться в течение короткого периода времени, что имеет большое значение для многих видов спортивной деятельности (например, прыжки в высоту или прыжки в воду).

Каждый этап начинается с напряжения и последующего расслабления мышечной группы. Обратите внимание на ощущения при расслаблении и напряжении. Продолжительность каждой фазы должна составлять 5-7 сек. Прежде чем перейти к следующей мышечной группе, дважды выполните упражнение.

Регуляция дыхания

Дыхание играет важную роль в процессе расслабления. В сущности правильное дыхание – наиболее простой и в то же время наиболее эффективный способ контроля уровня тревожности и мышечного напряжения. Когда вы спокойны, уверены и владеете собой, ваше дыхание ровное, глубокое и ритмичное. Когда вы напряжены и возбуждены, ваше дыхание становится поверхностным, учащенным и неритмичным.

Многие спортсмены в критических ситуациях не умеют координировать дыхание и выполнение деятельности. Как показывают результаты наблюдений, при вдохе и задержке дыхания мышечное напряжение повышается, тогда как при выдохе – снижается.

Один из методов предполагает осуществление дыхания от диафрагмы, а не от грудной клетки. Концентрируя внимание на опускание (вдох) и поднятие (выдох) диафрагмы, вы почувствуете большую стабильность и расслабленность (Nideffer, 1985).

Для развития контроля дыхания необходимы тренировки.

Процедура контроля дыхания

Вдох. Глубоко и медленно вдохните через нос, обращая внимание на то, как диафрагма давит вниз. Расслаблено и легко выдохните воздух из области живота

и диафрагмы с тем, чтобы воздух заполнил и расширил центральную и верхнюю часть грудной клетки. В момент вдоха полностью «вытолкните» живот наружу. Продолжительность фазы вдоха – около 5 сек.

Выдох. Медленно выдыхайте через рот. Вы должны ощущать, как расслабляются мышцы рук и плеч. При выдохе и расслаблении вы должны испытывать ощущение сосредоточенности, а также то, что крепко стоите на ногах. Вы должны ощущать, что ваши ноги расслаблены, но сильные. Продолжительность фазы выдоха составляет около 7 сек. Очень важно, чтобы выдох был медленным и равномерным.

Психическая релаксация

Н. Benson (1975), врач Гарвардской медицинской школы, является сторонником научно обоснованного метода релаксации, который он назвал реакцией релаксации. Этот метод использует основные элементы медитации, исключая, однако, духовную (религиозную) значимость. Многие спортсмены используют медитацию для психологической подготовки к соревнованиям, считая, что она улучшает способность расслабляться, концентрировать внимание, а также повышает запас энергии. Состояние, обусловленное медитацией, характеризуется повышенным чувством осознания, полной релаксацией, спонтанностью, отсутствием усилий и фокусированным вниманием, то есть многими из элементов, которые характеризуют пик физической активности.

Элементы, лежащие в основе реакции релаксации:

1) тихое место, обеспечивает минимальное отвлечение;
2) удобное положение. Сядьте в удобное кресло, заняв положение, которое вы можете сохранить на некоторое время. Не ложитесь на кровать – вы ведь не хотите уснуть;

3) «психологический инструмент» – это основной элемент реакции релаксации, который предусматривает концентрацию внимания на какой-то одной мысли или каком-то одном слове, которые повторяют снова и снова. Выберите слово, которое не активизирует ваши мысли, например, «расслабиться», «успокоиться» и т.п., и повторяйте его при выполнении выдоха. Повторяйте это слово всякий раз, когда вы делаете выдох;

4) пассивное отношение. Этот элемент также важен, однако добиться пассивного отношения не так уж и легко. Вы должны научиться не задерживать своего внимания на мыслях и образах, которые проходят через ваш мозг. Если какая-то мысль «задерживается», «прогоните» ее, обратившись к своему слову (психологическому инструменту).

Для овладения реакцией релаксации требуется много времени. Вы должны отводить на это по 20 мин ежедневно. Вы обнаружите, как трудно контролировать свой мозг и концентрировать внимание только на одной мысли или объекте. Вместе с тем в большинстве видов спорта крайне важно уметь концентрировать свое внимание на задании. Реакция релаксации ведет к успокоению ваших мыслей, что, в свою очередь помогает лучше

концентрировать внимание и снижать мышечное напряжение. Следует помнить, что этот метод не подходит для использования непосредственно перед соревнованием.

Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка широко применялась в Европе и значительно меньше в Северной Америке. Она впервые появилась в Германии в начале 1930-х годов благодаря J.Schultz, позднее R. Luthe (1969) ее несколько усовершенствовал. Она состоит из серии упражнений, направленных на стимуляцию возникновения двух физических ощущений: теплоты и тяжести. Это метод самогипноза. Внимание обращается на ощущения, которые вы пытаетесь вызвать. Как и в реакции релаксации, очень важно не «вмешиваться» в испытываемые ощущения. Программа аутогенной тренировки включает шесть последовательных этапов:

- 1) ощущение тяжести в конечностях;
- 2) ощущение тепла в конечностях;
- 3) регуляция сердечной деятельности;
- 4) регуляция дыхания;
- 5) ощущение тепла в области живота;
- 6) охлаждение лба.

Фразы типа «Моя правая рука тяжелая», «Моя правая рука расслаблена, я ощущаю в ней тепло», «Мое сердце бьется спокойно», «Мой лоб холодный» являются примерами обычно используемых вербальных стимулов в программе аутогенной тренировки. Одна из причин того, что аутогенная тренировка не завоевала популярности в Северной Америке, состоит в том, что она требует много времени. Чтобы досконально овладеть техникой аутогенной тренировки, необходимо несколько месяцев регулярных занятий (по 10 - 40 мин каждый день).

Систематическая дисенситизация (невосприимчивость)

Метод систематической дисенситизации является весьма эффективным в спорте (Smith, 1984). Он был разработан Joseph Wolpe (1958). По мнению автора, люди испытывают беспокойство при наличии определенного стимула, такого как, например, змея или высота. Систематическая дисенситизация представляет собой постепенную контртренировку с использованием релаксации в качестве несопоставимой реакции. Например, если кто-нибудь, страдающий боязнью змей, оказывается слишком близко к змее и начинает беспокоиться, ему предлагают расслабиться. Со временем реакция релаксации помогает дисенситизировать чувство беспокойства, возникающее при нахождении вблизи змеи.

Если у спортсмена развилось сильное чувство страха (в отличие от тревожности средней степени), которое отрицательно сказывается на его спортивных результатах, следует обратиться к методу систематической дисенситизации. Например, у прыгуна в воду может развиться боязнь получить травму после того, как во время выполнения прыжка он ударился

головой о доску. Или у футбольного защитника после перенесенной операции на колене может развиться боязнь выполнить первый подкат. Спортсмены могут также испытывать страх выступления перед враждебно настроенными болельщиками или в присутствии своих родных и знакомых.

Таким спортсменам необходимо, прежде всего, овладеть методом прогрессивной релаксации (расслабления). Затем следует установить иерархию состояния тревожности, включающую около 10 различных ситуаций, которые вызывают тревожность различной степени, – от минимальной до максимальной. Далее нужно мысленно представить первую ситуацию в иерархии (в течение 10-15 сек.). При первом признаке напряжения спортсмены должны поднять руки. Затем они пытаются расслабиться, используя метод прогрессивной релаксации. После того как спортсмен может мысленно представить первую ситуацию, не проявляя реакции тревоги, переходят к следующей ситуации. Такое сочетание ситуаций, вызывающих состояние беспокойства, с релаксацией (если необходимо) осуществляют до тех пор, пока спортсмен не сможет эффективно справляться с большинством ситуаций, вызывающих состояние тревожности. Таким образом, спортсмены постепенно становятся невосприимчивыми к ситуациям, которые вызывали у них состояние тревожности.

Методы повышения состояния возбуждения

До настоящего времени мы рассматривали методы, направленные на снижение чрезмерных уровней тревожности. Иногда спортсменам требуется стимулировать себя. Например, вы отнеслись к сопернику недостаточно серьезно, а он удивил вас своей игрой. Или вы чувствуете усталость во втором периоде матча. Или вы «засыпаете» при выполнении упражнений реабилитационной направленности. Иными словами, ваш уровень функционирования ниже оптимального и вам необходимо увеличить степень возбуждения или активизировать себя, чтобы достичь оптимального уровня возбуждения. О недостаточной активизации говорят определенные виды поведения, ощущений и отношений:

- медленные передвижения;
- «блуждающие» мысли; легко отвлекаетесь;
- отсутствие озабоченности по поводу того, как хорошо вы действуете;
- отсутствие энтузиазма;
- тяжесть в ногах.

Чем больше подобных признаков вы замечаете, тем вероятнее необходимость повысить степень возбуждения. Хотя подобные ощущения и чувства могут возникнуть в любое время, они чаще всего указывают на то, что вы либо физически, либо психологически не готовы к игре или соревнованию. Возможно, вы недостаточно хорошо отдохнули, перетренировались или выступаете против более слабого соперника. Чем раньше вы выявите эти симптомы, тем быстрее вы придете в норму. Предлагаем вашему вни-

манию некоторые рекомендации, направленные на активизацию вашего организма:

1) увеличьте частоту дыхания. Контроль дыхания ведет к производству энергии и снижает напряжение. Короткое глубокое дыхание активизирует и ускоряет деятельность нервной системы. Учащая дыхание, вы можете также произносить слова «энергия поступает», делая вдох, и «утомление уходит», – делая выдох;

2) энергичные действия. Временами, когда вы ощущаете апатию и сонливость, активные энергичные действия помогают восстановить ваш уровень или заряд энергии. Например, многие футболисты перед выходом на поле постукивают друг друга по щиткам, тем самым настраивая один другого на игру. Многие спортсмены перед соревнованиями любят пробежаться или попрыгать со скакалкой;

3) используйте положительные высказывания. Психика, несомненно, влияет на физические аспекты. Например, произнося (мысленно или вслух) такие слова, как «сильнее», «вперед», «агрессивнее», «быстрее» и т.д., вы тем самым активизируете себя. Этому также способствуют положительные высказывания: «Я могу это сделать», «Сейчас все пойдет как надо»;

4) слушайте музыку. Музыка может быть источником энергии перед соревнованиями. Многие спортсмены слушают музыку непосредственно перед выступлением в соревновании. Прослушивание энергичной музыки повышает эмоциональный настрой;

5) использование стимулирующих идеомоторных актов. С помощью идеомоторных актов вы можете визуализировать что-то, что повышает ваш уровень энергичности. Пловец, например, может представить, что он движется в воде, как акула.

Вопросы для самоконтроля

1 Какие этапы включает в себя программа ТПУ?

2 Какие способы регуляции уровня возбуждения вы знаете?

Раздел 2 Психология спортивной карьеры

Лекция 7 Спортивная карьера как часть жизненного пути

7.1 Жизненный путь личности и спортивная карьера

7.2 Основные понятия психологии развития

7.3 Модели жизненного пути: модель Ш. Бюллер, модель Э. Эриксона, кризисная модель жизненного пути

7.1 Жизненный путь личности и спортивная карьера

В настоящее время в психологии наблюдается повышение интереса к различным аспектам исследования жизненного пути личности. Жизненный путь традиционно определяется как «история развития и формирования личности в определенном обществе в конкретную эпоху, обусловленная комплексом объективных макросоциальных и микросоциальных условий». Жизненный путь личности привлекает внимание как психологов, так и представителей других наук. Что же касается психологического аспекта исследований жизненного пути, то эта проблема рассматривается со стороны психологии развития, социальной психологии, психологии личности. На сегодняшний день мы можем говорить о зарождении новой отрасли психологического знания – психологии жизненного пути личности. К.В. Карпинский, рассматривая данную проблему, в качестве главного метода определяет биографический метод, в качестве теоретической задачи называет следующие: описывать, объяснять и прогнозировать, каким образом человек в процессе жизнедеятельности выстраивает индивидуальную жизненную историю, формируясь, как субъект жизни; а в качестве практических задач – диагностировать психобиографические образования личности, корректировать отставания и отклонения в психическом развитии личности, показывать помощь в психологической реабилитации личности во время и после биографических кризисов, консультировать по вопросам психологических затруднений в сфере реализации личностью индивидуального жизненного пути.

Спортивная деятельность – это лишь один из аспектов жизненного пути личности. Продолжительность этой деятельности может охватывать значительную часть жизни, поэтому оказывает существенное влияние на становление и развитие личности человека, на его судьбу. Особенности этого влияния и жизнь человека в спорте изучает психология спортивной карьеры (СК). Однако для того чтобы понять смысл спортивной деятельности личности, необходимо рассмотреть ее в контексте психологии жизненного пути, общих закономерностей развития человека. Именно так

мы и будем рассматривать психологию спортивной карьеры в рамках нашей дисциплины.

7.2 Основные понятия психологии развития

Психология спортивной карьеры – междисциплинарная отрасль, которая стоит на стыке спортивной психологии и психологии развития, изучающей развитие человека от рождения до смерти.

Психология развития оперирует следующими понятиями: индивид, субъект, личность, индивидуальность, факторы психического развития, общие закономерности психического развития, возраст, возрастные психологические особенности.

Индивид – характеризует принадлежность конкретного человека к биологическому виду «*Homo sapiens*» т.е. определяет его природную, биологическую сущность.

В понятии *субъект* – фиксируется деятельностное, активное начало в человеке, его способность воздействовать на предметы и других людей, преобразовывать окружающий мир и самого себя.

Личность – человек как представитель определенного общества и определенной группы, занимающийся определенным видом деятельности, осознающий свое отношение к окружающему, наделенный определенными индивидуально-психологическими особенностями.

Индивидуальность – человек, характеризуемый со стороны своих социально-значимых отличий от других людей; своеобразие и неповторимость психики и личности.

Факторы психического развития – основные причины качественных изменений психических процессов и свойств личности.

Среди них выделяют:

биологические: особенности строения нервной системы, органов чувств, физические признаки; социальные: различные контактные группы (семья, друзья, родственники, учащиеся в классе и т.д.), а также совокупность социальных, экономических, культурных и др. условий жизнедеятельности человека; активность личности – деятельностное состояние организма, связанное с вмешательством в окружающую среду с целью ее изменения в соответствии с потребностями; воспитание и обучение – целенаправленный и организованный процесс формирования различных сторон личности.

По Б.Б. Айсмонтас, в ходе жизни человека могут возникать противоречия между потребностями и внешними обстоятельствами; новыми потребностями, порождаемыми деятельностью, и возможностями их удовлетворения, между возросшими физическими способностями, духовными возможностями и старыми формами деятельности; между новыми требованиями деятельности и несформированными умениями и навыками. Именно

основные противоречия возраста часто рассматриваются как движущие силы психического развития личности.

Психическое развитие всегда имеет индивидуальные особенности. То же время, по мнению Л.С. Выготского, можно выделить общие и существенные закономерности психического развития: цикличность, неравномерность, сочетание процессов эволюции и инволюции, «метаморфозы» в развитии.

Цикличность – психическое развитие представляет собой чередование периодов подъема, интенсивных изменений в психике и периодов замедления и затухания.

Неравномерность – разные психические процессы и свойства личности развиваются неравномерно и непропорционально.

Сочетание процессов эволюции и инволюции - психическое развитие предполагает не только «развертывание» (эволюцию) новых психических явлений, но и отмирание предыдущих.

«Метаморфозы» в развитии – психическое развитие представляет собой цепь качественных изменений, превращений одной формы психической жизни в другую.

Возраст в широком смысле – временная характеристика человеческого развития. В психологии различают биологический возраст, интеллектуальный, социальный, психологический.

Возрастные психологические особенности – это то общее, что присуще в психологическом отношении большинству людей определенного возраста и одновременно отличает их от людей других возрастов.

7.3 Модели жизненного пути: модель Ш. Бюллер, модель Э. Эриксона, кризисная модель жизненного пути

Один из главных вопросов психологии развития – вопрос смены возрастных периодов. Существует множество моделей жизненного пути личности. Остановимся лишь на некоторых из них.

Модель Шарлотты Бюлер «5 стадий жизни»

Ш. Бюллер считает, что человек наиболее ярко проявляется в том, какие выборы он делает, какие цели перед собой ставит насколько успешно он их достигает. Целеполагание в широком смысле можно рассматривать как внутреннее программирование жизни, определяющее ее основные направления. Т.о. особенности целеполагания у Ш.Бюллер используются в качестве критерия для выделения стадий жизни. Та модель включает пять стадий.

1) детство (0-15 лет) – слабость целеполагания, цели короткого действия. Реализация целей, поставленных другими людьми;

2) юность (15-20 лет) – планирование собственного сценария жизни, самостоятельные, далеко идущие, но обычно нереальные цели. Многие из них не достигаются;

3) зрелость (20-40 лет) – зрелость целеполагания: постановка конкретных ближних и дальних целей. Высокий процент достигнутых целей;

4) солидный возраст (45-65 лет) – уменьшение количества целей, ограничение целеполагания состоянием здоровья, другими условиями. Постановка целей другим людям;

5) преклонный возраст (от 65 лет) – подведение итогов жизни, оценка главных жизненных целей и успешности их достижения;

В данной модели более зрелый способ целеполагания, формирующийся при переходе от стадии к стадии на основе опыта всей предшествующей жизни, обеспечивает и продвижение в развитии человека.

Модель Э. Эриксона «8 стадий жизни»

Эта модель является одной из наиболее популярных в зарубежной психологии.

Как отмечалось ранее, Э. Эриксон считает, что развитие личности происходит на протяжении всей жизни человека. Его анализ социализации лучше всего представить с помощью описания отличительных особенностей восьми стадий психосоциального развития:

1) стадия (0-1 год) - доверие-недоверие - младенец адаптируется к новой среде обитания. Степень доверия, с которой он относится к окружающим людям и миру зависит от проявляемой к нему заботы. Если потребности ребенка удовлетворяются – он проникается доверием к окружению, Если ребенок не получает должного ухода – у него формируется недоверие к миру;

2) стадия (1– 3 года) - самостоятельность – нерешительность. Ребенок осваивает различные движения и действия. Если родители предоставляют возможность ребенку делать самому то, на что он способен, то у него формируется самостоятельность, если же нет – развивается нерешительность и стыдливость;

3) стадия (3-6 лет) – предприимчивость – чувство вины. Если инициатива ребенка в его начинаниях поощряется – вырабатывается предприимчивость. Если же нет – он начинает чувствовать себя виноватым;

4) стадия – (6-11 лет) умелость-неполноценность. Эта стадия совпадает с обучением в начальной школе. Хорошо успевающий школьник получает подтверждение своей умелости, неуспевающий – чувство неполноценности;

5) стадия (11-18 лет) - идентификация «Я» - «путаница ролей» . В этот период формируется целостное представление о себе. Если молодой человек сумеет обобщить все, что он знает о себе, осмыслить, то у него появится четкое представление о том, кто он есть, где находится и куда ему двигаться в жизни. Если же в эту стадию он входит с чувством неуверен-

ности, нерешительности, то ему гораздо труднее определить собственное «Я»;

6) стадия (18-30 лет) – близость-одинокчество. Главная задача этой стадии – найти близких людей за пределами родительской семьи, т.е. создать собственную семью и обрести круг друзей. Если этого не получается – уделом становится одиночество;

7) стадия (30-60 лет) – общечеловечность – самопоглощенность. В этой стадии человек достигает самого высокого для себя социального статуса и успехов в профессии. Нормой для зрелой личности является формирование общечеловечности как способности интересоваться судьбами людей за пределами семейного круга, думать о будущих поколениях, приносить своим трудом пользу обществу. Противоположным результатом является поглощенность самим собой и личным комфортом;

8) стадия – (от 60 лет) – цельность – безнадежность. Ощущение цельности, осмысленности прожитой жизни дает чувство удовлетворения. Если же жизнь представляется цепью нереализованных возможностей и досадных промахов, то человека охватывает чувство безнадежности.

Главная идея данной модели – идея о том, что человек сам делает свою жизнь, свою судьбу, а окружающие люди могут либо помогать, либо мешать ему в этом.

Кризисная модель жизненного пути

Центральным для данной модели является понятие возрастного кризиса.

Под возрастным кризисом понимается переходная фаза от одного возрастного периода к другому, от успешности которого зависит ход дальнейшего развития человека.

