

Библиотечка спортивного врача и психолога

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

99 ВОПРОСОВ
СПОРТИВНОМУ ПСИХОЛОГУ
от тренеров, родителей
и спортсменов



СПОРТ/ЧЕЛОВЕК

Библиотечка спортивного врача и психолога

Владимир Сивицкий

**99 вопросов спортивному
психологу от тренеров,
родителей и спортсменов**

«Спорт»

2020

УДК 796.01:159.9
ББК 88.4

Сивицкий В. Г.

99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов / В. Г. Сивицкий — «Спорт», 2020 — (Библиотечка спортивного врача и психолога)

ISBN 978-5-907225-30-5

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

УДК 796.01:159.9

ББК 88.4

ISBN 978-5-907225-30-5

© Сивицкий В. Г., 2020

© Спорт, 2020

Содержание

Предисловие	7
Раздел 1. Перечень вопросов по актуальным проблемам психологической подготовки спортсменов	9
Вопросы тренеров	9
Вопросы родителей	11
Вопросы спортсменов	13
Раздел 2. Ответы спортивного психолога на вопросы тренеров	14
1. Чем может помочь спортивный психолог в подготовке спортсменов?	14
2. Может ли тренер заменить психолога?	15
3. Почему сотрудничество тренера и психолога бывает неэффективным?	16
4. Как сформировать психологию победителя?	17
5. Могут ли слова тренера оказывать негативное воздействие на спортсмена перед стартом?	18
6. Как помочь спортсменам перебороть боязнь к тренировкам после травм?	20
7. Какие методы психологического воздействия можно использовать для улучшения соревновательных результатов?	21
8. Как перенести тренировочное «оптимальное боевое состояние» спортсмена на соревнования?	23
9. Как научить спортсмена избегать «перегорания» перед стартом?	25
10. Как помочь спортсмену справиться с предстартовой апатией?	27
11. Что делать тренеру для снижения психического перенапряжения при подготовке к соревнованиям?	29
12. Как настроить спортсмена на следующее выступление после поражения?	30
13. Как психологически подготовить спортсмена к смене часовых поясов?	31
14. Какие методы можно применять для преодоления заскока?	32
15. Какие практические приемы можно использовать при наличии у спортсмена страха перед соревнованиями?	33
16. Чем отличается страх от тревожности?	35
17. Как страх и тревога отражаются на успешности спортивной деятельности?	36
18. Что нужно делать, чтобы уменьшить предстартовую тревожность спортсмена?	37
19. Как заинтересовать родителя, чтобы он привел ребенка в спортивную секцию?	39
20. Что делать, если спортсмен стал пропускать тренировки?	40
21. Как найти подход к «хулиганам» на тренировке?	41
22. Какие методы, способы и приемы можно использовать в работе с детьми (до 12 лет), кроме наказания?	42
23. Как мотивировать детей для целенаправленных занятий спортом?	43

24. Как сформировать нравственное (этичное) поведение у спортсмена?	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

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

© Мельник Е.В., Сивицкий В.Г., Боровская Н.И., 2020

© Издательство «Спорт», оформление, издание, 2020

Предисловие

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

Предложенные ответы на типичные вопросы по актуальным проблемам психологической подготовки представляют собой коллективное авторское мнение спортивных психологов, которое не претендует на единственно верное решение описанной ситуации. Их достоинством является научно-популярная форма изложения содержания ответов на вопросы, мнение психолога не навязывается, предлагаются возможные варианты разрешения проблемы. Онлайн форма взаимодействия со спортивным психологом создает безопасную среду, позволяет спортсмену, тренеру и родителям быть открытыми, не бояться вторжения в их личностную сферу, критики и осуждения со стороны окружения.

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

В. Малкин, Л. Рогалева¹ проанализировали основные трудности, возникающие в процессе взаимодействия спортсмена с психологом, и для их решения предложили такой прием, как аналитическая записка: «Смысл такой записки заключается в следующем: психолог, наблюдая спортсмена в тренировках и в соревновательных ситуациях, проводит анализ проблем, которые, по мнению психолога, мешают или могут помешать спортсмену реализовать свои возможности и предлагает подумать над рекомендациями, которые могли бы помочь решить эти проблемы». При таком подходе психологу нет необходимости оценивать спортсмена с точки зрения его недостатков, превращая эти личные недостатки в типичные проблемные ситуации всех спортсменов. Спортсмену предоставляется возможность подумать над ними, не требуя незамедлительного их решения, но в то же время показывается путь их возможного решения.