Согласно данной модели выделяют следующие возрастные кризисы:

- 1) кризис новорожденности;
- 2) кризис 1 года;
- 3) кризис 3-х лет;
- 4) кризис 6-7 лет;
- 5) подростковый кризис;
- 6) юношеский кризис;
- 7) кризис 18 лет или «кризис первокурсника»;
- 8) кризис 25 лет или «кризис молодого специалиста»;
- 9) кризис 30 лет;
- 10) кризис 40 лет;
- 11) пенсионный кризис;
- 12) кризис старости.

Основными общими признаками возрастных кризисов являются: возникновение новых противоречий и их обострение; активизация процессов самоутверждения; увеличение числа конфликтов с другими людьми.

Выход из кризиса заканчивается переходом на качественно новый уровень развития.

Вопросы для самоконтроля

- 1 Как взаимосвязаны понятия «жизненный путь личности» и «спортивная карьера»?
- 2 Что такое «развитие» как психологическое понятие?
- 3 Какие модели жизненного пути личности вы знаете?

Тема 8 Понятие спортивной карьеры

- 8.1 Понятие спортивной карьеры
- 8.2 Особенности спортивной карьеры
- 8.3 Факторы развития спортсмена
- 8.4 Психологическая структура спортивной деятельности
- 8.5 Спорт и общие закономерности развития человека
- 8.6 Спорт и развитие человека как индивида
- 8.7 Спорт и развитие человека как субъекта
- 8.8 Спорт и развитие человека как личности и индивидуальности

8.1 Понятие спортивной карьеры

Все виды человеческой деятельности можно разделить на две большие группы: общие и частные.

Общие виды деятельности – игра, учение, труд, общение, познание - в большей или меньшей степени присущи всем людям. Частные виды деятельности – те, что присущи отдельным группам людей: конкретные виды профессионального труда, искусства, спорта и т.д. Путь, который человек проходит в такой деятельности, называется *карьерой*.

Признаки любой карьеры:

- 1) это многолетняя деятельность, которую человек выбирает для себя;
- 2) цель такой деятельности - высокие достижения, успех;
- 3) в процессе осуществления такой деятельности предполагается самосовершенствование субъекта в избранной области.

Таким образом, спортивную карьеру (СК) можно определить как многолетнюю спортивную деятельность, нацеленную на высокие достижения и связанную с постоянным самосовершенствованием спортсмена в одном или нескольких видах спорта.

Психология СК – одна из ключевых проблем *психологии спорта*, изучающей закономерности проявления и развития психики человека в усло-

виях спортивной деятельности. Вместе с тем, она имеет тесные связи с другими отраслями психологии – общей, возрастной, социальной, психологией труда, а также со всеми науками о спорте - теорией спорта и методикой спортивной тренировки, спортивной социологией, экономикой, физиологией, медициной и т.д.

Первые помогают увидеть связи СК с другими сферами человеческой жизни, вторые – глубже понять специфику, отличительные особенности именно спортивной карьеры.

8.2 Особенности спортивной карьеры

В любой карьере можно выделить четыре этапа: подготовку, старт, кульминацию и финиш (Б.Г. Ананьев).

1) «подготовка» включает выбор профессии и базовое профессиональное обучение – юношеский возраст и ранняя взрослость;

2) «старт» – начало собственно трудовой деятельности и адаптацию к профессии от 23 до 30 лет;

3) «кульминация» – этап самых высоких достижений в профессии, отражающихся в социальном статусе личности – от 30 до 45-50 лет;

4) «финиш» связан с подготовкой к уходу на пенсию и пенсионной адаптацией – от 50 до 60-65 лет.

В спортивной карьере также можно выделить эти же этапы, но они имеют определенную специфику, связанную с особенностями спорта как вида деятельности.

Таким образом, можно выделить следующие особенности *спортивной карьеры*:

1) более раннее начало этапа «подготовки». Обычно это дошкольный или младший школьный возраст. Но бывает и раньше, особенно в спортивных семьях;

2) относительно ранний старт СК и выбор конкретного вида спорта;

3) относительно ранняя кульминация СК;

4) половые различия в сроках кульминации и финиша СК;

5) больший сдвиг в сторону рождения, чем профессиональная трудовая карьера;

6) в СК выражен скачкообразный характер развития;

7) так как спорт – один из самых энергоемких видов деятельности, поэтому он связан с задействованием человеческих резервов;

8) для спорта характерны более жесткие условия конкуренции, чем в большинстве других сфер деятельности;

9) СК не всегда является профессиональной в смысле постоянного заработка, но всегда – в смысле профессионального отношения к делу;

10) для СК характерна относительная неопределенность момента ухода – его зависимость не столько от возраста, сколько от динамики спор-

тивных результатов и многих других причин – в противоположность типичному для большинства профессий уходу на пенсию по возрасту;

11) у спортсмена есть возможность продлить свою СК за счет смены спортивного амплуа или вида спорта. Во многих профессиях аналогичные возможности весьма ограничены;

12) «Спорт – сжатая модель жизни». В нем, благодаря экстремальности условий, можно обнаружить все богатство проявлений человеческой натуры. Он более разносторонне формирует адаптационные возможности человека в самом широком смысле, чем большинство других профессий. Например, спортсмены легче адаптируются в бизнесе, так как ситуация конкуренции их стимулирует. Таким образом, СК закладывает реальные предпосылки перехода к другой профессиональной карьере, что немаловажно, поскольку она обычно завершается в период, весьма далекий от пенсионного возраста.

Очевидно лишь то, что человек приобретает *новую социальную функцию, или роль спортсмена*, которая вводит его в особый мир спорта, ставит его в новые отношения с людьми.

8.3 Факторы развития спортсмена

Выделяют три группы факторов развития спортсмена:

1) *общие условия и требования спортивной деятельности*, то есть то, что характерно для любого вида спорта, и, вместе с тем, отличает спорт от других видов деятельности:

а) *состязательность, соперничество* не только в соревнованиях, но и в тренировках - с реальным или воображаемым соперником, и наконец, с самим собой.

б) *самосовершенствование* не только как *средство*, но и как *цель* деятельности, в которой спортсмен является одновременно и субъектом, и объектом разнообразных воздействий и самовоздействий.

в) *неуклонное усложнение условий, рост физических и нервно-психических нагрузок*, вплоть до *экстремальных*.

г) *необходимость специализации* в ограниченном числе видов спорта, поскольку каждый из них предъявляет еще и свои специфические требования к спортсмену.

Эти общие условия и требования спортивной деятельности неодинаково проявляются на разных уровнях спорта: в массовом спорте; любительском спорте высших достижений; профессиональном спорте (таблица 14).

Таблица 14 – Сравнительная характеристика массового спорта, спорта высших достижений и профессионального спорта

Параметры сравнения	Уровни спорта		
	Массовый спорт	Спорт высших достижений	Профессиональный спорт
Уровень состязательности	Невысокий (в соревнованиях «главное не победа, а участие»)	Высокий	Предельно высокий
Самосовершенствование как цель и как средство	Цель – самосовершенствование, сам процесс двигательной деятельности, получение удовольствия	Цель - высокие результаты, победы, завоевание престижа. Самосовершенствование – средство	Цель – не только престиж, но и высокие доходы. Самосовершенствование – средство
Нагрузки	Сочетание постепенно возрастающих физических нагрузок с оптимальными нервно-психическими нагрузками. «Тренироваться, но не перенапрягаться»	Экстремальность физических и нервно-психических нагрузок	Экстремальность физических и нервно-психических нагрузок
Степень специализации	Чаще генерализованность, но возможна и узкая специализация в определенном виде спорта	Как правило, узкая специализация	Узкая специализация

2) специфические условия и 3) требования избранного вида спорта

Каждый вид спорта специфичен, что отражено, прежде всего, в правилах соревнований, которые задают определенную систему требований к психике и личности спортсмена.

Психоспортограмма – это психологическая характеристика объективных условий деятельности в определенном виде спорта и вытекающая из нее система требований к психике и личности спортсмена. Это весьма важная группа факторов, детерминирующих развитие спортсмена.

Структуру психоспортограммы можно представить в виде следующих блоков:

а) психологическая характеристика *объективных условий деятельности* в данном виде спорта (место вида спорта в различных классификациях соревновательных упражнений; правила соревнований; особенности тренировочного процесса, физических и психических нагрузок; календарь соревнований и т.п.);

б) требования к *психомоторике* и *психическим процессам* спортсмена (двигательные качества; ощущения, специализированные восприятия, память и идеомоторика, мышление, внимание; экспрессия; характерные тренировочные и соревновательные препятствия и трудности; типичные причины технических и тактических ошибок; пути специализированного развития двигательных качеств и психических процессов и т.п.);

в) типичные *психические состояния* спортсменов и способы их регуляции;

г) требования к *психическим свойствам* (специальные способности; спортивный характер; свойства нервной системы и темперамента; мотивация стили деятельности), пути их формирования или компенсации;

д) требования к *межличностным отношениям в спортивной команде* и отношениям между тренером и спортсменом;

е) требования к *тренеру* данного вида спорта.

Наиболее полной **психологической классификацией видов спорта** является систематика соревновательных упражнений, разработанная Т.Т. Джамгаровым. Она включает девять групп видов спорта и базируется на следующих критериях:

1) *Характер противоборства с соперником*: непосредственный (при жестком, нежестком или условном физическом контакте) и опосредованный (при отсутствии физического контакта, но и с сохранением психического контакта);

2) *Характер взаимодействия с партнерами*, включая совместно-взаимосвязанные, совместно-синергические, совместно-последовательные и совместно-индивидуальные действия спортсменов.

3) *Индивидуальные (единичные) условия спортивной деятельности*. Эта группа факторов включает: одаренность спортсмена; конкретные условия тренировочного процесса; особенности методики тренировки и личности тренера; влияние семьи, друзей, партнеров, соперников, судей, зрителей и других людей из социального окружения, наконец, меру и характер собственной активности спортсмена.

8.4 Психологическая структура спортивной деятельности

В психологической структуре спортивной деятельности выделяют три блока: *мотивацию, средства и результаты деятельности*.

Мотивация спортивной деятельности

Мотивация – совокупность различных побуждений к определенной активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность. Блок мотивации образуют: потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Потребность, или ощущение человеком нужды в чем-либо, означает нарушение равновесия с окружающей средой. Любая потребность пробуждает так называемую *поисковую активность*, направленную на поиск способа ее удовлетворения.

Г.Д. Горбунов включает в этот комплекс следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы (по И.П. Павлову), потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях и др.

Мотив – побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Разные способы удовлетворения потребности могут конкурировать друг с другом, что находит отражение в *борьбе мотивов*. Если потребность является источником активности, то мотивы придадут этой активности определенное направление и удерживают человека в рамках данного пути.

Для спортивной деятельности характерно *большое разнообразие мотивов*. На протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа СК характерны свои доминирующие мотивы.

Если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то цели – то, насколько далеко человек намерен пройти по данному пути. В психологии *цель* определяется как образ предполагаемого результата деятельности, к чему человек хочет прийти к концу деятельности. Трудность этих целей тесно связана с *уровнем притязаний* личности, то есть ее склонностью вообще выбирать легкие или трудные цели.

Многие исследователи спортивной мотивации отмечают разную степень осознанности трех ее слагаемых. Потребности и мотивы могут быть неосознанными, полусознанными или осознанными. Цели же всегда осознаемы и являются итогом мысленной работы, в процессе которой человек пытается в идеальной форме разрешить противоречие между требованиями спортивной деятельности, ее конкретными условиями, с одной стороны, и собственными возможностями, способностями адаптироваться к этим условиям и требованиям, с другой. Поэтому цель выступает в качестве *регулятора активности*, влияя на выбор конкретных средств достижения желаемого результата.

Таким образом, *блок мотивации* выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции:

- 1) является пусковым механизмом деятельности;

2) поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;

3) регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

Средства спортивной деятельности

К ним относят *способы и условия* деятельности.

В качестве способов спортивной деятельности рассматриваются движения и действия (двигательные и умственные; технические и тактические) или, пользуясь терминологией теории спорта, физические упражнения - тренировочные и соревновательные.

В теории и методике спортивной тренировки разработаны рациональные способы выполнения физических упражнений, совокупность которых образует *технику* определенного вида спорта. Каким из этих способов деятельности спортсмен будет отдавать предпочтение, зависит, с одной стороны, от его целей, а с другой - от условий деятельности - объективных и субъективных.

К числу *объективных условий* можно отнести общие требования спортивной деятельности, специфические требования вида спорта, а также конкретные условия спортивной карьеры и жизни спортсмена, включая, например, материальную базу для тренировок, качество инвентаря, квалификацию тренера и используемые им технологии обучения, воспитания и т.п.

Субъективными условиями спортивной деятельности являются природные задатки, развитые в специализированном направлении психические процессы (ощущения, специализированные восприятия, особенности внимания, памяти, мышления и т.п.), доминирующие тренировочные и соревновательные психические состояния, спортивно-важные психические свойства (черты спортивного характера, специальные способности) и опыт спортсмена, воплощенный в знаниях, умениях и навыках. Субъективные условия спортивной деятельности формируются в процессе физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, то есть специально организованной высокой двигательной, а также психической активности спортсмена.

Обобщенно, объективные условия деятельности – это уровень требований к спортсмену, субъективные – это его возможности плюс активность, нацеленная на расширение и повышение этих возможностей.

Интегральной характеристикой блока средств является *индивидуальный стиль деятельности* (ИСД) – относительно устойчивая система эффективных приемов и способов деятельности, отвечающая индивидуально-психологическим особенностям спортсмена. ИСД складывается и трансформируется на протяжении СК.

В целом, блок средств спортивной деятельности обеспечивает практическую реализацию целей и планов спортсмена.

Результаты спортивной деятельности

Их рассматривают в узком и широком смыслах. В *узком смысле* это конкретные спортивные достижения, выраженные в секундах, метрах, баллах и т.п., занятых местах, рекордах, квалификации и титулах спортсмена.

Результаты спортивной деятельности в *широком смысле* связаны с влиянием спорта на развитие человека и человеческого общества. Здесь обычно выделяют: биологические, педагогические, психологические и социальные эффекты спорта (здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, спортивный характер, особенности психической саморегуляции, социальный статус, стиль поведения и т.п.).

Результаты спортивной деятельности в широком и узком смысле тесно взаимосвязаны. Достижения в развитии спортсмена воплощаются в динамике его спортивных результатов, которые, в свою очередь, влияют на самооценку спортсмена и «масштабность» его личности в целом. Кроме того, очевидно и «социальное звучание» спортивных рекордов, раскрывающих возможности человека в сфере двигательной деятельности и поднимающих престиж не только спортсмена, но и его тренера, команды, страны.

8.5 Спорт и общие закономерности развития человека

Спорт создает очень широкий диапазон возможностей для развития человека. Однако то, какие из этих возможностей, как и в какой мере будут использованы в каждой конкретной спортивной карьере, зависит от совокупности факторов развития спортсмена.

В наиболее общем виде можно выделить следующие особенности проявления общих закономерностей развития человека в спорте:

1) *неравномерность* обнаруживается в *акселерации* (ускорении) развития, что обусловлено развертыванием спортивной карьеры в периоды наиболее интенсивного роста и созревания человека, наложением ее на сензитивные периоды развития практически всех психических функций, процессов, свойств, двигательных качеств, когда целенаправленные педагогические воздействия дают наибольший эффект. Данная особенность зафиксирована в многочисленных исследованиях, где сравнивается развитие спортсменов и неспортсменов;

2) *гетерохронность* развития спортсмена обнаруживается в том, что *акселерация* является не тотальной, а *избирательной*, и касается, прежде всего, тех функций, процессов, свойств и качеств, которые отвечают требованиям спортивной деятельности и избранного вида спорта. Это выяснено при сравнении спортсменов и неспортсменов, а также представителей

различных видов спорта. Важно отметить, что при определенных условиях такая избирательная акселерация ведет к одностороннему развитию спортсмена;

3) *пластичность* проявляется в *специализированном характере развития* психических функций, процессов, свойств и качеств, обеспечивающем приспособление к требованиям избранного вида спорта и спортивного амплуа, особенностям методики спортивной подготовки, а также в *формировании компенсаций* одних психических образований другими.

Специализированный характер развития спортсменов выясняется при сравнении представителей разных видов спорта и спортивных амплуа, а особенности компенсаций – при изучении индивидуальных различий спортсменов.

4) несмотря на специализацию развития, все, что сформировано в спорте (опыт, свойства и т.д.), при определенных условиях может быть перенесено на другие сферы и виды деятельности. Более того, выяснен феномен самодетерминации развития, когда, например, развитые в спорте черты характера «требуют» своего проявления и побуждают спортсмена искать такие сферы жизни и виды деятельности, где они могут найти применение. В определенном смысле это тоже проявление пластичности развития, имеющее особое значение при окончании спортивной и начале другой карьеры спортсмена;

5) спортивная деятельность влияет не только на развитие отдельных функций, процессов, свойств, ускоряя или замедляя его или придавая ему тот или иной характер, но и на *взаимосвязи* этих образований в соответствующих структурах (интеллекта, эмоционально-волевой сферы, личности и т.д.).

Таким образом, развивающий потенциал спортивной деятельности в огромной степени зависит от методики воспитания и обучения спортсмена.

Особенности интеграции развития в спорте прослеживаются при сравнении спортсменов и неспортсменов, представителей разных видов спорта, в кросскультурных исследованиях спортсменов, а также при изучении индивидуальных различий.

б) если рассматривать влияние спортивной карьеры на основные линии развития человека, то можно отметить, что спортивная карьера в большей или меньшей степени определяет жизненный путь личности.

8.6 Спорт и развитие человека как индивида

К характеристикам человека как индивида относят: возраст, пол, соматотип (тип телосложения) и тип нервной системы. Следовательно, онтогенез включает в себя физическое и половое развитие, становление соматотипа и типа нервной системы.

Физическое развитие, если рассматривать его в широком смысле, включает в себя физическое развитие в узком смысле (в дальнейшем просто физическое развитие) и психомоторное развитие.

Физическое развитие – процесс соматического созревания, развертывания форм и функций организма. Его можно охарактеризовать возрастной динамикой и взаимосвязями трех групп показателей: соматометрических (длина и вес тела, окружность грудной клетки, рост сидя и др.), соматоскопических (форма грудной клетки, спины, ног, стопы, осанка, жиросложение, рельеф мускулатуры, половое созревание и т.п.) и физиометрических (жизненная емкость легких, мышечная сила и др.).

В процессе созревания организма ярко проявляются неравномерность и гетерохронность. Например, у детей и подростков периоды относительно медленного роста тела в длину сменяются "скачками в росте". Степень физического развития, в том числе полового созревания, характеризует биологический возраст индивида. В норме к концу юношеского возраста достигается *физическая зрелость* человека, то есть соответствие степени его физического развития некоторому эталону взрослого человека определенного пола.

Спорт вносит коррективы в процесс возрастного созревания организма, ускоряя в большей или меньшей степени физическое развитие. Это отчетливо обнаруживается при сравнении уровня физического развития (особенно физиометрических показателей) спортсменов и неспортсменов одного и того же возраста и пола.

Вместе с тем, разные виды спорта предъявляют различные требования к физическому развитию спортсмена, и многолетние занятия избранным видом спорта обуславливают его специализированный характер. Это обнаруживается в более раннем и отчетливом проявлении у спортсменов природного соматотипа при условии его соответствия требованиям вида спорта или в доступной в определенных пределах корректировке соматотипа в случае, если природный тип телосложения не отвечает требованиям вида спорта. Однако то, что в каждом виде спорта мы чаще встречаем представителей определенного соматотипа, все же в большей степени является следствием отбора, чем результатом влияния спортивной деятельности.

Связь занятий спортом с развертыванием свойств нервной системы (силы – слабости, уравновешенности – неуравновешенности, подвижности – инертности и др.) и формированием определенного типа нервной системы изучалась Е.П. Ильиным. Им разработаны принципы прогнозирования эффективности деятельности спортсменов с учетом их типологических особенностей, а также выяснены типологические комплексы, определяющие предрасположенность человека к определенному виду спорта или стилю спортивной деятельности, влияющие на легкость формирования некоторых спортивно-важных качеств.

С развитием человека как индивида тесно связана еще одна фундаментальная проблема: спорт и соматическое здоровье. Связи спортивной карьеры и здоровья носят сложный, неоднозначный характер. Многие века ученые отмечают положительное влияние физических упражнений на здоровье человека. Известно множество случаев, когда спорт помог излечиться от различных заболеваний. Но вместе с тем, в спорте немало травматизма, спортивных профзаболеваний и даже смертей.