Основное содержание материала раскрывается в пяти разделах.

Раздел 1 представлен перечнем вопросов по актуальным проблемам психологической подготовки спортсменов, которые были составлены на основе опроса ведущих спортсменов Республики Беларусь, тренеров УОР, ДЮСШОР, РЦОП и др. организаций, родителей юных спортсменов. На предварительном этапе были отобраны наиболее типичные вопросы, некоторые из них приводятся в авторской редакции. Все они были сгруппированы в три блока – вопросы спортсмена, тренера и родителя.

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

¹ Малкин, В.Р. О некоторых приемах работы спортивного психолога со спортсменами / В.Р. Малкин, Л. Рогалева // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр.-М., 1998. – Т. 2. – С. 339.

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

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

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

Разработанное научно методическое издание «99 вопросов спортивному психологу» предназначено для спортсменов, тренеров и родителей для повышения эффективности психологической подготовки, ее информационно-просветительской и мотивационной составляющих.

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

Раздел 1. Перечень вопросов по актуальным проблемам психологической подготовки спортсменов

Вопросы тренеров

1. Чем может помочь спортивный психолог в подготовке спортсменов?
2. Может ли тренер заменить психолога?
3. Почему сотрудничество тренера и психолога бывает неэффективным?
4. Как сформировать психологию победителя?
5. Могут ли слова тренера оказывать негативное воздействие на спортсмена перед стартом?
6. Как помочь спортсменам перебороть боязнь к тренировкам после травм?
7. Какие методы психологического воздействия можно использовать для улучшения соревновательных результатов?
8. Как перенести тренировочное «оптимальное боевое состояние» спортсмена на соревнования?
9. Как научить спортсмена избегать «перегорания» перед стартом?
10. Как помочь спортсмену справиться с предстартовой апатией?
11. Что делать тренеру для снижения психического перенапряжения при подготовке к соревнованиям?
12. Как настроить спортсмена на следующее выступление после поражения?
13. Как психологически подготовить спортсмена к смене часовых поясов?
14. Какие методы можно применять для преодоления заскока?
15. Какие практические приемы можно использовать при наличии у спортсмена страха перед соревнованиями?
16. Чем отличается страх от тревожности?
17. Как страх и тревога отражается на успешности спортивной деятельности?
18. Что нужно делать, чтобы уменьшить предстартовую тревожность спортсмена?
19. Как заинтересовать родителя, чтобы он привел ребенка в спортивную секцию?
20. Что делать, если спортсмен стал пропускать тренировки?
21. Как найти подход к «хулиганам» на тренировке?
22. Какие методы, способы и приемы можно использовать в работе с детьми (до 12 лет), кроме наказания?
23. Как мотивировать детей для целенаправленных занятий спортом?
24. Как сформировать нравственное (этичное) поведение у спортсмена?
25. Как развить внимание у спортсменов?
26. Как улучшить результативность деятельности тренеру, работающему с юношеской футбольной командой?
27. Нужно ли в спортивной команде уделять внимание формированию лидерства?
28. Как сплотить спортивный коллектив?
29. Что делать тренеру для профилактики и разрешения конфликтов в спортивной команде?
30. В чем заключается работа психолога с тренером?
31. Что делать тренеру для профилактики эмоционального выгорания?
32. Как при совершенствовании своего профессионального мастерства тренер может учитывать свойства нервной системы?