8.6 Спорт и развитие человека как субъекта

Развитие спортсмена как субъекта включает в себя психомоторное, интеллектуальное развитие и развитие эмоционально-волевой сферы.

Наиболее выражено влияние СК на развитие психомоторики, которое осуществляется по механизму гомогенных (прямых) связей воспитания и развития.

Психомоторное развитие – развитие двигательной системы человека или его «психомоторной организации как единой системы движений, действий, деятельности...», основные линии которого представлены на рис.7.

Потребность в движении – одна из естественных, врожденных потребностей человека. Степень ее выраженности, влияющая на общий объем двигательной активности, весьма индивидуальна и зависит от типологических особенностей нервной системы (Е.П. Ильин). Однако главное влияние на ее развитие оказывают социальные факторы.

Если в младенческом, раннем, дошкольном, младшем школьном возрастах потребность в движении не поддерживается и не развивается, то это ведет к малоподвижному образу жизни и подростковом, юношеском, зрелом возрасте. Наоборот, при систематическом удовлетворении потребности в движении она качественно преобразуется. Так, у спортсменов она трансформируется в потребность в физической нагрузке, в силу которой необычные для повседневной жизни психофизические напряжения становятся не только привычными, но и необходимыми для человека (А.Ц. Пуни, Г.Д. Горбунов).

Развитие саморегуляции двигательных действий. С психологической точки зрения, освоить двигательное действие – значит овладеть его психической саморегуляцией. Психологическую структуру двигательного действия образуют три блока:

1) блок программы действия (представление как чувственный образ двигательного действия; понятие о нем как некоторые усвоенные принципы выполнения определенной группы двигательных действий; двигательная задача как конкретное намерение исполнить действие в данных условиях);

2) блок исполнения действия (саморегуляция движений по параметрам пространства, времени, интенсивности усилий);

3) блок самоконтроля и коррекций, осуществляющий сличение реального действия с программой и внесение поправок по ходу исполнения на основе принципа обратной связи.

Таким образом, в структуре двигательного действия тесно переплетаются собственно двигательные и психические компоненты, которые, в свою очередь, базируются на физиологических процессах в центральной нервной системе. При этом очевидно, что психических особенностей нервной системы (Е.П. Ильин). Однако главное влияние на ее развитие оказывают социальные факторы.

Если в младенческом, раннем, дошкольном, младшем школьном возрастах потребность в движении не поддерживается и не развивается, то это ведет к малоподвижному образу жизни и подростковом, юношеском, зрелом возрасте. Наоборот, при систематическом удовлетворении потребности в движении она качественно преобразуется. Так, у спортсменов она трансформируется в потребность в физической нагрузке, в силу которой необычные для повседневной жизни психофизические напряжения становятся не только привычными, но и необходимыми для человека (А.Ц. Пуни, Г.Д. Горбунов).

Развитие двигательной обучаемости. Двигательная обучаемость – способность субъекта овладевать новыми двигательными действиями (умениями, навыками). В теории физической культуры она рассматривается в качестве компонента двигательного качества ловкости (В.И. Филиппович и др.), в психологии – в качестве одной из сторон обучаемости как «общей восприимчивости к обучению» и важного показателя общего развития человека (Б.Г. Ананьев).

Основным критерием двигательной обучаемости является быстрота и легкость овладения новыми двигательными действиями, особенно сложнокоординационными.

Б.Г. Ананьев обратил внимание на относительно раннее старение психомоторных функций и ухудшение в годы зрелости двигательной обучаемости, что, по его мнению, «*есть одно из самых сложных и тяжелых по своим последствиям явлений человеческого развития*». В качестве факторов, замедляющих процесс старения психомоторики он отмечает «*постоянную тренировку и подкрепление усиленной мотивацией*»..

Развитие двигательных (физических) качеств. Двигательными качествами в теории физической культуры принято называть «*отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека*» (А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев). К ним относят: *быстроту* (ее элементарные проявления: быстрота двигательной реакции; быстрота одиночного движения; частота движений); *силу* (абсолютную, относительную) *скоростно-силовые качества* («взрывная» сила и др.); *выносливость* (общую, скоростную, силовую); *гибкость, ловкость* (ее компоненты – двигательная обучаемость и «моторная адаптация»). В психологии спорта они же рассматриваются как

психомоторные способности (Е.П. Ильин): относительно элементарные (например, к воспроизведению отмериванию и дифференцированию' параметров движений и др.) и сложные (проприоцептивная чувствительность, быстрота, выносливость, меткость, юркость и др.).

Сензитивным периодом для развития большинства двигательных качеств является младший школьный возраст и начало подросткового (8-12 лет у девочек, 9-13 лет у мальчиков). Причем, если в младшем школьном возрасте наиболее интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость, общая выносливость, то в подростковом - сила и скоростно-силовые качества, а в юношеском – также и выносливость.

С возрастом изменяются и взаимосвязи в структуре двигательных качеств. Однако особенности последней в очень большой степени зависят и от характера двигательной деятельности субъекта, в частности, у спортсменов – от вида спорта и даже конкретного амплуа в нем.

В психомоторном развитии есть свои кризисы, из которых наиболее изучен подростковый. В эти периоды резко усиливаются неравномерность и гетерохронность развития двигательных качеств, ослабляются их взаимосвязи, перестраивается структура. Одновременно ухудшается саморегуляция двигательных действий, может снижаться двигательная обучаемость.

Многочисленные сравнительные исследования психомоторного развития спортсменов и неспортсменов, а также спортсменов разных специализаций (А.А. Гужаловский, Е.П. Ильин, Ж.Е. Фирилева, В.М. Резников и мн.др.) позволяют сформулировать ряд закономерностей влияния СК на развитие психомоторики:

1) у спортсменов имеет место выраженная *акселерация психомоторного развития* по сравнению с неспортсменами. Спортсменов отличают лучшая двигательная обучаемость и более богатый двигательный опыт, более эффективное функционирование всей системы управления движениями (экономичность, целенаправленность, вариативность, помехоустойчивость), более быстрые темпы и высокий уровень развития двигательных качеств. Многие авторы отмечают тенденцию к "выравниванию" возрастной динамики двигательных качеств под влиянием занятий спортом. Например, возрастные ухудшения в развитии двигательных качеств в период полового созревания у спортсменов выражены значительно меньше, чем у неспортсменов. То же касается и возрастного снижения двигательной обучаемости в зрелые годы, причем даже в том случае, если спортивная карьера уже завершена;

2) *специализированный характер развития психомоторики* у спортсменов разных специализаций обнаруживается:

- а) в особенностях двигательного опыта и регуляции движений;
- б) в преимущественной акселерации развития тех двигательных качеств и их компонентов, которые отвечают требованиям вида спорта;

в) в специализированном характере структуры двигательных качеств, обеспечивающей наибольшую эффективность двигательной деятельности в избранном виде спорта.

Интеллектуальное развитие – это развитие интеллекта как целостно функционирующей системы познавательных психических процессов: сенсорно-перцептивных (ощущение и восприятие), мнемических (память, представление, воображение), мыслительных (мышление) и attentionных (внимание), обеспечивающих прием, хранение, переработку информации и определяющих способность человека ставить и решать различные по масштабу и уровню сложности проблемы.

Прямое влияние спортивной карьеры на интеллектуальное развитие связано, во-первых, с тем, что спорт ставит перед спортсменом множество разнообразных проблем (необходимость постановки новых целей, планирования, прогнозирования, контроля, оценки, выбора стратегии и тактики выступления в соревнованиях, сочетания спорта с другими видами деятельности и т.п.), а следовательно, побуждает спортсмена приобретать опыт их решения. Во-вторых, спортивная подготовка представляет собой педагогический процесс, который всегда обращен к интеллекту и обладает большим или меньшим развивающим потенциалом в «зависимости от технологии обучения и воспитания спортсмена.

В настоящее время проблема взаимосвязи физического, психомоторного развития, с одной стороны, и интеллектуального, с другой, разработана еще недостаточно глубоко. Вместе с тем, имеются исследования, в которых косвенно доказывается наличие таких взаимосвязей. Среди них можно выделить четыре основных направления:

1) исследования, в которых изучалось влияние систематических занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность и академическую успеваемость школьников и студентов. Это как отечественные, так и зарубежные работы, где авторы заключают, что различные формы занятий физическими упражнениями (уроки физкультуры, физкульт-паузы, занятия в спортивных секциях и т.п.) в целом способствуют повышению умственной работоспособности (в течение дня, недели, года), а также успеваемости.

Сюда же примыкают психофизиологические исследования, в которых отмечается благоприятное острое (то есть сиюминутное) влияние оптимальных физических нагрузок на функциональное состояние центральной нервной системы, протекание конкретных интеллектуальных процессов и психическое состояние занимающихся. Вместе с тем, выяснено угнетающее действие очень высоких и непривычных физических нагрузок на отдельные интеллектуальные функции, особенно на процессы памяти (Г.Д. Горбунов, Н.П. Локалова, Г.А. Ратанова, С.М. Оя и др.).

2) исследования, в которых сравнивается уровень развития конкретных психических процессов, интеллекта в целом у лиц с разным уровнем физи-

ческого и психомоторного развития, в частности, спортсменов и неспортсменов.

Еще А.П. Нечаевым в начале века было обнаружено, что *«испытуемые, обладающие наибольшей емкостью легких и мускульной силой, в среднем обладают и наиболее сильной памятью»*. Сегодня это направление исследований является весьма популярным как в отечественной, так и в зарубежной психологии спорта.

Детальное сравнение результатов разных авторов здесь весьма затруднено, так как они вкладывают далеко не одинаковое содержание в понятие «спортсмен»: для одних это человек, специализирующийся в избранном виде спорта, систематически участвующий в соревнованиях, имеющий спортивные достижения, а для других, например, – занимающийся 2-3 раза в неделю в школьной спортивной секции. Однако, общие выводы авторов во многом сходны: более высокому уровню психомоторного развития соответствует, как правило, и более высокий уровень интеллектуального развития.

3) исследования, в которых сравнивается уровень психомоторного развития лиц с разным уровнем психического развития, например, здоровых детей, с одной стороны, и детей с задержкой психического развития или умственно-отсталых, с другой.

Выводы этих работ весьма красноречивы: *«общая моторная отсталость наблюдается тем чаще, чем ниже интеллект»* (М. Гуревич, Н. Озерский); *«...чем тяжелее картина умственной отсталости, тем более грубо нарушена психомоторика»* (Н.П. Вайзман), и др.

4) исследования взаимосвязей развития двигательных качеств и интеллектуальных процессов школьников с применением корреляционного и факторного анализа (Г.Д.Горбунов, Н.Б.Стамбулова, Л.В.Кольман, В.В.Волков, А.В.Стамбулов, М.П.Бандаков и др.). В этих исследованиях выяснилось:

а) наличие связей между показателями интеллектуальных процессов и психомоторики во всех возрастах;

б) динамичность связей и, следовательно, их специфичность в каждом возрасте;

в) половые различия в характере этих связей, начиная с подросткового возраста;

г) возможность целенаправленного влияния на развитие интеллектуальных процессов путем формирования в процессе физического воспитания или спортивной тренировки так называемых *«ведущих двигательных качеств»*, образующих в данном возрасте наибольшее количество положительных связей с показателями интеллектуальных процессов.

В целом, можно сформулировать следующие *закономерности влияния спортивной карьеры на интеллектуальное развитие спортсменов:*

1) у спортсменов, по сравнению с неспортсменами, прослеживается тенденция к акселерации развития отдельных интеллектуальных процессов и «выравниванию» их возрастной динамики. Например, Л.Н. Данилиной показано, что у школьников-неспортсменов в 11-13-летнем возрасте наблюдается ухудшение интенсивности и устойчивости внимания, а у их сверстников, занимающихся спортивной гимнастикой и футболом, сохраняется позитивная тенденция в развитии этих свойств. Однако в данном случае различия между спортсменами и неспортсменами выражены гораздо меньше, чем по показателям психомоторного развития;

2) более восьмидесяти существующих видов спорта предъявляют разнообразные требования к интеллекту спортсменов, определяя специализированный характер развития как отдельных интеллектуальных процессов, так и структуры интеллекта в целом. Иначе говоря, интеллект, скажем, футбольного вратаря или горнолыжника, фехтовальщика или гимнаста характеризуется специфичностью, независимо от возраста и пола спортсменов. Причем, эти специфические особенности интеллекта, присущие представителям того или иного вида спорта, более выражены у спортсменов высокой квалификации, что подтверждает формирующее влияние именно спортивной деятельности»

3) сформулировано общее правило развития психических процессов в спортивной деятельности (А.Ц. Пуни): в ходе систематических занятий конкретным видом спорта совершенствуются прежде всего те психические процессы и те их характеристики, которые участвуют в решении специфических для данной спортивной специализации технических и тактических задач.

Это касается всех интеллектуальных процессов и обнаруживается в избирательном и специфичном развитии у спортсменов различных видов чувствительности, специализированных восприятий («чувства воды» у пловцов, «чувства мяча» у футболистов и т.п.), свойств и видов внимания, процессов и видов памяти, представлений, воображения, мышления. Можно лишь отметить, что спортивная деятельность в большей степени стимулирует развитие невербального интеллекта (то есть таких форм интеллектуальных процессов, где структурными единицами являются образы или действия) по сравнению с вербальным (словесным).

Для осуществления двигательной деятельности в спорте требуется солидное энергетическое обеспечение. У человека имеется три основных психологических механизма мобилизации энергии в организме: интеллектуальный, эмоциональный и волевой.

Эмоциональный механизм включается непроизвольно, когда существует рассогласование между имеющейся и необходимой информацией ситуации, где спортсмену нужно принимать решение или действовать. Наиболее интенсивные эмоции возникают в значимой ситуации, характеризуются неопределенностью ее исходов. Типичным примером здесь

может служить ситуация соревнования, где эмоциональный механизм мобилизации энергии особенно явно доминирует в предстартовой обстановке.

Интеллектуальная регуляция является произвольной и целенаправленно формируется в процессе овладения двигательными действиями, характерными для данного вида спорта. Регуляторами в этом случае выступают не эмоции, а цель, образ или план действия, которые мобилизуют количество энергии, необходимое для выполнения двигательного действия в привычных условиях.

Что касается *волевой регуляции*, то она включается сознательно в тех случаях, когда на пути к достижению цели возникают препятствия или трудности, порождающие противоречия типа: «должен, но не могу», «хочу, но не могу», «должен, но не хочу» и т.п. В таких ситуациях необходима дополнительная мобилизация энергии, которая осуществляется по механизму волевого усилия, где главную роль играют словесные самоприказы, помогающие спортсмену повысить свою активность, поддержать ее на необходимом уровне или затормозить нежелательную активность. Волевая саморегуляция обычно связана со вскрытием резервов организма.

Очевидно, что для спортивной деятельности большое значение имеет оптимальное взаимодействие названных механизмов, отвечающее требованиям избранного вида спорта.

В качестве основных *направлений развития эмоционально-волевой сферы* в спортивной деятельности можно выделить следующие:

1) развитие «спортивных» эмоций и чувств (соперничества, азарта, спортивной злости, агрессии, долга, благородства, патриотизма, самоотверженности, ответственности и др.), выступающих в качестве важнейших мотивов спортсмена.

Эмоции и чувства очень индивидуальны; индивидуально и их влияние на деятельность спортсмена. По данным Ю.Л.Ханина, у каждого спортсмена высокого класса формируется свой набор эмоций и чувств, обеспечивающих успешное выступление в соревнованиях, причем в этом наборе всегда есть и положительные, и отрицательные переживания.

Спорт создает большие эмоциональные нагрузки. К примеру, перечень значимых переживаний спортсменов высокого класса, составленный Р.М.Загайновым, включает переживания одиночества, боязни поражения, неуверенности, неудовлетворенности, ответственности, конкуренции, бремени лидера и бремени славы, переоценки ценностей, психологической усталости и др.

2) в процессе спортивной деятельности совершенствуется способность управлять своими эмоциями и эмоциональными состояниями в условиях тренировки и соревнований, а также использовать эти навыки саморегуляции в других сферах жизни.

Управление эмоциями проявляется не только в умении скрыть, подавить, «уменьшить» нежелательные эмоции, но и в специальном развитии *экспрессии* – внешней выразительности движений, действий, деятельности и поведения. Здесь прослеживается ряд этапов. Сначала экспрессия обнаруживается лишь в деталях движений (мимике, осанке и т.п.), затем – на уровне целостных действий, исполнение которых вызывает у зрителей соответствующие ассоциации («ласточка» в гимнастике или в прыжках в воду, «волчок» в фигурном катании и т.п.). У спортсменов высокого класса складывается собственный экспрессивный (исполнительский) стиль, создающий индивидуальный «имидж» спортсмена.

3) совершенствование волевой регуляции в процессе СК проявляется в улучшении способности управлять интенсивностью волевого усилия и развитии волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, терпеливости, смелости, решительности, выдержки, самостоятельности, дисциплинированности и др.

8.8 Спорт и развитие человека как личности и индивидуальности

Становление человека как личности носит название *социализации*. Это процесс, который включает в себя, с одной стороны, усвоение общественного и культурного опыта, норм и правил жизни в обществе через выполнение человеком различных социальных функций (ролей) и приобретение жизненного опыта, а с другой – формирование психологических свойств личности (направленности, характера, способностей и др.) и ее психического склада в целом. Все это находит субъективное отражение в самосознании человека в форме «Я-образа» и самооценки.

Овладение социальной ролью спортсмена и реализация этой роли на протяжении спортивной карьеры позволяет спортсмену накопить не только спортивный, но и значительный жизненный опыт, лучше узнать самого себя и свои возможности, самоутвердиться, добиться признания других людей. В спорте существует своя "социальная лестница" - статус спортсмена повышается с ростом его спортивной квалификации. Подъем на первые ступени мало отражается на общем положении спортсмена в обществе и его социальной репутации. Однако, если спортсмен выходит на уровень спорта высших достижений, завоевывает спортивные титулы и звания, становится известным не только в спортивной среде, его высокий спортивный статус генерализуется и начинает определять общее положение человека в обществе. Например, статус Олимпийского чемпиона рассматривается на одном уровне с выдающимися представителями других профессий.

Если попытаться максимально обобщенно оценить изменения, происходящие в личности спортсмена на протяжении спортивной карьеры (особенно элитарной карьеры), то следует отметить рост «масштабности лично-

сти» (Г.Д. Горбунов) и формирование ее социальной зрелости, что обнаруживается в отношениях спортсмена к спорту, самому себе, другим людям, различным жизненным проблемам и ситуациям.

Проблеме влияния спорта на становление психологических свойств личности посвящено огромное количество как отечественных, так и зарубежных исследований, среди которых можно выделить четыре основных направления:

1) исследования, в которых сравниваются личностные особенности спортсменов и неспортсменов. Они нацелены в основном на то, чтобы выяснить свойства или черты личности, которые формируются в спортивной деятельности относительно независимо от ее специализации.

Американский психолог Б. Кретти, обобщая результаты многочисленных исследований данного направления, выделяет следующие черты личности, более часто встречающиеся у спортсменов по сравнению с неспортсменами: высокий уровень мотивации достижения, эмоциональная устойчивость, уверенность, агрессивность, экстраверсия, твердость характера (то есть развитые волевые качества) и самоконтроль.

Р.М. Загайнов на основе многолетней практической работы в качестве психолога со спортсменами высшей квалификации выяснил, что им присущи: повышенное чувство ответственности, переживание бремени лидерства, публичности деятельности и жизни, чувство одиночества, «закрытость», «ритуализм», высокий уровень мотивации достижения, самостоятельность.

2) исследования, в которых сравниваются личностные особенности спортсменов – представителей разных видов спорта. Почти все работы данного направления связаны с построением «личностных профилей», которые демонстрируют более или менее существенные различия в выраженности одних и тех же личностных свойств у представителей разных видов спорта.

Немецкий спортивный психолог В. Дойль, построив «личностные профили» «идеального гимнаста» и «идеального пловца», выявил значимые различия между ними по таким показателям, как: креативность (творческое мышление), способность к концентрации, устойчивость к психическим нагрузкам (все названные показатели лучше у гимнастов); «чувство времени» и способность увеличивать активность волевым усилием (лучше у пловцов).

Б. Кретти, обобщая результаты сравнительных исследований спортсменов индивидуальных и командных видов спорта, отмечает, что первые более самостоятельны, независимы, помехоустойчивы и менее тревожны по сравнению со вторыми.

3) исследования половых различий личностных особенностей спортсменов. Эти данные весьма противоречивы: от констатации отсутствия

различий до отстаивания специфичности "женской СК" и личностных особенностей женщин-спортсменок по сравнению с мужчинами;

4) исследования психического склада личности спортсменов разных специализаций и построение *типологий личности спортсменов*. Такие типологии могут быть построены на разных основаниях и быть как теоретическими, так и эмпирическими.

Так Р.М. Загайнов предложил эмпирическую типологию спортсменов-чемпионов, в основу которой положены различные типы спортивной мотивации и выделил пять типов личности:

1) *«Человек долга»* – спортсмен, чья мотивация по своему содержанию является «положительной» (честь, патриотизм, долг и т.п.);

2) *«Человек-одиночка»* – спортсмен с "отрицательной" мотивацией (индивидуализм, негативизм, злость и ненависть к сопернику и т.п.);

3) *«Артистический тип»* – тот, кого главным образом мотивируют не спортивные результаты, а внешние атрибуты спорта и спортивного соревнования: зрители, публичность жизни и деятельности, популярность, творческий характер активности и т.п.;

4) *«Интеллектуальный тип»* – спортсмен, который стремится к осмыслению каждого своего действия и ситуации. Такие спортсмены любят тренироваться самостоятельно, а в соревнованиях увлечены не только и даже не столько результатом, сколько процессом соревновательной борьбы. Обычно представители этого типа заранее готовятся к уходу из спорта и новой карьере;

5) *«Хрупкий тип»* – спортсмен с высокой двигательной одаренностью, но плохо переносящий экстремальные психические нагрузки большого спорта. Всегда боится поражения. Обычно рано уходит из спорта.

По наблюдениям автора, наиболее высоких и стабильных результатов в спорте добиваются спортсмены первых двух типов.

Н.А. Государев, описывая три основные модели (точнее, три группы стилей) спортивной деятельности, выделяет в соответствии с каждой из них типы личности спортсменов.

Первую группу образуют типы личности, базирующиеся на *спортивной одаренности*. Их девять.

Первые три – «акселераты», «спортивные машины» и «богатыри» – спортсмены с преимущественно физической одаренностью.

«Акселераты» – «могучие на вид ребята, но отличающиеся детским умом и характером».

«Спортивные машины» добиваются успеха исключительно благодаря своим феноменальным "телесным" данным, без техники, без спортивного характера, а часто и без любви к спорту.

«Богатыри» – более гармоничный тип, отличающийся природной физической силой, выносливостью, сильной нервной системой и духовной мощью, волевым характером.

Следующие пять типов этой группы характеризуются преимущественно психической одаренностью.

Это **«Артисты»**, главный интерес которых в соревнованиях - не прагматический, а творческий (чтобы было ново, красиво, увлекательно для зрителей).

«Атомные станции» – спортсмены, поражающие окружающих своей неиссякаемой энергией, жизнерадостностью, жаждой движений и новых ярких впечатлений.

«Ваньки-встаньки» – оптимисты, не унывающие и быстро восстанавливающие уверенность в себе после поражений и неудач.

«Каскадеры», суть психологии которых составляет потребность в освоении нового, борьбы в условиях неизвестности, где они демонстрируют хладнокровие и блестящую технику.

«Вундеркинды» характеризуются необычайно ранним проявлением способностей и ранней спортивной специализацией; долго сохраняют детскую обостренность восприятия действительности.

И, наконец, последний тип данной группы – **«Самородки»**, которых отличает сплав природной одаренности – физической и психической – с привитыми в детские годы трудолюбием, ответственностью и самостоятельностью. В большом спорте чаще появляются уже зрелыми людьми, прошедшими трудную школу жизни.

Вторая группа типов личности спортсменов базируется на **спортивной одержимости, самоотверженности** (то есть очень высокой спортивной мотивации, доходящей до фанатизма). Здесь выделено три типа.

«Гадкие утята» – спортсмены, которые в детстве отличались слабым здоровьем и 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.

«Бойцы» – спортсмены с трудным детством, выросшие «на улице», привыкшие постоять за себя. Их отличают «бойцовские качества» – волевой напор, агрессивность и др., помогающие побеждать соперников и в спорте.

«Эмоционально-неустойчивый тип» спортсменов характеризуется огромным желанием побеждать в сочетании с высокой тревожностью, неуверенностью, эмоциональной нестабильностью. Для повышения уверенности они проделывают большой объем тренировочной работы, чем их соперники. Однако это «люди настроения», и для успешного выступления в соревнованиях им необходим эмоциональный подъем.

Третью группу составляют типы личности, базирующиеся на **спортивном рационализме** (интеллекте, организованности). Их пять.

«Универсалы» – отличные аналитики и гибкие тактики, очень инициативны, знают и умеют в своем виде спорта практически все.

«**Середняки**» отличаются комплексом личностных свойств, обеспечивающих надежность и стабильность соревновательной деятельности. Благодаря отлаженной системе стереотипов, у них почти не бывает явных «срывов» в соревнованиях, но и «взлеты» столь же редки.

«**Вечные труженики**» характеризуются заложенными с детства привычками к труду, порядку, ответственности и дисциплине. Успех в соревнованиях они рассматривают как закономерный итог своих планомерных усилий.

«**Отличники**» – спортсмены, у которых высокая обучаемость сочетается с исключительным прилежанием, добросовестностью, вдумчивостью в тренировках, стремлением к самосовершенствованию.

И, наконец, последний тип – «**Ветераны**», объединяющий спортсменов, для которых главной опорой служит их спортивный и жизненный опыт, доскональное знание своих возможностей, что позволяет им грамотно и расчетливо подводить себя к наиболее ответственным стартам сезона и побеждать более молодых и сильных, но не столь опытных соперников.

Вопросы для самоконтроля

- 1 Каково содержание понятия «психология спортивной карьеры»?
- 2 Какие особенности спортивной карьеры можно выделить?
- 3 Чем отличается массовый спорт от профессионального спорта?
- 4 Какие компоненты входят в психологическую структуру спортивной деятельности?
- 5 Как проявляются общие психологические закономерности развития в спорте?
- 6 Как спорт влияет на развитие индивидуальных свойств личности?
- 7 Как спорт влияет на интеллектуальное, психомоторное и эмоционально-волевое развитие личности?
- 8 Как спорт влияет на развитие «Я-образа» личности?

Тема 9 Психологические модели спортивной карьеры

9.1 Моделирование спортивной карьеры

9.2 Спортивная карьера олимпийцев

9.3 Особенности «мужской» и «женской» спортивной карьеры

9.4 Особенности спортивной карьеры в различных видах спорта.

9.5 Классификации спортивной карьеры

9.1 Моделирование спортивной карьеры

Спортивная карьера – сложное и многоплановое явление, поэтому системный подход является оптимальной методологией ее исследования.

Так же как были построены различные модели человеческой жизни, также спортивными психологами на основании принципов системного подхода и проведенных исследований были построены модели спортивной карьеры – синтетическая, структурная и аналитическая.

Синтетическая модель представляет собой целостное описание спортивной карьеры по следующим параметрам:

- а) длительность и возрастные границы;
- б) генерализованность (количество освоенных видов спорта);
- в) уровень достижений, включая спортивные результаты и достижения в развитии спортсмена;
- г) «цена» карьеры, т.е. то, чем «оплачены» достижения в спорте;
- д) самооценка удовлетворенности спортсменом спортивной карьерой;
- е) социальная оценка успешности СК.

Для синтетического описания СК использовались мемуары известных спортсменов, материалы спортивной публицистики, студенческие рефераты «Моя спортивная карьера», интервью и анкетирование.

Аналитическое описание рассматривает спортивную карьеру как многолетнюю деятельность с определенным числом этапов, где в центре внимания находятся ее кризисы-переходы и ситуационные кризисы, от преодоления которых в большой степени зависит успешное продолжение карьеры в целом.

В самом широком смысле выделяют два существенных признака любого кризиса:

- а) это «поворотный пункт, решающий момент в развитии чего-нибудь»;
- б) «время, характеризующееся большой опасностью или трудностью».

Возрастной кризис – переходная фаза от одного возрастного периода к другому, связанная с возникновением новых противоречий, которые человек должен разрешить в соответствующем возрасте. Чаще всего это противоречия между новыми требованиями к человеку, с одной стороны, и его возможностями – с другой (например, как в «кризисе 6-7 лет или кризисе

первоклассника» и др.), или между новыми потребностями человека и возможностями их удовлетворения (например, как в подростковом кризисе).

Можно предполагать наличие аналогичных кризисов-переходов спортивной карьеры как примерно предсказуемых переходных фаз от одного этапа СК к другому, связанных с возникновением новых противоречий, преодоление которых имеет решающее значение для успешного продолжения СК в целом.

Обобщение данных по различным периодизациям СК позволило выделить семь кризисов-переходов элитарной СК:

- 1) кризис начала спортивной специализации;
- 2) кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта;
- 3) кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений;
- 4) кризис перехода из юношеского спорта во взрослый спорт;
- 5) кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт;
- 6) кризис перехода от кульминации к финишу СК;
- 7) кризис завершения СК и перехода к другой карьере.

Главная особенность кризисов-переходов СК – возможность прогнозирования и подготовки к ним. Карьеры конкретных спортсменов могут включать разное число кризисов-переходов. Ведь именно неспособность спортсмена преодолеть кризис, разрешить породившие его противоречия обычно ведет к преждевременному уходу из спорта и «свертыванию» СК. Знание этих противоречий позволяет заранее подготовиться к ним и облегчить прохождение кризиса.

Кризис начала спортивной специализации связан с поступлением в спортивную школу или началом занятий в группе специализации у профессионального тренера. Суть данного кризиса составляет адаптация к требованиям вида спорта, тренеру, спортивной группе. Основными противоречиями здесь оказались:

- несоответствие ожиданий юных спортсменов реальному тренировочному процессу, что нередко ведет к разочарованию, снижению мотивации. Можно выделить три аспекта «обмана ожиданий»: а) между типичным для детей представлением о спорте как празднике реальной «черновой работой» спортсмена; б) между их представлением, что на тренировках сразу начнется освоение основных специальных упражнений вида спорта и традиционным акцентом на общей подготовке в начале обучения; в) между привычкой детей руководствоваться в двигательной деятельности «принципом удовольствия» и реальным требованием спортивной тренировки работать «через не могу» и «не хочу»;

- необходимость весьма быстрого овладения основами техники вида спорта и приобретения соответствующего уровня физической подготовленности, т.е. демонстрации высокой обучаемости, способностей к виду спорта;

- необходимость положительно зарекомендовать себя в первых соревнованиях при полном отсутствии соревновательного опыта. Выяснилось, например, что лишь 1/3 юных спортсменов, участвуя в первых соревнованиях, имели некоторое представление о правилах соревнований, проведении предсоревновательной разминки, настройке на выступление.

Таким образом, уже на этапе начальной спортивной специализации перед юным спортсменом встают достаточно сложные задачи. Здесь впервые решается вопрос о его «перспективах» в спорте, проверяются способности, сила и устойчивость мотивации. Преодолевшие кризис переходят к углубленной тренировке в избранном виде спорта, а не справившиеся с ним обычно переориентируются на другой вид спорта или другие виды деятельности.

Кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта начинается с появления новой установки – работать «на результат». Перед спортсменом ставятся новые, более высокие цели, неуклонно возрастает удельный вес специальной подготовки на фоне общего значительного увеличения физических нагрузок, повышается ранг соревнований, а значит, и уровень конкуренции в них. Отсюда новые проблемы спортсмена, которые предстоит решить на данном этапе СК:

- необходимость адаптации к новым, более высоким физическим нагрузкам, что нередко осложняется противоречием между «страхом не выдержать нагрузку» и желанием форсировать подготовку и быстрее достичь запланированных результатов. Последнее создает предпосылки для травм, заболеваний, хронического перенапряжения (перетренировки), заставляя спортсмена приобретать опыт лечения, реабилитации и «возвращения в строй»;

- обновление технического арсенала спортсмена, совершенствование техники уже освоенных двигательных действий, что требуется почти во всех видах спорта;

- возрастание конкуренции в соревнованиях, приобретение опыта поражений, что порождает проблему психологической подготовки к стартам;

- требование надежности и стабильности соревновательных выступлений, что с психологической точки зрения связано с формированием спортивно важных психических свойств и освоением приемов саморегуляции психических состояний;

- сочетание спорта и других видов деятельности (учения, хобби).

О выходе из данного кризиса свидетельствует достижение первых больших успехов в соревнованиях, по сути поднимающее спортсмена на уровень спорта высших достижений. Спортсмены, не преодолевшие кризис, но сохраняющие высокую мотивацию, либо остаются в массовом спорте (продолжают тренироваться «для себя»), либо выбирают профессию, связанную со спортом, и начинают подготовку к ней. Значительная

же часть спортсменов на этом этапе уходят из спорта, сосредоточиваясь на решении других жизненных проблем.

Кризисы перехода из массового спорта в спорт высших достижений и из юношеского спорта во взрослый спорт тесно связаны друг с другом, так как спортсмен, вышедший на уровень спорта высших достижений, обычно как бы «автоматически» начинает участвовать во взрослых соревнованиях независимо от своего паспортного возраста. На данном этапе кульминации СК спортивные цели становятся главными жизненными целями, что определяет необходимость перестройки образа жизни в целом. Более конкретно перед спортсменом встают следующие проблемы:

- необходимость согласования спортивных целей с другими жизненными целями (выбором профессии, например); соответствующая перестройка образа жизни, его подчинение целям СК;

- необходимость отказа от подражания кому-либо и переориентация на творческий поиск индивидуального пути в спорте, новых резервов повышения спортивных результатов, включая фундаментальную теоретическую подготовку, обобщение собственного опыта, формирование индивидуального стиля деятельности;

- «пресс отбора» при подготовке к главным соревновательным стартам, необходимость распределения сил на весь сезон, что с психологической точки зрения связано с освоением спортсменом разных стратегий выступления в соревнованиях;

- необходимость завоевания престижа – авторитета в собственной команде, среди соперников, судей, зрителей; испытание славой и необходимость выработки адекватного отношения к ней;

- возможность кризиса взаимоотношений: тренер – спортсмен, а также отношений внутри спортивной команды.

Данные кризисы являются, пожалуй, самыми тяжелыми для большинства спортсменов. Именно здесь происходит разделение на «достигнувших среднего уровня» и «спортивную элиту». Выход из этих кризисов связан с обретением не только спортивной, но и личностной зрелости, изменением «масштабности личности» (Г.Д. Горбунов) спортсмена.

Кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт является относительно новым для российских спортсменов. По данным опроса 18 профессиональных спортсменов, работающих по контракту, удалось выяснить следующие проблемы данного кризиса:

- необходимость высокой самоорганизации, новой дисциплины спортсмена, подчиненной условиям профессионального контракта;

- необходимость приобретения новых знаний (спортивных, юридических, экономических, иностранного языка и др.), требуемых для самостоятельной тренировочной работы и общей ориентировки в мире профессионального спорта;

- поиск новых выразительных средств, совершенствование исполнительского мастерства с учетом того, что профессиональный спорт в большой степени является спортом для зрителей и предъявляет высокие требования к зрелищности выступлений в любом виде спорта;

- поиск эффективных средств поддержания работоспособности, не связанных с применением допинга, что позволяет продлить жизнь спортсменов в профессиональном спорте;

- необходимость завоевания авторитета в среде профессионалов;

- необходимость социокультурной адаптации для тех, кто заключил контракт с зарубежным клубом.

О выходе из данного кризиса свидетельствуют стабильно высокие результаты в турнирах профессионалов, социальное признание и высокие гонорары спортсмена.

Кризис перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры наступает в связи с закономерной стабилизацией или снижением спортивных результатов после нескольких лет пребывания в спорте высших достижений или профессиональном спорте. Здесь обычно имеет место комплекс причин, которые заставляют спортсмена задуматься о завершении СК. Однако большинство спортсменов хотят продлить этап финиша и отодвинуть уход из спорта. Для этого им необходимо разрешить как минимум две проблемы:

- поиск новых резервов для повышения или поддержания высоких спортивных результатов, как правило, на основе индивидуализации всех сторон подготовки и максимального использования своих сильных сторон;

- подготовка к уходу из спорта, выбор новой профессиональной карьеры, что позволяет спортсмену снизить тревогу по поводу будущего и спокойнее сосредоточиться на решении чисто спортивных задач.

Кризис завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере связан с коренным изменением места спорта в жизни человека и влечет за собой необходимость перестройки образа «Я» и осознания ценности своей личности вне социальной роли спортсмена. В ходе адаптации после завершения СК перед спортсменом обычно встают следующие проблемы:

- необходимость форсирования профессиональной подготовки и начала новой профессиональной карьеры;

- формирование нового образа жизни, включая приобретение не только новой профессии, но и увлечений, интересов, круга общения;

- создание собственной семьи или перестройка отношений в семье, если она была создана во время спортивной карьеры.

Не всем спортсменам удастся успешно преодолеть кризис завершения СК. Острота протекания данного кризиса обычно усиливается при следующих условиях: внезапности ухода, отсутствии предварительной подготовки к нему, пассивной позиции спортсмена, отсутствии материальной и психологической поддержки. Важным фактором является также разница

между статусом спортсмена в спорте, и после завершения СК. Чем она больше, тем при прочих равных условиях данный кризис протекает психологически тяжелее.

Подводя итог, можно отметить, что знание противоречий, типичных для каждого кризиса-перехода СК, позволяет не только подготовить к ним спортсмена, но и эффективно оказать ему психологическую помощь. В принципе каждый кризис может быть описан по следующей схеме:

- источники кризиса (проблемы, противоречия);
- симптомы (т.е. особенности субъективного отражения противоречий, которые проявляются в поведении спортсмена);
- возможные обстоятельства, усугубляющие протекание кризиса;
- возможные обстоятельства, облегчающие выход из кризиса;
- пути выхода из кризиса;
- влияние кризиса на успешность деятельности спортсмена;
- формы «расплаты» за невыход из кризиса;
- особенности психологической помощи спортсмену.

Выяснилось, что переход к каждому новому этапу спортивной карьеры связан с возникновением новых требований к спортсмену, что ставит перед ним необходимость решения ряда проблем в тренировке, соревнованиях, спортивной жизни в целом или в сочетании спорта с другими видами деятельности. Выяснено содержание таких проблем для семи кризисов-переходов элитарной спортивной карьеры, а именно:

- 1) начала спортивной специализации;
- 2) перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта;
- 3) перехода в спорт высших достижений;
- 4) перехода из юношеского спорта во взрослый спорт;
- 5) перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт;
- 6) перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры;
- 7) ухода из спорта и перехода к другой карьере.

Структурное описание спортивной карьеры позволило проследить динамику спортивных результатов на протяжении карьеры в соотношении с поэтапной динамикой развития мотивации, спортивно-важных качеств и индивидуального стиля деятельности спортсмена.

По данным всех трех описаний удалось получить представление не только об общих закономерностях спортивной карьеры, но и об особенностях спортивной карьеры мужчин и женщин и представителей разных видов спорта.

9.2 Спортивная карьера олимпийцев

Незадолго до Московской Олимпиады 1980 г. было завершено масштабное исследование советских спортсменов-олимпийцев, выступавших

за сборную команду страны на летних и зимних Олимпийских играх с 1952 по 1972 гг. (О.А. Мильштейн, К.А. Куликович) .

Программа исследования включала: а) «Карту олимпийца» – вопросник, выясняющий основные социально-демографические характеристики, условия жизни и деятельности спортсменов на протяжении всего спортивного пути; б) анкету «Большой спорт. Каков он?», охватывающую широкий круг вопросов, касающихся мотивов спортивной деятельности, интересов, идеалов и ценностных ориентации спортсменов, сочетания спорта с другими видами деятельности, отношений спортсменов – тренер и т.п.

Исследование продолжалось несколько лет, в течение которых на вопросы «Карты олимпийца» ответили 1476 олимпийцев, на вопросы анкеты – 716 человек. Среди испытуемых – участники как зимних, так и летних Олимпийских игр, представители практически всех олимпийских видов спорта, действующие спортсмены и уже завершившие свою спортивную карьеру.

Результаты исследования можно условно разделить на две части. Первая – описание СК олимпийцев. Вторая – социальный облик и образ жизни олимпийцев.