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

Вопросы родителей

1. Что делает психолог в спорте?
2. Чем работа спортивного психолога отличается от «школьного психолога», клинического психолога или психиатра?
3. Насколько важно заниматься психологической подготовкой с детьми-спортсменами?
4. В каком возрасте спортсмену особенно необходимо взаимодействие с психологом?
5. Чем могут помочь родители тренеру в подготовке спортсменов?
6. Помогает ли детям присутствие родителей на тренировке?
7. Как привить ребенку любовь к спорту и выбрать подходящую секцию для него?
8. Как определить вид спорта, который и физически, и психологически подойдет ребенку?
9. Какие факторы следует учитывать при выборе вида спорта для ребенка?
10. Какие особенности типа темперамента следует учитывать при выборе вида спорта для ребенка?
11. Как сформировать интерес к занятиям спортом у детей 8-10 лет?
12. Какие виды спорта можно выбрать для ребенка дошкольного возраста, в чем их польза и есть ли какие-нибудь ограничения?
13. Какие существуют преимущества и недостатки таких видов спорта, как плавание, бег, велоспорт, занятия боевыми единоборствами и в тренажерном зале?
14. Что нужно делать, чтобы мой ребенок стал выдающимся спортсменом?
15. В чем суть «психологии победителя»?
16. Как совместить учебную деятельность в школе и тренировки, чтобы ребенок преуспел как в учебе, так и в спорте?
17. Как можно помочь адаптироваться ребенку-школьнику к регулярному посещению тренировок?
18. Влияют ли отношения между парнем и девушкой на занятия спортом?
19. Как помочь ребенку пережить поражение в спорте?
20. Как научить ребенка не бояться неудач в спорте?
21. Как часто может меняться настроение ребенка до тренировки, во время и после?
22. Может ли спорт помочь выйти из депрессивного состояния?
23. Как помочь ребенку преодолеть последствия травмы?
24. В чем заключаются особенности проявления страха в спорте?
25. Как помочь ребенку справиться с соревновательной тревожностью?
26. Как помочь ребенку преодолеть свой страх, если он упал с велосипеда и теперь боится на нём кататься, или травмировался, катаясь на коньках, в результате больше на лёд даже не ступает?
27. Что делать, если мой ребенок боится тренера?
28. Что делать, если ребенок 11 лет после проигрыша в тайландском боксе может плюнуть в соперника или начать плакать, кричать – если у него что-то не получается?
29. Мой ребенок занимался гимнастикой, но ему пришлось прервать занятий гимнастикой (в связи с лечением сколиоза). После долгого перерыва ребенок отказывается посещать секцию из-за боязни отстать от группы? Как убедить ребенка продолжить спортивные тренировки?
30. Как настроить ребенка на тренировочный процесс и участие в соревнованиях после того, как он не смог поступить в УОР?
31. Как помочь ребенку почувствовать себя более уверенно в новом спортивном коллективе, чтобы он не ощущал себя лишним?

32. Как сформировать у ребенка стойкость как черту характера?
33. Как обеспечить психическое здоровье юных спортсменов?

Вопросы спортсменов

1. Какие психологические навыки можно приобрести благодаря работе со спортивным психологом?
2. Какие можно использовать психологические приемы, чтобы настроиться на соревнования и победу в них, так как несмотря на длительный стаж занятий я продолжаю волноваться?
3. Как мне справиться со всплесками негативной энергии, в том числе и по отношению к близким людям, которые возникают после соревнований?
4. Что такое «мандраж», как он проявляется у спортсменов?
5. Какие существуют способы преодоления «мандража» до и во время соревнований?
6. Нужна ли психологическая подготовка спортсмену для достижения высших целей?
7. Почему тренеры говорят о необходимости работы со спортивным психологом, но практически не привлекают их в свои команды?
8. С какого возраста спортсмену целесообразно начинать работу с психологом?
9. Может ли спорт мне помочь справиться с агрессией?
10. Что такое имаготренинг и как он может быть полезен для достижения результата?
11. Как избавиться от навязчивых мыслей, возникающих перед соревнованиями?
12. Что такое психологический ритуал спортсмена?
13. Как формировать ритуал соревновательного поведения?
14. Когда и как следует изменять ритуал спортсмена?
15. Какие практические приемы можно использовать спортсмену для оптимизации тревожности и преодоления ее перед соревнованиями?
16. Как научиться преодолевать свой страх перед соревнованиями?
17. Переживают ли страхи опытные спортсмены и какие из них наиболее типичны?
18. Какие существуют методы самоконтроля за психическим состоянием?
19. Нужно ли спортсмену вести дневник самоконтроля за психическим состоянием и какие показатели наиболее важны?
20. Возможна ли дружба в спорте?
21. Как научиться отстраняться от проблем?
22. Как преодолеть нервное напряжение (стресс) перед игрой?
23. Как развить лидерские качества?
24. Какое поведение в конфликте считается самым целесообразным?
25. Какие можно использовать методы и приемы для того, чтобы снять напряжение, возникающее в конфликтной ситуации?
26. Мне очень сложно общаться с тренером из-за его возраста, ему 80 лет.
27. Что делать, если тренер требует высокого результата, а сам уделяет мне мало внимания, слабо тренирует?
28. Я была в сборной СССР, у нас был только массажист и тренер, психологов не было, но это было в 80-е годы. Востребованы ли спортивные психологи сегодня?
29. Как научиться стабильно выступать на соревнованиях, так как я выступаю или очень хорошо, или очень плохо?
30. Какие психологические методы можно использовать для улучшения соревновательных результатов?
31. Что такое безнравственное (неэтичное) поведение спортсмена?
32. Как подготовиться психологически к соревнованию в единоборствах?
33. Как подготовиться к бою с сильнейшим соперником?