При анализе спортивной карьеры авторы выделили четыре наиболее существенных ее этапа:

- 1) начало занятий спортом и выбор вида спорта;
- 2) включение в состав сборной команды страны;
- 3) собственно спортивная деятельность в большом спорте;
- 4) уход из спорта.

Анализируя результаты данного исследования можно сказать следующее:

1) **средний возраст начала занятий спортом** у половины олимпийцев – 12-15 лет. У остальной части эти границы весьма различны – от 7 до 25 лет, в зависимости от вида спорта, пола и других факторов. Раньше других начали свои занятия пловцы, гимнасты, прыгуны в воду, баскетболисты (10-11 лет), позже остальных (17 лет и старше) – борцы, легкоатлеты, штангисты, гребцы;

2) почти половина олимпийцев, прежде чем выбрать вид спорта, в котором они достигли совершенства, «попробовали» себя в 2-3 других видах спорта. Наилучших результатов добились те спортсмены, которые начали углубленную специализацию в избранном виде спорта в 14-15 лет;

3) авторы выделили пять групп факторов (стимулов) **начала занятий спортом** (в порядке значимости):

а) **воспитательно-образовательные** (пример или совет педагога, родителей, товарищей и т.п.);

б) **материально-бытовые** (расположенная близко от дома спортивная база; наличие спортивного инвентаря; слабая физическая подготовка; наличие свободного времени и др.);

в) *содержательные* (увиденные соревнования, собственный двигательный опыт и т.п.);

г) *коммуникативные* (телепередачи, кинофильмы, книги, встречи со спортсменами и т.д.);

д) *гедонистические* (удовольствие от движения, игры, соперничества и пр.).

4) 67,1% назвали в качестве *ведущих мотивов на начальном этапе занятий спортом*: желание стать сильным, ловким, здоровым; желание победить; стремление к красоте тела и движений; желание испытать и утвердить свое «Я» среди сверстников и взрослых и др.

Эти и другие мотивы были объединены в шесть групп: содержательные, эстетические, самовыражения и самоутверждения, подражательные, познавательные и гедонистические. Последняя группа мотивов, связанных с получением удовольствия от спорта, оказалась более значима для девушек, чем для юношей.

5) в качестве важнейшего события своей СК все олимпийцы отметили попадание в состав сборной команды страны. Более 60% спортсменов достигли этого в возрасте 19-24 лет. Средний возраст первого вступления на Олимпийских Играх - 21-26 лет;

6) на этапе выступлений спортсменов в большом спорте отмечено существенное обогащение их мотивации. Названо более 50 конкретных мотивов, среди которых появляются совершенно новые, отражающие социальную зрелость личности (жажда делать то, чего еще никто не делал; стремление глубже познать жизнь и самого себя, воспитать характер, силу воли и использовать их для жизни и работы; патриотизм и др.);

7) стаж пребывания в сборной команде страны находится в зависимости от уровня спортивных достижений. Подавляющее большинство олимпийцев покинули сборную в возрастном диапазоне от 25 до 36 лет (наиболее часто – в 29-30 лет). Треть обследованных олимпийцев приняли участие в двух-трех Олимпиадах;

8) среди основных *причин ухода из спорта* спортсмены назвали: возраст, состояние здоровья, травмы, психическую усталость, прекращение роста результатов, трудности соблюдения спортивного режима и др.;

9) для 51,9% олимпийцев уход из спорта оказался внезапным; 44,2% отметили постепенность завершения СК. При этом лишь 40,3% считают, что ушли из спорта вовремя, тогда как 41% – несколько преждевременно; 7% – очень рано; 5,6% – поздно;

10) в качестве *основных трудностей после завершения спортивной карьеры* олимпийцы назвали (в порядке значимости) следующие: привыкнуть к новому образу жизни; смириться с новым положением; закончить образование; создать материальные условия для жизни; устроить семейную жизнь; устроить быт; получить новое образование или специальность; заполнить свободное время.

Вторая часть исследования раскрывает влияние спортивной карьеры на формирование личности олимпийцев. Среди личностных особенностей авторы акцентируют внимание на исследовании *направленности личности* – интересов, идеалов, ценностных ориентации спортсменов, являющихся важнейшими детерминантами образа жизни человека.

Изучение сферы жизненных *интересов* спортсменов обнаружило явное доминирование *познавательного интереса к спорту*, что характерно как для действующих, так и для "бывших" спортсменов. В дальнейшем в иерархии интересов проявились половые различия. Интерес к образованию, научным и специальным знаниям, политике оказался выше у мужчин, а интерес к нравственным проблемам, искусству и развлечениям - у женщин.

Отвечая на вопрос об *идеалах* в жизни и спорте, спортсмены назвали как конкретных личностей (широко известных людей или своих близких), так и собирательные образы. Интересно, что каждый десятый олимпиец считает своим идеалом одного из родителей. Что касается идеалов в спорте, то для почти половины обследованных это выдающиеся отечественные спортсмены; около 20% назвали здесь зарубежных спортсменов.

Авторам удалось выстроить примерную *иерархию ценностных ориентации* олимпийцев, где первую группу составили ценности, непосредственно связанные со спортом, вторую – общечеловеческие ценности.

В первой группе – наиболее значимыми ценностями считались: здоровье; стабильно высокие результаты в спорте; общая хорошая обстановка в стране; благоприятная атмосфера в спортивной команде, вторую группу с небольшими разликами в иерархии для действующих и "недействующих" спортсменов вошли: работа по специальности; друзья; семья, дети, учеба; искусство и литература; бытовой комфорт; общественная активность; развлечения.

9.3 Особенности «мужской» и «женской» спортивной карьеры

Н.Б. Стамбулова, отмечает, что для женщин характерны более раннее по сравнению с мужчинами начало, кульминация и финиш СК. Однако при этом мужчины более активны в поиске своей спортивной специализации.

Мальчики обычно сами выбирают вид спорта, а девочки полагаются на решение родителей или приглашение тренера. Отсюда мальчики уже имеют представление о выбираемом виде спорта, а у девочек оно формируется часто только в ходе первых занятий.

Мальчики позднее начинают ставить перед собой спортивные цели. Девочки раньше начинают относиться к спорту как к серьезному занятию и воспринимать тренировки как труд, пытаются достичь конкретных целей.

Однако стремление к достижению целей сохраняется у мужчин вплоть до ухода из спорта, а у женщин на финише карьеры значительно снижается.

Спортсменки на начальном этапе и этапе углубленной тренировки испытывают больший страх и волнение перед соревнованиями, имеют более скромные притязания, чем мужчины, у женщин более выражена мотивация избегания неудачи. Мужчины более настроены на успех, на победу. У них чаще возникает «звездная болезнь». Для мужчин более значима реакция болельщиков и прессы.

Для женщин отношения с тренером важнее, чем для мужчин, они более нуждаются в эмоциональной поддержке. Однако и конфликты с тренером у них возникают гораздо чаще.

Женщины чаще жалуются на зависть и недоброжелательное отношение подруг по команде, реже бывают удовлетворены социально-психологическим климатом в группе; им чаще дается сочетание спорт с увлечениями и учебой.

Женщины более позитивно воспринимают заключительный этап спортивной карьеры. У мужчин он связан с отрицательными эмоциями, так как у них чаще уход связан с травмами, ростом конкуренции.

9.4 Особенности спортивной карьеры в разных видах спорта

Так как каждый вид спорта предъявляет особые требования к спортсменам, поэтому существуют и отличия в СК разного вида спорта. Сравнительный анализ СК можно провести по группам видов спорта, включая сложнокоординационные, циклические, единоборства, спортивные игры.

Для *сложнокоординационных видов спорта* (художественная гимнастика, фигурное катание) характерны:

- относительно ранний старт, кульминация и финиш;
- ранняя спортивная специализация;
- начало кульминации обычно приходится на подростковый возраст;
- спортсмены среднего уровня заканчивают выступления в 18-20 лет;
- элита продолжает выступать в профессиональном спорте.
- в фигурном катании СК может быть продолжена за счет перехода в другое амплуа, в гимнастике – в акробатику;
- в этих видах спорта чаще встречается концентрированная СК;
- очень тесный контакт спортсмена и тренера.

Для *циклических видов спорта* (плавание, велоспорт, гребля и т.д.) характерны:

- однообразный характер тренировок;
- большое количество соревнований в течение сезона;
- начало спортивной специализации в большинстве своем приходится на возраст 9-12 лет;

- кульминация СК ближе к концу юношеского возраста (в плавании раньше);

- широкие возможности продления СК за счет перехода в другое амплуа внутри своего вида спорта;

- все циклические виды спорта характеризуются большим объемом тренировочной работы;

- главными причинами ухода из спорта являются остановка или снижение результатов, физическая и психическая усталость, хронические перенапряжения и травмы, появление других интересов, стремление «расширить жизненные горизонты».

Для *единоборств* (борьба, фехтование) характерны:

- начало СК в 9-12 лет;

- кульминация наступает в период ранней взрослости;

- особенно трудным является переход во взрослый спорт, где резко возрастает конкуренция, в случае успешной адаптации СК может продолжаться достаточно долго, включая период средней взрослости;

- для единоборцев характерен постепенный уход из спорта и предварительная подготовка к этому уходу;

- одной из наиболее частых причин ухода из спорта является психическая усталость.

Для *спортивных игр* (футбол, хоккей, волейбол и баскетбол) характерны:

- СК начинается в начале подросткового возраста;

- спортсмены дольше воспринимают «игру как игру»;

- этап углубленной тренировки для многих начинается с попадания в «хорошую» юношескую команду;

- самый трудный этап СК – переход во взрослый спорт;

- основные вехи СК в спортивных играх – переходы из одной команды в другую;

- между тренером и спортсменами существует достаточная дистанция, а между членами команды очень тесные контакты;

- важнейшим источником психической нагрузки является высокая цена индивидуальной ошибки в игре, страх получить травму, частые отъезды из дома, межличностные конфликты (с тренером, членами команды, и т.д.).

9.5 Классификации спортивной карьеры

По срокам начала спортивной карьеры можно выделить раннее начало и позднее.

По длительности СК – короткая, длинная.

По скорости продвижения – стремительная (обычно у одаренных спортсменов), постепенная.

По охвату видов спорта СК – генерализованная, концентрированная.

По преимущественной направленности СК – ориентированная на спортивные достижения, ориентированная на личностное развитие.

По характеру динамики спортивных результатов СК – прогрессирующая, зигзагообразная.

По способам достижения цели СК – авантюрная, честная.

По «цене» СК – с оптимальными затратами, с неоптимально высокими затратами, с низкими затратами.

По выраженности социального признания СК – успешная, неуспешная.

По представленности всех уровней спорта СК – элитарная, неэлитарная.

По количеству кризисов СК – конфликтная, спокойная.

По своевременности ухода из спорта СК – срезанная (преждевременный уход), затянутая, завершившаяся своевременно.

Вопросы для самоконтроля

1 Чем отличаются синтетическая, аналитическая и структурная модели описания спортивной карьеры?

2 Каковы характерные признаки спортивной карьеры олимпийцев?

3 Чем отличается «мужская» спортивная карьера от «женской»?

4 Каковы особенности спортивной карьеры в командных игровых видах спорта?

5 Какие используются критерии классификации спортивной карьеры?

Тема 10 Технологии психологической помощи спортсменам

10.1 Психологическая помощь спортсмену в спортивной карьере

10.2 Базовые модели психологической помощи в спорте

10.3 Виды и направления психологической помощи

10.1. Психологическая помощь спортсмену в спортивной карьере

В развитии психологии спорта наметился переход от прикладного психологического обеспечения спорта высших достижений к психологической помощи спортсмену на всех этапах многолетней спортивной деятельности, включая также уход из спорта и переход к другой карьере.

Необходимость разработки такой системы помощи спортсмену диктуется рядом существенных особенностей современного спорта, в том числе некоторыми специфическими условиями его развития.

1) Развитие профессионального спорта обуславливает возможность превращения спортивной карьеры в профессиональную. С одной стороны,

это новый стимул для молодых спортсменов, а с другой – источник новых проблем, в том числе и психологических.

В создании системы психологической помощи спортсменам на протяжении всей спортивной карьеры могут быть заинтересованы спортивные клубы, как относительно самостоятельные спортивные организации, определяющие стратегию подготовки спортсмена от новичка до профессионала, и Федерации по видам спорта, которые обрели большую самостоятельность, но вместе с тем, и ответственность за подготовку как спортивной элиты, так и спортивных резервов. Финансовые проблемы тех и других побуждают их не к увеличению числа спортсменов, а к созданию условий эффективной работы относительно ограниченного контингента спортсменов и тренеров.

2) Неуклонный рост спортивных результатов во всех видах спорта практически исключает возможность добиться высот в спорте только за счет природного таланта и в относительно короткие сроки. Процесс подготовки спортсмена высокой квалификации требует все больше времени, поэтому начало спортивной карьеры отодвигается к более раннему возрасту, что повышает значимость психологического сопровождения уже на ранних этапах СК.

3) В последние годы обнаружилось реальные трудности адаптации спортсменов к жизни «после спорта». Средства массовой информации отмечают, что бывшие спортсмены нередко уходят в криминальные структуры. Кроме того, появляется другая негативная информация о спорте, которая закрепляет в сознании людей мысль о том, что «спорт не лечит, а калечит», причем не только физически, но и психически.

Для того чтобы изменить отношение к спорту, недостаточно установок на достижение высоких результатов и поддержание престижа страны на международной арене, необходима гуманизация всей системы спорта, нацеленная на создание оптимальных условий для развития спортсменов. В создании таких условий большая роль отводится и системе психологической помощи на всех этапах спортивной карьеры.

Психологическая помощь в спортивной карьере – система общих и частных технологий психологической помощи спортсмену, а также особенностей их применения на каждом из этапов спортивной карьеры, начиная от начала спортивной специализации и заканчивая уходом из спорта и переходом к другой карьере.

Психологические закономерности спортивной карьеры должны стать отправной точкой в постановке и конкретизации целей, определении основных направлений психологической помощи спортсмену.

Цели психологической помощи в СК:

- помочь спортсмену в самореализации, т.е. достижении максимальных для него спортивных результатов при минимальной «цене» СК;

- помочь спортсмену успешно преодолевать кризисы СК, используя их на благо собственного развития в спорте;

- помочь спортсмену найти оптимальные взаимосвязи спорта и других сфер жизни, максимально использовать СК и её эффекты для успешной жизненной карьеры в целом.

Психологическую помощь можно представить как работу тренера и психолога по оказанию психологической помощи спортсмену и обучению его самопомощи и помощи окружающим.

Способами психологической помощи в спортивной карьере будут различные виды деятельности психолога, понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко – как помощь спортсмену в развитии, «построении» успешной спортивной и жизненной карьеры.

10.2 Базовые модели психологической помощи в спорте

«Помогать другому – значит делать для него то, в чем он действительно нуждается. Порой приходится сталкиваться с такими формами помощи, которые и помощью-то не назовешь. Например, кто-то делает для другого человека то, в чем он совершенно не нуждается, или что-то делается по желанию другого, но вопреки принципу полезности. Таким образом, помощь другим людям - гораздо более сложное явление, чем это кажется на первый взгляд. Она требует подчас чего-то большего, чем просто добрые намерения». Это мнение компетентного специалиста в области психологии общения польского психолога Е. Мелибруды, который рассматривает две базовые модели психологической помощи.

Первая модель исходит из понимания психологической помощи как «способа борьбы со злом». Усилия помогающего здесь нацелены на анализ ситуации и принятие решения, позволяющего справиться с конкретными трудностями («злом»). Нуждающемуся в помощи это решение предлагается в виде готового рецепта, инструкции, совета или рекомендации как прямых руководств к действиям. То есть всю "внутреннюю работу" помогающий берет здесь на себя, оставляя другому лишь роль исполнителя.

Вторая модель основана на понимании психологической помощи как «поддержки в личностном росте и развитии». Помогаящий не стремится здесь ликвидировать трудности другого, не выдает ему готовых рецептов, а пытается мобилизовать его на поиск собственных путей разрешения проблем.

Таким образом, тренерская концепция помощи спортсмену является определяющей и влияет на характер того запроса, который он формулирует психологу. Если тренер смотрит на спортсмена только как на исполнителя, за которого он думает, планирует, принимает решения, то и психолог

становится еще одним человеком, который в каком-то отношении заменяет собой спортсмена. Поэтому первой модели психологической помощи можно дать условное название «*Замещение*». Тогда суть второй модели можно выразить названием «*Мобилизация*», поскольку усилия тренера и психолога здесь направлены не на подавление, а на раскрепощение и развитие индивидуальности спортсмена, помощь ему в самосовершенствовании (таблица 15).

Таблица 15 – Характеристика базовых моделей психологической помощи спортсмену		
Параметры сравнения	Модель 1: « <i>Замещение</i> » («помощь в борьбе со злом»)	Модель 2: « <i>Мобилизация</i> » («помощь в личностном росте и развитии»)
Отношения тренер- спортсмен	Отношения «субъект – объект»	Отношения «субъект – субъект»
Психологическая установка тренера	Психология воздействия на спортсмена	Психология взаимодействия со спортсменом
Распределение функций	Спортсмен активен физически, но пассивен психически. Психологическая подготовка нацелена на «выключение его психики». Тренер в психологическом смысле заменяет собой спортсмена и принимает на себя всю ответственность за ход подготовки и результаты	Спортсмен активен и физически и психически, и духовно. Психологическая подготовка нацелена на «включение психики». Тренер помогает спортсмену в мобилизации и развитии его потенциала, более широко - в его самосовершенствовании. Ответственность разделена между тренером спортсменом
Понимание сути развития спортсмена и принятие решений	Понимание развития спортсмена как реализации методики подготовки. Принятие решений по принципу «потому, что...». Исходный пункт помощи: конкретные трудности и недостатки спортсмена (его незнание, неумение, неспособность и т.п.)	Понимание развития как спортсменом как его индивидуального пути в спорте. Принятие решений по принципу «для того чтобы...». Исходный пункт помощи - опора на сильные стороны личности спортсмена
Психологические эффекты помощи	Установка спортсмена на репродукцию (реализацию решений тренера). Зависимость спортсмена от тренера (психолога)	Установка спортсмена на творческий поиск, самосовершенствование. Автономность, способность самостоятельно принимать решения

С психологической точки зрения, первая модель проще для тренера, несмотря на то, что здесь он предельно активен и берет на себя всю ответственность за спортсмена и его результаты. Для успеха необходимо знание методики тренировки и одаренный спортсмен с хорошим здоровьем, которого нужно заставить работать. Существует много методов психологического воздействия, с помощью которых этого можно добиться. Обычно при таком подходе к спортсмену планы и замыслы тренера ограничиваются его спортивной карьерой и собственно спортивными результатами. Будущее спортсмена после спорта в рамки модели «Замещение» не вписывается.

Для применения модели «Мобилизация» требуется подняться в тренерском деле с уровня ремесла до уровня искусства. Это та модель, где спортивная педагогика превращается в спортивную психопедагогику. У тренера, использующего эту модель, психологические знания и умения составляют важнейшую часть его профессионального опыта. Ведь он нацелен помочь спортсмену найти свой путь в спорте, а возможно и в жизни, и уже на этом пути взять спортивные вершины.

10.3 Виды и направления психологической помощи

Основные направления психологической помощи спортсмену реализуются:

- а) в тренировочном процессе;
- б) в соревнованиях;
- в) в решении различных проблем спортивной карьеры;
- г) в решении важных жизненных проблем.

Основными видами психологической помощи являются:

- психодиагностика – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;

- психопрофилактика – помощь в предупреждении возникновения и развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения, психологических барьеров, хронического перенапряжения, мотивации избегания неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно «разрушающих» спортивную деятельность или даже карьеру в целом;

- психокоррекция – помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;

- психологическое просвещение – помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;

- психологическое консультирование – помощь спортсмену в анализе конкретной ситуации и принятии решения;

- обучение – помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями и навыками;

- воспитание – помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;

- психологические тренинги – специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;

- психологическая подготовка – использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Эффективная психологическая помощь требует учета как минимум следующих условий: вида спорта, особенностей спортивной группы, возраста, пола, индивидуально-психологических особенностей спортсменов, этапа спортивной карьеры. Перечисленные выше условия, а также хорошую подготовленность и компетентность психолога можно считать основой для построения грамотной и продуктивной помощи в спортивной карьере.