Раздел 2. Ответы спортивного психолога на вопросы тренеров

1. Чем может помочь спортивный психолог в подготовке спортсменов?

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

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

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

- проведение регулярной психодиагностической работы для своевременного определения особенностей психики занимающихся и их учет при составлении индивидуальных планов развития для формирования психологических умений и успешной спортивной деятельности в целом;

- разработка индивидуальных стратегий предсоревновательного и соревновательного поведения спортсменов;

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

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

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

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

- совершенствование психомоторики спортсмена;

- оптимизация психологического климата и системы межличностных отношений в команде.

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

2. Может ли тренер заменить психолога?

В спорте тренер, безусловно, самый главный наставник, причем для юного спортсмена он является еще и ориентиром в становлении личности. Так уж сложилось, что у нас в стране тренеру кроме прямых профессиональных обязанностей приходится выполнять функции селекционера, менеджера, администратора и, естественно, психолога. Этому всему тоже обучают в институтах физической культуры, и со многими обычными психологическими задачами тренер может и должен справляться. Но, как сказал Козьма Прутков, нельзя объять необъятное, и серьезные психологические проблемы должен решать психолог. Это напоминает ситуацию с домашней аптечкой – пока недомогание легкое, мы справляемся сами, а при осложнении болезни обращаемся к врачу².

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

Чтобы эффективно оказывать психологическую помощь в спорте, специалисту нужно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить такие отношения со спортсменом, которые и позволят конструктивно воздействовать на его психику. Спортсмен на ответственных этапах подготовки обладает повышенной чувствительностью, так как практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии. У тренера же есть свои задачи, решение которых часто требует авторитарного давления на спортсмена и строгой дисциплины. В этой ситуации спортивный психолог является своеобразным буфером, отдушиной, помогая спортсмену удержаться на тонкой грани пика подготовленности. Поэтому, несмотря на то что тренер в большинстве ситуаций может выполнять функции спортивного психолога, делать это при наличии специалистов нецелесообразно.

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

² Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к Олимпийским играм: материалы Междунар. конф., Минск, 24-25 июня 2004 г. / под. ред. В.Г. Сивицкого. – Минск: ЗАО «Веды», 2004. – 118 с.

³ Светлана Куликова Аналитический взгляд на свою работу. МОЙ 15 СПОРТИВНЫЙ СЕЗОН! // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.facebook.com/svetlana.kulikova.923?hc_ref=ARSKgTbKTbrXPUaZlPcpV9Agkwcp6eIStSAI0WHICD3ZzOycMkIE7EJkSFaVtRtAgA&fref=fnf&pnref=story. – Дата доступа: 15.09.2017.

3. Почему сотрудничество тренера и психолога бывает неэффективным?

К сожалению, неверие многих тренеров в возможности спортивной психологии вызвано их опытом неудачных попыток взаимодействия с психологами в прошлом. Действительно, можно перечислить десятки случаев, когда тренер и психолог так и не смогли достичь поставленных целей. Но это же не повод исключать из подготовки такое мощное средство, как психология! Хороший специалист, профессионал всегда постарается извлечь урок из неудачи, проанализировать причины, чтобы не повторять ошибок вновь. А причин неэффективности работы связки «тренер-психолог-спортсмен» может быть очень много, причем со стороны любого из участников. Кратко рассмотрим некоторые типичные ситуации⁴.

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

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

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

⁴ Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к Олимпийским играм: материалы Междунар. конф., Минск, 24-25 июня 2004 г. /под. ред. В.Г. Сивицкого. – Минск: ЗАО «Веды», 2004. – 118 с.

4. Как сформировать психологию победителя?

Занятия спортом сами по себе предполагают формирование психологии победителя. Для чего ребенок приходит в секцию? Даже в раннем возрасте он учится побеждать, не думая при этом о медалях, деньгах и результатах. Ему хочется опередить соседского мальчишку, товарища по группе, потом, возможно, выиграть первенство школы, района и так далее. Но на этом этапе очень часто у ребенка нет человека, который может направить его, дать напутствие, которое станет ориентиром, и развить все необходимые качества. Тренеры не всегда могут это сделать, поэтому желательно, чтобы с детьми также работали спортивные психологи. Именно спортивные – их задача готовить победителей, в то время как задача обычных психологов – помогать людям обрести гармонию в жизни, избавиться от проблем и конфликтов. Но качества, необходимые для создания психологии победителя, могут сформироваться и при обучении в обычной общеобразовательной школе. Ребенок стремится получить более высокую оценку, похвалу от учителя, добросовестно выполнить порученное ему задание – все это своего рода победы. Спорт же по своему определению направляет человека на преодоление себя. Тренер должен уметь грамотно ставить цели, в достижении которых его воспитанник будет чувствовать себя победителем.

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

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

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

Ю.Я. Киселев проанализировал некоторые формы речевых воздействий, оказывающих негативное влияние на соревнующегося спортсмена. Материалом послужили факты из соревновательной практики борцов и тяжелоатлетов⁵. Многие тренеры, желая помочь спортсмену, применяют советы-подсказки непосредственно в ходе соревнования, во время активных действий спортсмена. Такие подсказки нередко мешают спортсмену. Их отрицательное влияние связано с тем, что они:

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

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

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

- являясь командными, притормаживают личную инициативу спортсмена.

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

- излишне подчеркивают командную или личную значимость предстоящего соревнования и поэтому могут вызвать возбуждение, уровень которого превышает оптимальный, или, наоборот, торможение, возникшее как парадоксальная реакция на чересчур сильный раздражитель;

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

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

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

Учитывая возможности отрицательного влияния речевых воздействий тренера на спортсмена, следует пользоваться ими с большой осторожностью. Непосредственно перед

⁵ Киселев, Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.

началом соревнования и, особенно, в ходе его лучше воздерживаться от них. В случае крайней необходимости советы, установки, наставления применять с учетом индивидуальных особенностей и предстартового состояния спортсмена.

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

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

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

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

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

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

Также важно психологически поддержать спортсмена, дать ему надежду на возможность продолжения спортивной карьеры, находясь даже, в казалось бы, безнадежном положении. Можно привести много примеров, когда спортсмены находили в себе силы и мужество не сдаваться, а вернуться в спорт, проявив волю.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В процессе самих соревнований контакт тренера со спортсменом осуществляется в форме секундирования. Секундирование – комплекс мероприятий по управлению предсорев-

новательными и соревновательными состояниями спортсменов (Г.Д. Горбунов⁶). Чаще всего секундирование начинается после разминки или массажа, примерно за 15 мин до старта, и продолжается до выхода спортсмена к месту соревнований. Содержание секундирования определяется конкретными условиями соревнований, индивидуально-психологическими особенностями спортсмена и конкретными выражениями его предстартового состояния. Показанием для проведения секундирования чаще всего служит чрезмерно высокий уровень предсоревновательного эмоционального возбуждения.

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

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

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

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

⁶ Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.

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

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

Концепция ОБС создана Анатолием Васильевичем Алексеевым (российский спортивный психолог, врач-психиатр, психотерапевт). Эта уникальная методика обучения вхождению в это состояние, доступная любому спортсмену, является эффективным ресурсом для оптимизации спортивной деятельности⁷. ОБС – это синоним вдохновения, специфичного и индивидуального для каждого спортсмена. Однако в нем выделяют три общие для всех основные компоненты: физический, эмоциональный и мыслительный.

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

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

Мыслительный компонент проявляется в способности спортсмена быть предельно собранным, сосредоточенным на предстоящих соревновательных задачах, концентрировать внимание, быстро соображать, контролировать свои мысли. Умение концентрировать внимание на предметах и ситуациях, регулировать его – действенный способ управления психи-

⁷ Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте /А.В. Алексеев; худож. – оформ. А. Киричек. – Изд. 5-е, перераб и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 352 с.

ческим состоянием. Когда необходимо уменьшить волнение (например, при предстартовой лихорадке), целесообразно делать упражнения на расширение и сужение кругов внимания: из большого круга (внешнего – это все обозримое) в малый (внутренний – это переживания и ощущения) и обратно.

Упражнение: *«Внимательно осмотрите зал, площадку, поле, оборудование, людей, затем закройте глаза и мысленно представьте все это. После этого откройте глаза и осмотрите, например, пальцы правой руки, концентрируя внимание на каждом из них. Старайтесь не только разглядеть, например, мизинец, но и ощутить его. При этом кровеносные сосуды пальца начинают расширяться, и можно даже почувствовать пульс в его кончике. Закрыв глаза, следует вновь увидеть и ощутить этот палец и пульс в нем. Затем нужно снова вернуться в большой круг внимания и повторить все сначала»⁸.*