Спорт связан с большими физическими и психическими нагрузками, которые могут стать причинами травм, заболеваний, конфликтов, возможных нарушений в деятельности и поведении спортсменов. Ответственность за сохранение соматического и психического здоровья спортсмена несет не только он сам, но и тренер.

Одна из разновидностей психологической помощи в спортивной карьере – *психопрофилактика*. Она нацелена на предупреждение и устранение причин нежелательных отклонений в состоянии, деятельности, поведении и развитии спортсменов и, в конечном счете, – на сохранение их психического здоровья и продления жизни в спорте.

Можно выделить два вида психопрофилактических мер:

а) срочные, ситуативные, основывающиеся на данных психодиагностики и прогнозе реакций, состояний поведения спортсменов;

б) психопрофилактические меры общего характера, базирующиеся на знании тренером психологических основ обучения и воспитания, понимании и реализации им норм педагогической этики, индивидуальном педагогическом опыте.

Психокоррекция – система мероприятий, направленных на исправление недостатков в психике или поведении спортсмена с помощью средств психологического воздействия. Как показывает практика, работа спортивного психолога связана с устранением симптомов отклонений в поведении спортсменов, изучении и применении психотерапевтических средств коррекции.

Психологическая профилактика и коррекция в спорте направлены на изменение негативных психических процессов, состояний и свойств

спортсмена, его мотивации и стиля деятельности, отношений в спортивной команде, а также отношений тренер-спортсмен и т.п.

О психологических состояниях спортсмена и их регуляции написано столько литературы, что в психологии спорта эта проблема, пожалуй, - чемпион по числу публикаций. Да и в практической работе психологов профилактика и коррекция неблагоприятных психических состояний составляют важнейшие направления работы со спортсменами.

Обобщая подходы разных авторов, можно выделить три большие группы психических состояний спортсмена:

- а) связанные с тренировочным процессом;
- б) связанные с соревнованиями;
- в) кризисные состояния.

Тренировочные психические состояния в современном спорте, как правило, являются разновидностями психического перенапряжения (стресса). Выделяют две формы психического перенапряжения: острое (в конкретном тренировочном занятии, под влиянием конкретной нагрузки) и хроническое, складывающееся постепенно и приобретающее характер текущего состояния. Поэтому профилактика и коррекция связаны с помощью в их преодолении.

Среди форм острого перенапряжения выделяются состояния, обусловленные большими физическими нагрузками: «состояние угрозы отказа» и «мертвая точка». Эти тяжелые, но необходимые для спортсмена психические состояния, которые связаны преимущественно с физическим утомлением. Для профилактики и коррекции рекомендуется постепенный рост физических нагрузок, обучение приемам саморегуляции волевого усилия, владение которыми позволяет спортсмену быстрее и легче преодолеть «мертвую точку» и состояние «угрозы отказа», а также обучение спортсменов рациональной раскладке сил на протяжении всего выступления.

Состояния, возникающие под влиянием однообразия тренировочной деятельности, чаще всего при многократном повторении одних и тех же упражнений в одних и тех же условиях, называются монотонией и психическим пресыщением. Эти состояния связаны с психическим утомлением. Основными мерами профилактики и коррекции состояний, вызываемых фактором однообразия, являются: варьирование двигательных установок, смена упражнений, изменение условий деятельности, использование музыки.

Хроническое психическое перенапряжение ставит под сомнение возможность продолжения спортивной карьеры в целом. Поэтому здесь должна иметь место профилактика, так сказать, в чистом виде – как предотвращение данного состояния. В качестве наиболее общих мер предупреждения хронического перенапряжения спортсменов рекомендуется: индивидуализация физических нагрузок и процесса восстановления; оказание эмоциональной поддержки в трудные периоды психического про-

цесса; организация психотренингов для обучения спортсменов приемам саморегуляции неблагоприятных психических состояний.

Из психических состояний спортсмена, связанных с соревнованиями, профилактика и коррекция требуются в отношении «стартовой лихорадки», «стартовой апатии» и послесоревновательной фрустрации.

Здесь сложились три основных подхода.

Первый – акцент на наблюдение за спортсменом и управление его состоянием извне, социальную поддержку, исключение психотравмирующих воздействий соперников или зрителей, проведение разминки с учетом исходного состояния, внушения, нацеленные на коррекцию мотивации.

Второй – предварительное обучение спортсменов приемам саморегуляции эмоциональных состояний и стимулирование к их применению в предсоревновательной ситуации.

Третий – обучение спортсменов качественному выполнению упражнений на фоне неблагоприятных психических состояний.

Если спортсмен все же потерпел неудачу в соревнованиях, то реакцией на эту ситуацию может стать состояние фрустрации. Оно является ситуационным кризисом. Поэтому для её преодоления имеет значение владение приемами саморегуляции кризисных состояний.

Приемы (механизмы) внеситуативной саморегуляции (сон, успокаивающие препараты, переключение и отвлечение внимания и др.) нацелены на «забывание» психотравмирующей ситуации, «отключение» от неё, что позволяет снять остроту эмоциональной реакции.

Надситуативная саморегуляция выражается в изменении отношения к психотравмирующей ситуации (снижение её значимости) за счет изменения точки отсчета или расширения масштаба мышления, его выхода за рамки ситуации. Умение «подняться над ситуацией» иногда называют философским подходом к жизни. При таком подходе субъективное значение неудачи снижается.

Ситуативная саморегуляция характеризуется изменением представления о ситуации, ведущим к уменьшению ее психотравмирующего влияния. Именно ситуативную регуляцию, основанную на отрицании, подавлении, изоляции, вытеснении, регрессии, сублимации, конверсии, рационализации и др. приемах, обычно называют психологической защитой, позволяющей личности стабилизировать свое состояние.

Отдельно можно рассматривать профилактику и коррекцию психологических барьеров, межличностных конфликтов и неврозов.

В основе психологического барьера лежит почти суеверный страх повторения однажды сложившейся неудачи. По сути, это состояние специфической неуверенности по отношению к определенным ситуациям, резко снижающим эффективность деятельности в этих ситуациях. Основным путем психопрофилактики становится формирование адекватного отношения

спортсмена к неудачам, используя принцип надситуативной саморегуляции.

В коррекции психологического барьера можно выделить три принципиальных момента:

1) объяснить спортсмену, что с ним происходит, показать психологический характер причин неудачи. Создать установку на снятие барьера;

2) изменить отношение спортсмена к психотравмирующей ситуации. Это основная и самая трудная часть. Негативное отношение к ситуации может быть весьма устойчивым, и поэтому изменить его словами (например, уговаривая спортсмена не бояться или подтрунивая над ним) очень трудно, а зачастую и невозможно. Требуется создать прецедент успеха в данной ситуации через воздействие на состояние и поведение спортсмена;

3) закрепить уверенное положительное отношение к ситуации, переведя её в разряд обычных.

Особенно нарушают деятельность в спорте межличностные конфликты. Это столкновение противоречивых тенденций, выражаемых разными людьми и группами людей. Всякий конфликт включает в себя конфликтную ситуацию и инцидент. В ходе инцидента легко происходит взаимное заражение отрицательными эмоциями, а накал страстей блокирует работу мысли, снижает способность людей управлять собой.

В качестве общих мер профилактики конфликтов можно рекомендовать следующие: постоянно держать в поле зрения характер взаимоотношений спортсменов в группе, фиксировать изменения; заботиться об установлении доверительных отношений со спортсменами, чтобы получать всю необходимую информацию от них самих, не прибегая к помощи посредников; переводить конфликтные ситуации между спортсменами в русло спортивного соперничества, где они могли бы выяснить отношения в рамках правил; содействовать формированию благоприятного климата в команде путем утверждения справедливых норм взаимоотношений.

Различные кризисные состояния, приобретая затяжной характер, могут переходить в затяжные – невротические, т.е. становятся заболеваниями.

Одной из разновидностей психологической помощи в спортивной карьере является *психопросвещение*. Психологическое просвещение в широком смысле – это повышение психологической компетентности. Психологические знания нужны каждому человеку, а тем более тому, кто ставит перед собой большие цели и хочет достичь успеха в спорте, профессии, жизни в целом. Безусловно, они необходимы тренеру и спортсмену.

Целью психологического просвещения в спорте является не только сообщение необходимых знаний, но и развитие познавательных интересов спортсменов в сфере психологической науки, побуждающее их к самообразованию. Развитию познавательных процессов содействуют и содержание и формы психологического просвещения. Его содержание определяется многими факторами: возрастом спортсменов, общим уровнем образова-

ния, уровнем спортивной квалификации, спецификой вида спорта. Наибольшее значение в спорте имеют знания из таких отраслей психологии, как психология индивидуальных различий, психология развития, социальная психология и, конечно, психология спорта.

В качестве конкретных форм психологического просвещения спортсменов используется: короткие лекции-беседы, проводимые психологом; беседы тренера и спортсмена; чтение психологической литературы с последующим обсуждением; просмотр учебных фильмов по психологии; использование аудио- и видеопрограмм психологического просвещения.

Специфичной формой психологического просвещения в спорте является психологическое консультирование, которое нацелено на помощь в анализе конкретных трудных ситуаций и принятии решений. Чаще всего это важнейшая часть помощи при ситуационных кризисах, где принятие адекватного решения, как правило, играет ключевую роль в их преодолении. Основными задачами психолога в *психоконсультировании* являются – организация доверительного диалога, анализ ситуации, предложение вариантов решения проблемы, показ последствий того или иного выбора, а также помощь спортсмену в нахождении «внутренних опор» для самостоятельного преодоления трудностей.

На различных этапах спортивной карьеры и после ухода из спорта спортсмен часто оказывается в трудных ситуациях, где должен принимать ответственные решения. В связи с этим существенно возрастает значение психологического консультирования. А после ухода из спорта оно становится единственно доступным видом психологической помощи. На основе психологического консультирования могут решаться задачи планирования новой профессиональной карьеры, помощи в решении семейных проблем и др.

Общение с психологом может быть полезным и при подведении итогов спортивной карьеры, где в случае неудовлетворенности спортсмена, надо помочь сформировать зрелую психологическую защиту.

Любая задача человеческой деятельности, в том числе и в спорте, содержит психологический компонент, и именно психолог может помочь сделать работу психики спортсмена более эффективной.

Каждый вид спорта для успешных выступлений требует определенного состояния физических и психических качеств и сегодня, когда физическая подготовленность спортсменов находится на очень близком уровне, решающим фактором для победы в соревновании становится психологическая готовность.

Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в тренировочном процессе становится возможным учет индивидуальных особенностей спортсмена,

формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений.

В большом спорте нередко выдающийся спортсмен является обладателем уникальных способностей, на проявлении которых основывается вся его соревновательная деятельность или тактика спортивной команды. Своевременно определить особенности психики и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей, стратегию предсоревновательного и соревновательного поведения – это тоже область деятельности спортивного психолога.

В профессиональной карьере любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, переходом в другой клуб, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и другими причинами. Спортивный психолог может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации, который придаст силы для новых спортивных достижений.

Чтобы эффективно оказывать психологическую помощь в спорте психологу нужно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить такие отношения со спортсменом, которые и позволят конструктивно воздействовать на его психику. Психологи хорошо знают, насколько тонкой и уязвимой бывает нить, связывающая с клиентом, как осторожно нужно строить психотерапевтические взаимоотношения, когда нет мелочей, и любой необдуманый жест или слово может разрушить то, что долго и кропотливо создавалось.

Психика спортсмена на ответственных этапах подготовки и выступлений на соревнованиях обладает повышенной чувствительностью, так как человек 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, а конкурентность спортивной жизни вынуждает спортсмена проявлять злость, агрессивность и другие социально негативные качества. В этой ситуации спортивный психолог является своеобразным буфером, отдушиной, помогая спортсмену удержаться на тонкой грани пика подготовленности. Особенно актуальным присутствие психолога становится в сборных командах и игровых видах спорта как заинтересованного, но не участвующего в борьбе человека. Но, как показывает практика, сегодня нашему тренеру нередко требуется сделать много ошибок, при этом, порой искалечив психику, здоровье и судьбу своих учеников, чтобы осознать вышесказанное и воспользоваться в своей работе помощью психолога.

К сожалению, неверие многих тренеров в возможности спортивной психологии вызвано их опытом неудачных попыток взаимодействия с психологами в прошлом. А причин неэффективности работы связки «тренер – психолог – спортсмен» может быть очень много, причем со стороны любого из участников.

Нередко психолога приглашают разрешить в сжатые сроки ситуацию, которая «созревала» давно. Но так уж устроена наша психика, что для решения 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.

Эффективность подготовки спортсмена определяется его выступлением на соревнованиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует победы. Именно непредсказуемость результатов и делает спортивные состязания всегда интересными как зрелище, поэтому поиски новых методов подготовки, тактики и стратегии соревновательного поведения, творческие находки и неудачи - это удел всех участников тренировочного процесса, в том числе и спортивного психолога.

Вопросы для самоконтроля

- 1 Каковы основные цели психологической помощи спортсмену в построении спортивной карьеры?
- 2 Какие модели психологической помощи спортсмену вы знаете?
- 3 Каковы основные направления и содержание психологической помощи в спорте?

Тема 11 Психологическая помощь спортсменам на разных этапах спортивной карьеры

11.1 Психологическая помощь спортсменам на этапе начальной спортивной специализации

11.2 Психологическая помощь на этапе углубленной тренировки и этапе кульминации спортивной карьеры

11.3. Психологическая помощь на заключительном этапе спортивной карьеры и после ее окончания

11.1 Психологическая помощь спортсменам на этапе начальной спортивной специализации

11.1.1 Характеристика этапа начальной спортивной специализации

11.1.2 Модель психологического сопровождения на этапе начальной специализации

11.1.3 Подготовка к первым соревнованиям

11.1.1 Характеристика этапа начальной спортивной специализации

Устойчивый интерес к занятиям спортом у детей в значительной мере определяется правильностью выбора спортивной специализации, что, в свою очередь, зависит от соответствия индивидуальных особенностей специфике вида спорта. Выбрать для каждого подростка подходящий для него вид спорта – задача спортивной ориентации.

Спортсмен делает первые шаги в спорте. Чаще всего это происходит в младшем школьном возрасте или начале подросткового, реже – в дошкольные годы. Чем младше юные спортсмены, тем менее самостоятельно и осознанно их решение заниматься спортом вообще и избранным его видом, в частности. Обычно решение принимается взрослыми – родителями, учителем физкультуры или тренером, который пригласил заниматься, а юный спортсмен лишь следует ему. Соответственно, по мере взросления доля самостоятельной мотивации (собственного интереса к избранному виду спорта) повышается.

Начальный этап СК связан с овладением основами тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Спортсмены знакомятся с азами технической и физической, а затем и тактической подготовки, участвуют в первых соревнованиях. В тренировочном процессе возникает немало психологических трудностей: трудно быть сосредоточенным в течение всего занятия, трудно понимать некоторые указания тренера, трудно переключаться с игры на работу учебного характера, трудно преодолевать усталость и выполнять до конца все задания тренера, включая и те, которые не очень нравятся спортсмену и т.п. Когда что-то не получается, часто возникает желание избежать дальнейших повторений или наоборот, повторять бездумно, закрепляя ошибки. И то, и другое не только замедляет процесс обучения, но и может стать причиной психологических барьеров. В ряде случаев психологические барьеры на данном этапе обусловлены неправильным выбором вида спорта, отсутствием у спортсмена необходимых склонностей и задатков.

Первые соревнования также становятся важнейшей проверкой для спортсмена: тренер проверяет его (как держится, как реагирует на ситуацию и ее изменения и т.д.), а он проверяет сам себя (нравятся ли ему соревнования, может ли он быть лучше других и пр.). Поэтому "проверка соревнованиями", где юный спортсмен приобретает первый опыт успехов и неудач, становится важнейшей составной частью его адаптации к требованиям вида спорта в целом.

Большое значение для успешности адаптации спортсмена на начальном этапе СК имеет поддержка тренера, родителей, а также благоприятная атмосфера в спортивной группе. У того, кто получил от тренера

ярлык «неперспективного» очень велики шансы стать «изолированным» или «пренебрегаемым» и в спортивной группе. Такое положение юного спортсмена способствует возникновению и закреплению самых различных психологических барьеров, включая страх соревнований, боязнь тренера, боязнь насмешек товарищей и т.п., и нередко ведет к уходу из группы.

Кризис начала спортивной специализации более или менее точно совпадает с возрастными кризисами: "кризисом первоклассника" или началом подросткового кризиса. И если этого не учитывать, то и вероятность успешного начала спортивной карьеры существенно снижается.

11.1.2 Модель психологического сопровождения на этапе начальной спортивной специализации

При построении модели психологического сопровождения на этапе начальной спортивной специализации необходимо учесть как специфику самого этапа, так и особенности возрастного развития спортсменов в данный период.

Такая модель должна включать:

1) цель и частные задачи психологической помощи в соответствии с ее основными направлениями (в тренировке, в соревнованиях, в решении проблем спортивной карьеры, в решении жизненных проблем);

2) особенности реализации этих задач на основе комплексного использования всех видов психологической помощи с учетом возрастных особенностей спортсменов;

3) предполагаемые эффекты психологической помощи.

Целью психологического сопровождения СК на данном этапе является помощь юному спортсмену в преодолении кризиса начала спортивной специализации или более широко – в первичной адаптации к требованиям спортивной деятельности вообще и избранного вида спорта.

Частные задачи психологической помощи:

а) в тренировочном процессе: помощь в овладении необходимыми двигательными умениями и навыками, развитии двигательной обучаемости; помощь в развитии спортивно-важных качеств – двигательных и психических; помощь в овладении правилами соревнований, основами спортивной этики и тактики вида спорта; формирование мотивации, "закрепляющей" спортсмена в спорте;

б) в соревнованиях: помощь в формулировании соревновательных целей и общей установки на выступление; формирование адекватного отношения к соревнованиям, успеху и неудаче;

в) в решении проблем СК: уточнение правильности выбора вида спорта; помощь юному спортсмену в налаживании контакта с тренером и товарищами по спортивной группе;

г) в решении жизненных проблем: помощь в подготовке или адаптации к школе и новому общему режиму жизни.

Для решения этих задач нужно, прежде всего, выбрать базовую модель психологической помощи. Учитывая незрелость и неопытность юных спортсменов, кажется вполне естественным использовать на данном этапе модель «Замещение», что и делают большинство тренеров. В соответствии с этим применяются субъектно-объектная технология обучения и авторитарная (реже – либеральная) технология воспитания.

Эта модель фактически нацелена не на помощь спортсмену в развитии, а на помощь самому тренеру в селекции спортсменов по принципу: кто справится, тот и останется, а остальные пусть уходят. Тренеру так работать легче. Но, с психологической точки зрения, этот подход имеет ряд дефектов.

С точки зрения «принятия решения из будущего», т.е. перспектив СК в целом, важно, чтобы на этом этапе юный спортсмен получал удовольствие от спорта, пробовал себя в тренировке и соревнованиях, приобретал спортивный и жизненный опыт, пытался делать из него выводы. Другими словами, пытался бы максимально использовать спорт на благо собственного развития – физического, интеллектуального, духовного.

Для того, чтобы это стало возможно, необходимо создать специальные условия, главное из которых – отношение к юному спортсмену как к субъекту собственного развития. Только демонстрируя такое отношение и соответствующие ожидания, можно добиться принятия этой позиции и самим спортсменом. Тогда «заработает» модель «Мобилизация» и соответствующие ей субъектно-субъектная технология обучения и демократическая технология воспитания. Это труднее для тренера, но лучше для спортсмена.

Таким образом, на этапе начальной спортивной специализации вопрос о выборе базовой модели стоит весьма остро: либо использовать «Замещение» с установкой позднее перейти к «Мобилизации» (а это все равно рано или поздно придется сделать), либо начинать сразу с «Мобилизации», делая известные поправки на юный возраст спортсменов.

Основа всех видов психологической помощи при реализации модели «Мобилизация» – это взаимодействие, при котором информация двигается в ту и в другую сторону: от тренера к спортсменам и от спортсменов к тренеру, причем происходит обоюдный учет этой информации. Важнейшими условиями эффективного взаимодействия являются:

- открытость тренера для общения с юными спортсменами и их родителями;
- создание благоприятной атмосферы в спортивной группе, где на данном этапе дружелюбие должна преобладать над конкурентностью;
- стимулирование юных спортсменов к самостоятельности в сочетании с готовностью в любой момент прийти им на помощь;

- введение справедливых групповых норм как основы дисциплины и порядка на занятиях.

Овладение нравственными нормами взаимоотношений с тренером и товарищами по группе и более широко нормами спортивной этики – является весьма трудным для юных спортсменов. Одна из базовых проблем на данном этапе – формирование устойчивой мотивации, побуждающей юного спортсмена продолжать занятия спортом. Необходимо учитывать свойственное этому возрасту *стремление юных спортсменов к подражанию*. Следовательно, нужно предложить соответствующие образцы, из которых спортсмен мог бы выбирать.

Юные спортсмены нуждаются в более широкой информации о спорте, особенно о спортсменах, известных и не очень. Это будет способствовать и развитию мотивации юных спортсменов и подготовке их к первым соревнованиям.

Важными для юного спортсмена являются знания и умения по «технике безопасности» в избранном виде спорта, и более широко – специальная работа по профилактике травматизма, включающая необходимую физическую подготовку, использование страховочных средств, обучение приемам самостраховки и т.п. Одновременно, это одна из мер профилактики психологических барьеров.

Американские спортивные психологи Ф.Смол и Р.Смит – авторы концепции подготовки эффективных детских тренеров считают обязательной социальную поддержку юного спортсмена (в форме похвалы, одобрения, внушения уверенности, доброжелательного сочувствия и др.) в следующих случаях:

- при успехе и любых положительных проявлениях личности спортсмена;
- сразу после ошибки вместе с корректирующими указаниями;
- за усилия, старание, в той же мере, как и за результаты.

В обучении двигательным действиям особое значение приобретает учет особенностей интеллектуального развития и психических новообразований юных спортсменов, а в развитии двигательных качеств – учет сензитивности младшего школьного возраста для развития ловкости, быстроты, гибкости, общей выносливости. Чем младше дети, тем более у них выражены образные формы интеллектуальных процессов (образная память, наглядно-образное мышление), а также их произвольный характер.

В связи с этим большую роль играют все формы наглядности обучения; краткость и четкость всех указаний и объяснений; «акцент внимания» при показе или описании; разнообразие заданий и упражнений; чередование игровых и учебных заданий с более свободной «игровой дисциплиной» и более строгой «учебной»; эмоциональность занятий.

Игровое отношение позволяет юному спортсмену легче осваивать те сферы деятельности (упражнения, задания), которые внушают страх и тре-

пет, кажутся слишком трудными. Игра помогает раскрепоститься, сделать трудное субъективно более легким и доступным. Поэтому игровые задания одновременно служат и для профилактики психологических барьеров.

В игровой форме могут проводиться и простейшие психологические тренинги, например, по типу психогимнастики М.И. Чистяковой.

В младшем школьном возрасте формируются такие психические новообразования, как произвольность психических процессов и поведения; внутренний план действий и рефлексия.

Очень важно стимулировать их развитие, поскольку это основа психической саморегуляции, самоконтроля и самооценки спортсмена. Для этого можно использовать психотехнические упражнения и игры, а также обсуждение со спортсменами различных проблем, начиная от разбора ошибок при выполнении двигательных действий и заканчивая проблемами спортивной жизни в целом.

11.1.3 Подготовка к первым соревнованиям

Особое значение в системе психологической помощи на данном этапе имеет подготовка спортсмена к первым соревнованиям и сама организация этих соревнований.

Первым соревнованиям необходимо придать статус праздника, используя для этого все возможные на этом уровне атрибуты: парад открытия, информирование зрителей, награждение победителей, поздравления и т.п. Настраивая юных спортсменов на выступление, полезнее подчеркнуть значимость участия, а не результата. Установка – показать товарищам, родителям, тренеру, судьям, зрителям, чему спортсмен научился – будет оптимальной.

С этой же точки зрения нужно оценивать и результаты выступлений. Важно, чтобы все участники получили удовлетворение от соревнований, памятные или поощрительные призы, поддержку тренера и родителей. Для профилактики страха соревнований наиболее важно поддержать неудачников – тех, кто растерялся или не справился с волнением. Негативные реакции тренера здесь опасны не только сами по себе, но и потому, что обычно тут же копируются «местными чемпионами», усиливая психотравму неудачника.

С первых же соревнований важно приучать спортсменов к анализу своих выступлений с точки зрения того опыта, который они приобрели. Именно такой ракурс позволяет выработать конструктивное отношение и к успехам, и к неудачам.

На соревнованиях часто наиболее ярко обнаруживается соответствие (или несоответствие) способностей спортсмена требованиям вида спорта. Одна из основных проблем на данном этапе – подтвердить правильность выбора вида спорта или, наоборот, убедиться в неверном выборе. Важно,

чтобы дети, пришедшие в спорт, не уходили из него совсем. Если тренер видит, что все возможности помощи юному спортсмену в овладении данным видом спорта исчерпаны, необходимо помочь ему в спортивной переориентации. Этот вопрос решается с участием самого спортсмена и его родителей. Весьма полезными здесь могут оказаться данные психодиагностики.

Фактически, помощь в спортивной переориентации – одно из важных направлений консультационной работы тренера и психолога на данном этапе. Другое направление – помощь юному спортсмену в организации режима дня и рациональном распределении времени. Если на это обратить внимание уже здесь, то можно будет избежать серьезных осложнений с учебной нагрузкой на следующем этапе СК, когда начнутся более напряженные тренировки. Существенную поддержку спортсмену в решении жизненных проблем и проблем спортивной карьеры общего плана могут оказать родители.

Таким образом, уже на начальном этапе спортивной карьеры постепенно разворачиваются все виды психологической помощи спортсмену при ведущей роли обучения, воспитания и психопрофилактики.

В целом, благодаря совместным усилиям тренера, психолога и спортсмена, помощи родителей и спортивных друзей, юный спортсмен обретает при выходе из кризиса начала спортивной специализации не только физическую, техническую и пр., но и психическую готовность к продолжению своей спортивной карьеры на более высоком уровне. Это самый общий эффект психологического сопровождения СК на данном этапе.

11.2 Психологическая помощь на этапе углубленной тренировки и этапе кульминации спортивной карьеры

11.2.1 Характеристика этапа углубленной тренировки

11.2.2 Психологическая помощь на этапе углубленной тренировки

11.2.3 Характеристика этапа кульминации спортивной карьеры

11.2.4 Психологическая помощь на этапе кульминации спортивной карьеры

11.2.1 Характеристика этапа углубленной тренировки

Переход к углубленной тренировке в избранном виде спорта начинается с изменения общей установки в совместной работе тренера и спортсмена, где акцент переносится на достижение спортивных результатов.

Новые цели требуют скачка в физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, а также формирования его психической готовности к новым тренировочным нагрузкам, более высокому уровню конкуренции в соревнованиях, более жесткому общему режиму жизни.

На данном этапе спортсмен, как правило, переходит на режим тренировок 5-6 дней в неделю, включая иногда и по две тренировки в день. Возрастает удельный вес специальной подготовки, значительно увеличиваются как физические, так и психические нагрузки.

Спортсмен начинает осознавать необходимость определенных самоограничений и «жертв» в других сферах жизни. Уже гораздо больше спортсменов испытывают трудности в сочетании спорта и учебы. Многие добровольно или под давлением тренера отказываются от других своих увлечений, пытаясь все внимание сосредоточить на спорте, который постепенно выдвигается в число их наиболее важных жизненных ценностей.

Тренеру также хочется, чтобы спортсмен побыстрее начал «оправдывать надежды». Поэтому здесь не редки случаи форсирования спортивной подготовки, что, в свою очередь, резко увеличивает вероятность травм, перетренировок, неврозов. И спортсменам поневоле приходится приобретать новый спортивный опыт, связанный с лечением и последующей реабилитацией.

В тренировочном процессе, помимо развития двигательных качеств, важное место занимает работа над техникой соревновательных упражнений, особенно в сложнокоординационных видах спорта, единоборствах и спортивных играх. Требуется существенное обновление технического арсенала и совершенствование качества исполнения ранее заученных двигательных действий.

В соревнованиях спортсмена ожидает новый, более высокий уровень конкуренции, к которому сразу трудно адаптироваться. Поэтому и выступления чаще неровные, нестабильные: то взлет, то срыв.

На этом этапе сохраняется тенденция к доминированию мотивации в системе психологических детерминант спортивного результата. Причем мотивация здесь приобретает типично «карьерный» характер: установка на избежание неудач сменяется преобладанием мотивации достижения успеха, что несколько раньше происходит у девушек.

Вместе с тем, по сравнению с предыдущим этапом, несколько возрастает значение спортивно-важных качеств и индивидуального стиля деятельности. Среди психических качеств повышается роль волевых, а из компонентов стиля постепенно складываются: «избирательное отношение к соперникам», «коронные технические и тактические приемы», «предстартовый ритуал» и «определенный характер взаимодействия с тренером в тренировке и соревнованиях».

Источниками психических нагрузок для спортсменов все чаще становятся взаимоотношения с другими людьми. Все труднее выдерживать давление авторитарного тренера. Нередко портятся отношения с родителями, которые могут быть недовольны, например, тем, что спортсмен стал хуже учиться. Происходит изменение взаимоотношений в спортивной группе: возрастает уровень конкурентности, т.к. все озабочены достижением спор-

тивных результатов и повышением своего авторитета в группе. Гораздо более активно, чем на предыдущем этапе, идет борьба за лидерство.

Многие из этих трудностей тесно связаны и с особенностями возрастного развития спортсменов, учитывая, что в большинстве видов спорта данный этап СК приходится на подростковый возраст.

Некоторые особенности возрастного развития в подростковый период (половое созревание, «скачок в росте», повышенная утомляемость, «психомоторный кризис» и др.) создают дополнительные трудности в физической и технической подготовке спортсменов. Эмоциональная неуравновешенность и плохая переносимость монотонной работы затрудняют формирование необходимой в соревнованиях психической устойчивости, а стремление самоутвердиться за счет других людей ведет к конфликтам и т.п.

Таким образом, совпадение кризиса перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта с подростковым кризисом ставит спортсмена в весьма сложную жизненную ситуацию в целом, что обуславливает необходимость более широкой психологической помощи, чем на начальном этапе СК.

11.2.2 Психологическая помощь на этапе углубленной тренировки

Целью психологического сопровождения на данном этапе СК является помощь спортсмену в адаптации к новым требованиям и преодолении кризиса перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта.

Эта цель в соответствии с основными направлениями психологической помощи может быть конкретизирована в виде следующих частных задач:

а) в тренировочном процессе: помощь в адаптации к новым нагрузкам; помощь в обновлении и перестройке технического арсенала; помощь в формировании психологических детерминант спортивного результата: мотивации достижения успеха, спортивно-важных качеств, индивидуального стиля деятельности;

б) в соревнованиях: помощь в повышении надежности соревновательной деятельности и достижении стабильно высоких спортивных результатов;

в) в решении проблем спортивной карьеры общего плана: помощь в сочетании спорта и учебы, спорта и других увлечений; помощь в завоевании авторитета в спортивной группе (команде);

г) в решении жизненных проблем: помощь в реализации «чувства взрослости» по линии самосовершенствования.

Психологическая помощь на данном этапе должна компенсировать неопытность спортсмена в решении новых для него проблем СК, однако, не по механизму «замены» спортсмена тренером или психологом, а по принципу «помощи в личностном росте и развитии».

В связи со значительным повышением требований к спортсмену повышается роль дифференцированного и индивидуального подходов в реализации всех видов психологической помощи.

На данном этапе необходимо углубленное психодиагностическое исследование спортсмена психологом, дополняющее данные тренерских наблюдений.

Текущие психодиагностические исследования, связанные, в основном, с оценкой психических состояний и их динамики, могут проводить сами спортсмены после соответствующего обучения. Обучение спортсмена самодиагностике (т.е. самонаблюдению, самоконтролю, самоанализу и самооценке) тесно связано с повышением его общей психологической компетентности. То же касается овладения им приемами психической саморегуляции и эффективности его самовоспитания. Поэтому психологическое просвещение и тренинги должны стать на данном этапе систематическими.

При определении содержания психологического просвещения целесообразно отталкиваться от насущных проблем спортсмена (психологическая подготовка к соревнованиям, надежность выступлений, восстановление после нагрузок, общение и др.

Из психологических тренингов на данном этапе могут быть полезны тренинги психической саморегуляции, комплексные тренинги типа «мысленной репетиции соревнования», а также элементы социально-психологических тренингов и тренингов решения проблем; в спортивных играх и единоборствах эффективны различные тактические тренинги, формирующие тактическое мышление спортсмена на моделях соревновательной деятельности в своем виде спорта.

Следует обратить специальное внимание на профилактику в тренировочных занятиях таких неблагоприятных психических состояний, как монотония, психическое пресыщение, эмоциональное пресыщение, которые у подростков возникают легче, чем у взрослых.

Вместе с тем, главной заботой в сфере планирования нагрузок и организации процесса восстановления становится профилактика хронических психических перенапряжений и травматизма. В противном случае под угрозой оказываются плоды всей предшествующей работы и дальнейшие перспективы спортивной карьеры спортсмена.

Среди спортивно-важных качеств, наряду с физическими качествами, существенно повышается значение психических свойств, особенно волевых. Их целенаправленное формирование с учетом требований вида спорта и типологических особенностей нервной системы спортсмена становится важнейшим резервом повышения как эффективности тренировочного процесса, так и соревновательной надежности.

Помимо процесса становления спортивных идеалов, в дальнейшем развитии мотивации спортсмена на данном этапе имеет значение расширение

и углубление его интересов, особенно в сфере своего вида спорта, а также обсуждение со спортсменом общих перспектив его СК.

Проблема психологической подготовки спортсмена к соревнованиям и повышения надежности выступлений должна решаться на этом этапе комплексно, включая формирование и совершенствование всех психологических детерминант спортивного результата. Конкретно, наиболее важным здесь будет:

- развитие мотивации достижения успеха, но с установкой не только на результат, но и на приобретение нового соревновательного опыта (опыт – это тоже успех);

- формирование спортивно-важных психических свойств (волевых, рефлексивных и др.), обеспечивающих эффективную саморегуляцию психического состояния спортсмена в условиях соревнований или качественное выполнение упражнений на фоне неблагоприятного состояния;

- формирование умений регулировать свои психические состояния, а также таких стилевых особенностей, как «избирательное отношение к соперникам», «предстартовый ритуал», «коронные технические и тактические приемы», «определенный характер взаимодействия с тренером в условиях соревнований».

И, наконец, важнейшей проблемой для подростка-спортсмена и в спорте, и вне его является общение – с тренером, родителями, учителями, товарищами по команде, друзьями, сверстниками своего и противоположного пола. Многие проблемы здесь имеют очень личный характер, поэтому спортсмен все больше начинает нуждаться в индивидуальном психологическом консультировании, помогающем ему разобраться в сути трудных ситуаций и принять правильные решения.

В целом, помощь спортсмену в успешном самоутверждении в спорте за счет всестороннего самосовершенствования есть одновременно и помощь ему в преодолении подросткового кризиса.

11.2.3 Характеристика этапа кульминации спортивной карьеры

Период кульминации спортивной карьеры – это период выступлений спортсмена в спорте высших достижений и профессиональном спорте.

Это большая и неоднородная часть спортивной карьеры, включающая три кризиса-перехода: переход в спорт высших достижений; переход из юношеского спорта во взрослый спорт; переход в профессиональный спорт.

Вступление в спорт высших достижений и взрослый спорт означает, прежде всего, выход на более высокий уровень соревнований, включая самые престижные состязания – Олимпийские игры, чемпионаты Европы, мира, национальные чемпионаты и др. Повышение уровня притязаний спортсмена и те новые более высокие цели, которые он ставит перед со-

бой, требуют огромных «затрат». «Цена» спортивной карьеры вновь резко возрастает. Спортсмен переходит на режим тренировок 6-7 раз в неделю, включая двух-трех разовые тренировки в день. Фактически он живет по принципу: «ни дня без тренировки». Чтобы выдерживать такие нагрузки, нужна продуманная система восстановления.

Закономерно возрастают число и степень самоограничений в других сферах жизни. Спортивная карьера влияет не только на выбор профессии, но и круг общения, круг жизненных интересов в целом. Р.М. Загайнов, изучавший психологические особенности представителей спортивной элиты в различных видах спорта, отмечает типичное для них переживание внутреннего одиночества и ограничение доверительного общения спортсмена членами «группы психологической поддержки».

Чтобы побеждать в соревнованиях высшего уровня, необходим качественно новый уровень подготовленности. Нужно «иметь свое лицо», свой почерк, свой стиль – эффективный (в смысле результата), субъективно удобный (а значит, экономичный) и привлекательный внешне, что помогает спортсмену завоевывать симпатии болельщиков, судей, специалистов. Последнее приобретает особую значимость в профессиональном спорте.

На этапе кульминации спортивной карьеры поиски своего собственного стиля и более широко – индивидуального пути в спорте выдвигаются на первый план. Сюда включаются: перспективное планирование спортивной карьеры; поиски резервов повышения спортивных результатов; обобщение своего и чужого спортивного опыта; поиски «своей системы» тренировочной работы, восстановления после нагрузок, подготовки к соревнованиям; поиски исполнительского стиля, раскрывающего индивидуальность спортсмена, а также общего личностного «имиджа», делающего спортсмена узнаваемым среди массы других спортсменов.

Этап кульминации СК – это этап максимальных личных достижений спортсмена, которые обеспечиваются «пиками» в развитии всех психологических детерминант спортивного результата: мотивации, спортивно-важных качеств и индивидуального стиля деятельности при «выравнивании» относительных величин их вклада.

Важнейшей особенностью в этом случае становится формирование спортивной направленности личности, включая, наряду со спортивными интересами, идеалами, ценностными ориентациями, также и спортивное мировоззрение как систему взглядов спортсмена, и собственные принципы спортивной жизни.

Кроме того, по данным самооценки спортсменов, это один из наиболее трудных этапов, где соотношение положительных и отрицательных эмоций близко к «равновесию».

Этап кульминации характеризуется «кризисом отношений» спортсмена. Наиболее типичны конфликты с тренером, партнерами, а также между

спортсменами разных поколений. Этот ситуационный кризис может существенно осложнять протекание названных выше кризисов-переходов.

На уровне профессионального спорта все перечисленные проблемы спортсмена приобретают новое звучание. Опять нужны новые знания, но их сфера уже гораздо шире. В самом спорте для спортсмена, ставшего профессионалом, уже почти нет секретов. Следовательно, резервы нужно искать вне спорта. Повышается роль общекультурных знаний: экономики, права, искусства, философии, психологии, основ медицины и т.п., которые помогают спортсмену быстрее адаптироваться в мире профессионального спорта.

Мир любительского спорта высших достижений более «искусственный» в том смысле, что он функционирует по своим особым законам, отражающим идеи Олимпизма.

Профессиональный спорт – отрасль бизнеса и, следовательно, хотим мы этого или нет, подчиняется и его законам. Профессиональный контракт ставит спортсмена в новые отношения с руководством спортивного клуба, тренером, партнерами. Необходим более высокий уровень самоорганизации и дисциплины. А если контракт заключен с зарубежным клубом, то требуется и социокультурная адаптация (овладение иностранным языком, знакомство с условиями жизни и культурными традициями страны).

11.2.4 Психологическая помощь на этапе кульминации спортивной карьеры

Целью психологического сопровождения на этапе кульминации СК является помощь спортсменам в преодолении кризисов перехода в спорт высших достижений, взрослый спорт и затем – в профессиональный спорт. В соответствии с основными направлениями психологической помощи эту цель можно разложить на следующие задачи:

а) в тренировочном процессе: помощь в поиске индивидуального пути в спорте;

б) в соревнованиях: помощь в выборе психологических стратегий выступления в соревнованиях в зависимости от их значимости для спортсмена;

в) в решении проблем СК общего плана: помощь в формировании адекватного отношения к соперникам; помощь в создании личностного «имиджа», помогающего завоевать авторитет и популярность; помощь в формировании адекватного отношения к славе;

г) в решении жизненных проблем: помощь в согласовании спортивных целей и других жизненных целей и интересов (например, профессионального самоопределения, создания собственной семьи и т.п.); помощь спортсменам, планирующим карьеру профессионала в зарубежном клубе, в предварительной социокультурной адаптации.