Для того чтобы стабильно показывать хороший результат, спортсмену нужно научиться непосредственно перед началом соревнования вводить себя в это состояние и сохранять его до конца соревнований. Переживания и ощущения, соответствующие удачному выступлению, должны храниться в памяти спортсмена в виде его собственного эталона оптимального состояния. Предложите спортсмену вспомнить как можно больше ощущений, которые он переживал на соревнованиях, когда выступал успешно. Можно не только вспомнить, что видел, чувствовал, какие ощущения были в теле, но что думал, говорил себе, представлял, о ком думал, был ли уверен в себе, спокоен или, наоборот, взбудоражен и т. д. Поставьте спортсмену задачу запомнить ощущения на нескольких соревнованиях и по их окончании записать, что он переживал; подумать, что из этого помогло или помешало выступить. Впоследствии при подготовке к каждому старту спортсмен уже сможет сверять свои личные ощущения с этим эталоном, а значит, иметь возможность самостоятельно контролировать свое состояние. Сможет уже на этапе разминки вводить себя в оптимальное состояние, разминаясь не «просто так», а создавая нужные ощущения в теле.

⁸ Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А.А. Кадочников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.murman-vojn.org/Files/Books/Kadochnikov/Psihologicheskaya%20podgotovka.pdf>. – Дата доступа: 10.03.2019.

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

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

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

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

Спортивные психологи⁹ для «избавления от лихорадки» предлагают воспользоваться следующими приемами.

В первую очередь спортсмену надо постараться уединиться, максимально отойти от суеты и шума, отвлечься от всех окружающих и сконцентрироваться на своих ощущениях. Рекомендуется сделать упражнение на дыхание. Для этого подходит дыхание, при котором выдох длиннее вдоха. Используется брюшное или диафрагмальное дыхание, когда во время вдоха живот несколько выпячивается, а при выдохе втягивается, как бы вытесняя воздух из легких. Известно, что фаза вдоха является мобилизующей, а фаза выдоха – успокаивающей. Если спортсмену надо успокоить себя, то после короткого энергичного вдоха следует сделать несколько удлиненный выдох, а затем задержать дыхание. Лучше это делать на счет (например, вдох – на 4 счета, выдох – на 6, паузу – на 2).

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

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

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

⁹ Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена / А. Веракса [и др.]. – М: Спорт, 2016. – 212 с.

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

10. Как помочь спортсмену справиться с предстартовой апатией?

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

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

При возникновении апатии у спортсмена нужно постараться взбодрить его. Спортивные психологи¹⁰ рекомендуют сделать следующее:

В первую очередь спортсмену надо отойти в сторону от окружающих так, чтобы хватило места для активных разминочных движений, сделать свою разминку как можно более интенсивной и активной: использовать больше резких движений, ускорений, махов, активных скруток, приседаний, прыжковых движений. Основная цель: встряхнуться, активизироваться.

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

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

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

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

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

Чтобы мобилизоваться, улучшить настроение, войти в состояние воодушевления, азарта можно также выполнять специальные физические упражнения, издавая при этом различные звуки, которые усиливают воздействие упражнений. Подмечено, что голос человека тесно связан с эмоциональным состоянием: при положительных эмоциях, как правило, звонкость голоса повышается, а при отрицательных – уменьшается. Существует и обратная связь: воспроизведение высоких, звонких звуков может вызвать положительные эмоции (радость, воодушевление, азарт), а низких, глухих звуков – отрицательные (печаль, страх). Примерно такой же эффект

¹⁰ Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена / А. Веракса [и др.]. – М: Спорт, 2016. – 212 с.

дают и определенные позы и мимика. Стоит только расправить плечи, подтянуться и улыбнуться, как появляется хорошее настроение, чувство уверенности¹¹.

¹¹ Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою / А.А. Кадочников [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.murman-vojn.org/Files/Books/Kadochnikov/Psihologicheskaya%20podgotovka.pdf>. – Дата доступа: 10.03.2019.

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

Известный российский психолог Г.Д. Горбунов¹², обобщив практический опыт работы со спортсменами высокой квалификации, для предупреждения психического перенапряжения предлагает учитывать следующее.

Некоторая степень психического перенапряжения в пик тренировочной нагрузки – естественное следствие правильно построенного тренировочного процесса. Полное отсутствие признаков психического перенапряжения означает, что спортсмен мог бы выдержать большую физическую нагрузку и более жесткий спортивный режим. Если при привычной тренировочной нагрузке, далекой от максимума объема и интенсивности, у спортсмена наблюдаются явные признаки первой стадии психического перенапряжения, значит, причины его надо искать в дополнительных факторах:

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

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

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

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

Тренер должен помнить, что появление признаков первой стадии психического перенапряжения требует коррекции в основном отношения и поведения спортсмена, возможно даже его режима, но не тренировочной нагрузки. Спортсмен должен знать о необходимости пережить эти состояния и быть уверенным, что быстро восстановится в период снижения нагрузки.