Выделяют следующие особенности психологической помощи спортсмену на этапе кульминации спортивной карьеры;

1) в начале данного этапа, когда идет самый «острый» период адаптации к спорту высших достижений и взрослому спорту, сохраняется высокое значение всех видов психологической помощи. По сравнению с предыдущим этапом возрастает значение психологического просвещения, психотренингов и психокоррекции;

2) на протяжении всего данного этапа все виды психологической помощи реализуются только на уровне индивидуального подхода;

3) помощь извне все более «свертывается» и сменяется самопомощью спортсмена. Тренер, психолог, другие специалисты все больше начинают играть роль экспертов при спортсмене, дающих ему ценную обратную связь и предлагающих критерии оценки эффективности его собственных решений, находок, инициатив;

4) постепенно спортсмен становится грамотным «заказчиком» психологической помощи, самостоятельно определяя, что ему нужно, а что нет;

5) на уровне спорта высших достижений и профессионального спорта ведущей формой психологической помощи становится индивидуальное психологическое консультирование.

Таким образом на протяжении данного этапа инициатива в решении всех проблем спортивной карьеры постепенно переходит к спортсмену. Чем более доверительные отношения уже установились между ним и тренером, тем больше спортсмен советуется с тренером, прислушивается к его мнению. Причем установка на самостоятельность в решении проблем типична не только для спортивных звезд, но и для спортсменов среднего уровня. Несовпадение этой установки зрелого спортсмена с авторитарными установками тренера как раз и является наиболее распространенной причиной их конфликтов, хотя поводы для них могут быть самыми разными.

Выход из кризисов перехода в спорт высших достижений, взрослый спорт, а затем и профессиональный спорт связан с формированием спортивной и личностной зрелости спортсмена, что позволяет ему достичь максимальной самореализации в спорте. Психологическая помощь способствует, главным образом, раскрытию индивидуальности спортсмена и оптимизации «цены» его спортивной карьеры.

11.3 Психологическая помощь на заключительном этапе спортивной карьеры и после ее окончания

С психологической точки зрения это этап подведения ее итогов, подготовки и перехода к новой профессиональной карьере. Оттого, насколько успешно спортсмен сумеет решить все проблемы данного этапа, в значи-

тельной степени зависит его общая удовлетворенность СК в целом и успешность дальнейшей жизненной карьеры.

Заключительный этап спортивной карьеры заключен между двумя кризисами-переходами: переходом от кульминации к финишу спортивной карьеры и уходом из спорта, означающим по сути переход к другой карьере.

Критериями начала кризиса перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры являются: остановка в росте или снижение спортивных результатов, сопровождающиеся мыслями о скором уходе из спорта. Колебания результативности, в принципе, довольно типичное явление на протяжении всей спортивной карьеры, включая этап кульминации, но здесь спортсмен обычно уже чувствует, что те или иные негативные изменения в его состоянии (физическая и психическая усталость, последствия травм, болезни и др.) становятся необратимыми. И, несмотря на опыт, все труднее противостоять напору молодых честолюбивых спортсменов, стремящихся завоевать «место под солнцем».

Спортсмен оказывается в проблемной ситуации: завершать спортивную карьеру сразу или постараться отодвинуть момент расставания со спортом.

Как показывает анализ научной литературы, большинство спортсменов стремятся, насколько это возможно, продлить этап финиша. Нежелание расставаться со спортом обусловлено разными причинами: неопределенностью планов и перспектив после окончания спортивной карьеры, неуверенностью в правильности своего профессионального выбора, а также потребностью максимально использовать свой спортивный опыт, поставить «красивую точку» в своей СК и даже «надеждой на чудо».

Мужчины и женщины по-разному воспринимают заключительный этап спортивной карьеры. Мужчины сохраняют здесь чисто спортивную направленность, увеличивают активность, рискуют ради достижения успеха. Для них это субъективно наиболее трудный этап, в эмоциональной окраске которого преобладают отрицательные эмоции. Если мужчины живут «в настоящем», то женщины уже обращены в будущее. Они быстрее адаптируются к мысли о скором уходе из спорта и начинают постепенно перестраиваться, используя для этого заключительный этап СК.

Две основные проблемы встают здесь перед спортсменом: найти резервы поддержания высоких спортивных результатов и подготовиться к уходу из спорта (самоопределиться с новой профессиональной карьерой и начать предварительную подготовку к ней). Решение второй задачи помогает снизить общую тревожность спортсмена и облегчает решение первой, придавая уверенность в завтрашнем дне, а значит, и в нынешнем.

Будучи в спорте, спортсмен стремился к достижению спортивных целей, руководствовался спортивными принципами не только в спорте, но и в других сферах жизни, представлял себе картину мира сквозь призму спорта, считал спорт делом номер один и т.п. Это придавало цельность его личности, а успехи в спорте формировали высокую самооценку.

После завершения спортивной карьеры сугубо спортивная направленность личности теряет свой смысл, и если спортсмен заранее не позаботился о новом деле жизни, она постепенно начинает разрушаться, оставляя спортсмена без каких бы то ни было внутренних ориентиров (отсюда и ощущение «внутренней пустоты»). Разрушаются и основания самооценки. Это грозит тяжелой фрустрацией, неврозом, а иногда и деградацией личности.

Если же спортсмен заранее самоопределился с новой профессией, то происходит не разрушение, а реконструкция мотивационной сферы, что для человека гораздо менее болезненно. Новые интересы, ценности, цели и т.д. помогают вчерашнему спортсмену поддерживать оптимизм и положительную самооценку. Таким образом, оптимально, если кризис завершения СК фактически сольется с кризисом начала новой профессиональной карьеры спортсмена.

Представители спортивной элиты, которые завершают СК обычно уже в периоде средней взрослости, оказываются в положении догоняющих своих сверстников (например, школьных товарищей или спортсменов среднего уровня, которые уже чего-то достигли в своих профессиях). Спортсменам, которые привыкли побеждать, трудно быть в аутсайдерах. И они вынуждены форсировать свою профессиональную подготовку, максимально используя «приобретения» спортивной карьеры на новом жизненном поприще.

Помимо проблем в профессиональной сфере, встают проблемы, связанные с семьей, формированием нового круга общения, перестройкой образа жизни в целом. Все спортсмены отмечают наличие особого «переходного периода», когда процесс адаптации идет наиболее остро. У спортсменов среднего уровня его продолжительность не больше 6-12 месяцев. У элитарных спортсменов он может быть длиннее.

В этот период спортсмен мысленно постоянно возвращается к спорту, подводит итоги своей спортивной карьеры.

Чтобы понять смысл деятельности, нужно выйти за ее пределы. Только завершив спортивную карьеру, спортсмен может в полной мере оценить ее значение для собственной жизни и развития, а возможно, и для развития своего вида спорта и спорта вообще. Здесь складывается более или менее окончательная оценка удовлетворенности своей спортивной карьерой. И если спортсмен, оглядываясь на свою жизнь в спорте, испытывает удовлетворение, это помогает ему решать и новые проблемы.

Целью психологического сопровождения на заключительном этапе СК является помощь спортсмену в преодолении кризиса перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры, а после ухода из спорта – в переходе к новой карьере и общей адаптации к новой жизненной ситуации. Учитывая, что подготовку к уходу из спорта целесообразно начинать еще будучи

в спорте, частные задачи психологической помощи на этапе финиша и после него можно представить следующим образом:

а) в тренировочном процессе: помощь в выборе оптимального варианта тренировок, позволяющего спортсмену максимально использовать свой опыт, спортивно-важные качества, индивидуальный стиль;

б) в соревнованиях: помощь в поддержании высоких спортивных результатов;

в) в решении проблем спортивной карьеры общего плана: помощь в подготовке к уходу из спорта; помощь в подведении итогов спортивной карьеры;

г) в решении жизненных проблем: помощь в новом профессиональном самоопределении; помощь в планировании новой профессиональной карьеры и начальной профессиональной подготовке; помощь в адаптации к различным аспектам новой жизненной ситуации после ухода из спорта.

На заключительном этапе спортивной карьеры в жизни спортсмена нарастает неопределенность. Неизвестно, на сколько еще удастся продлить спортивную карьеру, как сложится жизнь после ухода и т.п. Неопределенность повышает тревожность спортсмена, а нередко ведет и к сомнениям, неуверенности. В этот период он более уязвим, чем на этапе своего расцвета. Возрастает его потребность в обратной связи, социальной поддержке других людей. Спортсмен становится несколько более внушаем, особенно при восприятии советов и рекомендаций авторитетных для него лиц.

На этапе финиша в психологической помощи спортсмену преобладают психопрофилактическое и психокоррекционное направления. Крайне важно сохранить здоровье спортсмена, помочь ему избежать обострения заболеваний или последствий старых травм, ну и, конечно, приобретения новых. Важно предотвратить возникновение возможных психологических барьеров, связанных со страхом новых сильных соперников или страхом ухода из спорта. Требуется определенная коррекция отношений спортсмена к самому себе и своей спортивной карьере, к тренировочному процессу, тренеру, молодым спортсменам. Все это помогает облегчить и продлить этап финиша.

Существенную роль на данном этапе может сыграть психодиагностика, причем как в поиске резервов поддержания высоких спортивных результатов, так и в «ревизии» своих способностей при выборе новой профессиональной карьеры.

Во всем, что касается тренировки и участия в соревнованиях, спортсмен в большей степени сохраняет ориентировку на себя и свой опыт. Одни еще чувствуют в себе силы для увеличения нагрузок, другие озабочены экономией сил и энергии. Одни считают необходимым укреплять и усиливать свой стиль и «имидж», а другие решаются на его изменение и т.п. Из всех советов и рекомендаций других людей спортсмен отбирает лишь то, что вписывается в его собственные представления о том, каким должен быть

«красивый конец» спортивной карьеры. Излишне говорить, что любое давление или манипулирование со стороны тренера или психолога здесь будет воспринято в штыки. В таких случаях спортсмены нередко рискуют сменить тренера или предпочитают тренироваться самостоятельно.

Таким образом, главным направлением в поиске оптимального варианта тренировок и подготовки спортсмена к соревнованиям на заключительном этапе спортивной карьеры является углубленная индивидуализация, основанная на учете всего опыта спортсмена и всех сильных сторон его личности.

На заключительном этапе спортивной карьеры и после ухода из спорта спортсмен часто оказывается в трудных ситуациях, где должен принимать ответственные решения. В связи с этим существенно возрастает значение психологического консультирования. А после ухода из спорта оно нередко становится единственным доступным видом психологической помощи бывшему спортсмену. На основе психологического консультирования могут решаться задачи планирования новой профессиональной карьеры, помощи в решении семейных проблем и др. Общение с психологом может быть полезным и при подведении итогов спортивной карьеры, где, в случае неудовлетворенности спортсмена, надо помочь сформировать зрелую психологическую защиту.

Высокую эффективность могут иметь специальные тренинги для бывших спортсменов, нацеленные на развитие их разнообразных творческих способностей (к рисованию, музыке, танцам, керамике, поэзии и т.п.). Наиболее эффективны здесь групповые тренинги, где бывшие спортсмены могут обмениваться опытом решения различных проблем, поддерживать друг друга.

В целом, эффекты психологической помощи в «переходный период» после завершения спортивной карьеры могут быть следующие: удовлетворенность спортивной карьерой; наличие плана новой профессиональной карьеры; осознание ценности своей личности вне социальной роли спортсмена; положительная самооценка и уверенность в своих силах.

Вопросы для самоконтроля

- 1 Каковы основные направления психологической помощи спортсмену на этапе начальной спортивной специализации?
- 2 Каковы основные направления психологической помощи спортсмену на этапах углубления и кульминации спортивной карьеры?
- 3 Каковы основные направления психологической помощи спортсмену на заключительном этапе спортивной карьеры?

Литература

- 1 Алексеев, А.В. Психагогика. Союз психогигиены и психологии : учеб. пособие для вузов / А.В. Алексеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 192 с.
- 2 Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г.Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
- 3 Аулик, Н.М. Определения физической работоспособности в клинике и спорте : учеб. пособие для вузов / Н.М. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.
- 4 Баранов, Н.Н. Мышечная деятельность, адаптация, тренированность: учеб. для вузов / Н.Н. Баранов. – Кишинев: Штиница, 1989. – 102 с.
- 5 Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
- 6 Брумель, В.Н. Высота / В.Н. Брумель. – М.: Мол. гвардия, 1971. – 159 с.
- 7 Визитей, Н.Н. Социальная природа современного спорта / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штиница, 1982. – 288 с.
- 8 Гиссен, Л.Д. Время стрессов : учеб. пособие для вузов / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
- 9 Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Е.Н. Гогун. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
- 10 Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для вузов / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2007. – 294 с.
- 11 Гордон, С.М. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов спорта и единоборств) / С.М. Гордон, А.Б. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 2003. №2. С. 34-41.
- 12 Гоулд, Д. Н. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] : учеб. пособие для вузов / Д.Н. Гоулд, Р.С. Уэйнберг. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.
- 13 Григорян, И.А. О перспективах развития психологии спорта / И.А. Григорян // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №5. С. 23-28.
- 14 Гуревич, М.А. Психомоторика : в 2 ч. / М.А. Гуревич, Н. Озерский. – М.: Гос. мед. изд-во, 1930. – Ч. 1: Анатомо-физиологические основы психомоторики и ее соотношение с телосложением и характером. – 174 с.
- 15 Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
- 16 Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. –М.: Просвещение, 1987. – 287 с.

- 17 Ильин, Е.П. Современные направления в психологии : учебное пособие / Е.П. Ильин. В.К. Сафонов, Ю.Я. Киселев. – Л.: ЛГУ, 1989. – 96 с.
- 18 Ильин, Е.П. Умения и навыки: нерешенные вопросы / Е.П. Ильин // Вопросы психологии. –1986. – №2. – С. 54-63.
- 19 Касьяник, П.М. Психическая саморегуляция двигательной деятельности в состоянии угрозы отказа: дис. ...канд.психол наук / П.М. Касьяник. – Л., 1983. – 212 л.
- 20 Ковалев, А.Г. Психология личности / А.Г. Ковалев. – Л.: Просвещение, 1969. – 391 с.
- 21 Колесов, Д.В. Учителю о психологии и физиологии подростка / Д.В. Колесов, И.Ф.Мягков. – М.: Просвещение, 1986. – 80 с.
- 22 Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М.: ФиС, 1984. – 128 с.
- 23 Коломинский, Я.Л. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько. – М.: Просвещение, 1988. – 190 с.
- 24 Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 252 с.
- 25 Коробейников, Н.И. Физическое воспитание : учеб. для вузов / Н.И. Коробейников, А.А. Михеев. – М.: Высшая школа, 1989. – 384 с.
- 26 Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте / Б.Д. Кретти. – М.: ФиС, 1978. – 224 с.
- 27 Крутецкий, В.А. Психология обучения и воспитания школьника / В.А. Крутецкий. – М.: Просвещение, 1976. – 302 с.
- 28 Курамшин, Ю.Ф. Найдите свой талант / Ю.Ф. Курамшин, В.М. Поповский. – Л.: Лениздат, 1986 г. – 80 с.
- 29 Леонтьев, А.А. Люди науки: Л. С. Выготский / А.А. Леонтьев. – М., 1990. – 158 с.
- 30 Лисянская, Е.В. Методологические особенности психологии спорта / Е.В. Лисянская // Методологические и теоретические проблемы современной психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nskvolley.narod.ru/Volleytea/Control2.htm>. – Дата доступа: 12.01.2007.
- 31 Лонский, В.А. Что вам сказать про высоту? / В.А. Лонский. – М.: Мол. гвардия, 1972. – 205 с.
- 32 Мальчиков, А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой / А.В. Мальчиков. – Смоленск: СГИФК, 1987. – 81 с.
- 33 Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для пед. ин-в / В.Л. Марищук [и др.]. – М., 1984. – 191 с.
- 34 Мильштейн, О.А. Советский олимпиец: социальный портрет / О.А. Мильштейн, К.А. Куликович. – М.: ФиС, 1979. – 144 с.
- 35 Мудрик, А.В. Время поисков и решений, или старшеклассникам о них самих / А.В. Мудрик. – М.: Просвещение, 1990. – 189 с.
- 36 Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. – М.: Наука, 1984. – 198 с.

37 Платонов, В.А. Суд над победителями / А.В. Платонов. – СПб: Новый геликон, 1993. – 253 с.

38 Платонов, В.А. Уравнение с шестью известными / В.А. Платонов – М.: Мол. гвардия, 1983. – 239 с.

39 Попов, А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. – М.: Флита, 2000. – 152 с.

40 Психологические вопросы спортивной тренировки: сборник работ институтов физической культуры / под ред. П.А. Рудика, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадова. – М., 1967. – 176 с.

41 Психологические проблемы физического воспитания школьников / под ред. Б.Б. Косова, Т.А. Ратановой. – М., 1989. – 186 с.

42 Психологическое обеспечение спортивной деятельности : юбилейный сб. трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии / В.М. Мельников [и др.]. – М.: 1998. – 258 с.

43 Психология и современный спорт : сб. науч. работ психологов спорта / сост.: П.А. Рудик [и др.]. – М.: ФиС, 1973. – 312 с.

44 Психология физического воспитания : учеб.-метод. пособие / Г.Д. Бабушкин [и др.]. – Омск: Юридический институт МВД России, 1997. – 168 с.

45 Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пуни. – М., 1977. – 147 с.

46 Психология: учеб. для студентов институтов физической культуры / под ред. П.А. Рудика. – М.: ФиС, 1974. – 510 с.

47 Пуни, А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М., 1980. – 220 с.

48 Пуни, А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц. Пуни. – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1977. – 48 с.

49 Родионов, А.В. Психологические закономерности в спорте высших достижений и профессиональном спорте / А.В. Родионов // Психология спорта на современном этапе. – Смоленск, 1992. – С. 7-18.

50 Роднина, И. Олимпийская орбита / И. Роднина, А. Зайцев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 302 с.

51 Ротенберг, В.С. Мозг, обучение, здоровье / В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко. – М., 1989. – 239 с.

52 Рыбалко, Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология : учеб. пособие / Е.Ф. Рыбалко. – Л.: ЛГУ, 1990 – 256 с.

53 Смоленцева, В.Н. Психология и современный спорт : учеб. для вузов / В.Н. Смоленцева. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 328 с.

54 Современные направления в психологии: учебное пособие / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

55 Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проект, 2005. – 128 с.

56 Спорт в современном обществе / под ред. В.М. Выдрина. – М.: ФиС, 1980. – 272 с.

57 Стамбулов, А.В. Психологическое обеспечение соревновательной деятельности прыгунов в воду в зависимости от стратегии выступления / А.В. Стамбулов, Н.Б. Стамбулова // Научно-спортивный вестник. –1984. – № 4.

58 Стамбулова, Н.Б. Возрастные психологические особенности школьников и их учет в процессе физического воспитания / Н.Б. Стамбулова. – Л., 1987. – 39 с.

59 Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учебное пособие / Н.Б. Стамбулова – СПб.: Питер, 1999. – 368 с.

60 Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: ФиС, 1984. – 124 с.

61 Тарасов, В.К. Технология жизни: Книга для Героев / В.К. Тарасов. – СПб, 1992. – 156 с.

62 Толочек, В.А. Стили профессиональной деятельности / В.А. Толочек. – М.: Смысл, 2000. – 199 с.

63 Толстых, А.В. Возрасты жизни / А.В. Толстых. – М.: Мол. гвардия, 1988. – 223 с.

64 Фельдштейн, Д.И. Психология развития личности в онтогенезе / Д.И. Фельдштейн. –М.: Педагогика, 1989. – 208 с.

65 Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пос. для ИФК и техникумов физ. культ. / В.П. Филин. – М.: ФиС, 1987. – 128 с.

66 Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 256 с.

67 Чернышова, Т.М. Психологическая подготовка спортсмена: предстартовое состояние / Т.М. Чернышова // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.horse.ru/oloshadi/structure.php?cur=6233.htm>. – Дата доступа: 12.01.2007.

68 Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров. –М.: Советский спорт, 2006. – 164 с.

Учебное издание

ЛУПЕКИНА Елена Александровна
МЕЛЬНИКОВА Ольга Николаевна

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

ТЕКСТЫ ЛЕКЦИЙ
для студентов специальности
1-23 01 04 «Психология»
со специализацией 1-23 01 04 13
«Спортивная психология»

Подписано в печать 14.04.2010 г. (113). Формат 60x84 1/16. Бумага писчая № 1. Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 8,8. Уч.-изд. л. 6,8. Тираж 20 экз.

Отпечатано в учреждении образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»
246019, г. Гомель, ул. Советская, 104
ЛИ № 02330/0549481 от 30.04.2004 г., продлена 14.05.2009 № 56