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

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

¹² Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.

12. Как настроить спортсмена на следующее выступление после поражения?

Своим опытом работы по проблеме «Как пережить поражение в спорте?» делится российский спортивный психолог Е.О. Тихвинская¹³.

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

Спортсмену дается задание определить, что в этом соревновании было сделано хорошо, несмотря на отрицательный итоговый результат. Если спортсмен говорит, что «все плохо», психолог и тренер должны помочь. Поиск удачных, положительных моментов, за которые можно похвалить, повышает самооценку, активизируют мотивацию и даёт силы для преодоления. Появляется установка «Я способен на большее».

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

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

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

¹³ Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская. – СПб., 2007. – 48 с.

13. Как психологически подготовить спортсмена к смене часовых поясов?

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

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

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

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

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

Желательно заранее узнать разницу во времени и время выступления спортсмена и постепенно смещать время тренировок на предполагаемое время старта. Приспособиться к новому режиму поможет и перевод своих наручных часов на время той страны, куда собираетесь вылететь. Делать это лучше за 3-5 суток до перелета. Важно четко планировать время полета, особенно если спортсмен с трудом засыпает в транспорте или на новом месте от обилия впечатлений.

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

Важнейшее значение в процессе временной адаптации приобретает режим и физическая деятельность спортсмена в первые и вторые сутки после перелета, особенно первый ночной сон (или его отсутствие) и первые тренировочные занятия. Со второго дня тренировки необходимо подчинить новому суточному ритму и проводить их в часы, когда планируются соревнования¹⁴.

¹⁴ Особенности временной адаптации при перелетах на восток и запад, средства коррекции и профилактики десинхроноза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/detail.aspx?id=112687>. – Дата доступа: 12.03.2019

14. Какие методы можно применять для преодоления заскока?

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

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

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

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

В реальном тренировочном процессе следует разделить элемент на простые фазы и словно заново разучивать его. Или начать с элемента, который проще, и постепенно, когда будет возвращаться осмысленность в исполнении, усложнять задачу. При появлении заскока снова возвращаться к простому варианту.

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

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

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

В качестве основных мер для предотвращения состояния страха Е.М. Хекалов¹⁵ рекомендует:

- обязательное соблюдение в тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения;
- учет степени готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых упражнений;
- развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, решительности, уверенности);
- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; создание профилактических (исключающих травмы) условий тренировки, в том числе обеспечением страховки;
- использование внушения и самовнушения перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

Предупредить страх в тренировочном процессе могут помочь также следующие рекомендации:

- избегать разговоров об опасности упражнения;
- максимально расчленять упражнения на фоне их целостного выполнения;
- избегать преждевременного самостоятельного выполнения упражнения;
- завершать тренировку на удачном исполнении опасного упражнения, чтобы сформировать у спортсмена уверенность в своих силах и создать благоприятный эмоциональный фон для последующих занятий.

Е.О. Тихвинская¹⁶ предлагает использовать следующие приемы:

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

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

¹⁵ Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов / Е.М. Хекалов. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.

¹⁶ Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская. – СПб., 2007. – 48 с.

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

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

16. Чем отличается страх от тревожности?

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

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

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

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

2) направленность угрозы.

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

При тревожности опасность связана с разрушением ценностей человека, его отношений с другими людьми, его потребностей, иначе говоря, когда угроза является личностной;

3) способ реагирования.

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

Тревожность обычно порождает другой способ реагирования – недифференцированную поисковую активность;

4) сложность организации переживания.

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

5) интенсивность переживания.

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

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

¹⁷ Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве / Г.М. Бреслав. – М.: Педагогика, 1995. – 181 с.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Важно научиться распознавать признаки тревожности:

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

– головная боль, раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до соревнований, нарушение сна, бессонница, сновидения с переживанием невыполненного дела, ощущение неполного отдыха после сна, повышенная раздражительность в общении, чередование молчаливости и болтливости, отсутствие реакции на любимую музыку, невнимательность к объяснениям тренера и др. (признаки когнитивной тревожности).

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

Для предотвращения состояния тревожности у спортсменов Е.М. Хекалов¹⁸ рекомендует: развивать волевые качества (решительность, уверенность, самообладание); обеспечивать спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений; формировать адекватную самооценку; развивать у спортсменов эмоциональную устойчивость; сбалансировать уровень притязаний с возможностями спортсмена; обеспечивать страховку при выполнении упражнений и эмоциональную поддержку перед стартом.

При взаимодействии с тревожными спортсменами рекомендуется:

– мягкое, тактичное, внимательное, чуткое отношение к спортсмену перед стартом (не допускать критических замечаний);

– обучение методом регуляции эмоциональных состояний;

– удерживание от чрезмерной траты энергии;

¹⁸ Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов / Е.М. Хекалов. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.

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

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

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

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

Хорошей мотивацией для родителей будет, если тренер на собственном примере сможет показать, что спорт это не только физическое воспитание, но и много положительных эмоций. Можно доступно объяснить и рассказать о преимуществах данного вида спорта. Любой спорт это в первую очередь здоровый образ жизни и гармоничное физическое развитие. Также спорт формирует такие важные качества в ребенке, как самостоятельность, организованность, ответственность. В спортивной деятельности развиваются волевые и многие другие качества, которые будут необходимы в дальнейшей жизни. Занятия спортом также помогают оградить ребенка от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики, интернет-зависимость), что очень актуально в наше время.

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

20. Что делать, если спортсмен стал пропускать тренировки?

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

Пропуски тренировок могут быть связаны и с тем, что у ребенка появились новые увлечения, другие интересы, влюбленность, и спорт стал отходить на второй план. Возможно что-то не получается на тренировках, случались проигрыши в соревнованиях, следовательно, понизилась мотивация заниматься, он не уверен в себе. В таких случаях необходимо прояснить причины, по которым он стал заниматься спортом, зачем ему это нужно, чего он хочет добиться в жизни? Найдя для себя ответы на эти вопросы, спортсмен поймет: хочет ли он на самом деле продолжать тренировки или для него это уже неактуально.

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

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

Наконец, спортсмен может элементарно устать, у него может быть перенапряжение, перетренированность, но он боится сказать вам об этом, считая, что вы не поверите ему и посчитаете симулянтom и т. д. Важно не «давить» и прислушаться, иначе он может совсем «слопаться». Следует снизить интенсивность нагрузки, уменьшить объемы, дать дополнительные дни отдыха; выполнять всевозможные расслабляющие и дыхательные упражнения; проводить нервно-мышечную релаксацию, визуализацию; используя музыкальное сопровождение.

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

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

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

Самый лучший выход из такой ситуации – это не бороться с проявлениями такого поведения, а попробовать извлечь из них пользу, как для самого спортсмена, так и для группы. «Хулиган» – это потенциальный лидер, возможно, не осознающий своих желаний и не умеющий их контролировать, но готовый к дополнительной активности. Поэтому рекомендуется найти ей конструктивное применение. Например, в общественном поручении: следить за порядком на разминке, организовать уборку зала, вести учет посещаемости и т. п. Из «хулиганов» могут получиться хорошие помощники тренера в работе с новичками, и такая деятельность часто заставляет спортсмена переосмыслить и свое поведение.

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

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

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

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

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

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

23. Как мотивировать детей для целенаправленных занятий спортом?

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

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

У детей младшего школьного возраста (1-4 классы) есть природная внутренняя мотивация к игровой деятельности, и на нее следует опираться, прежде всего при построении тренировочного процесса.

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

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

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

- социально-значимые (стремление быть здоровым, готовым к будущей профессии, выполнению воинского долга; симпатии к команде, тренеру и др.);
- учебно-познавательные (овладение новыми упражнениями, приемами; приобретение новых знаний, развитие физических качеств);
- результативные (достижение определённого результата, выполнение норматива мастера спорта, занятие призового места на соревнованиях, попадание в состав сборной команды);
- процессуальные (удовлетворение от тренировок и соревнований, получение эстетического удовольствия от физических упражнений и др.).

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

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

Для формирования нравственного поведения необходимо ставить и решать следующие задачи:

- уделять особое внимание формированию благоприятных взаимоотношений в спортивном коллективе;
- развивать у спортсменов необходимость обращать внимание на переживания других людей, проявлять сочувствие (рис. 1);



Рис. 1. Эпизод футбольного матча

- формировать навыки уважительного отношения к партнерам по команде, соперникам, зрителям как необходимому условию спортивной деятельности;
- способствовать честной спортивной борьбе и не допускать обмана других спортсменов;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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