

Предисловие

Со времени издания последних учебных пособий по психологии спорта прошло уже несколько десятилетий. За это время в нашей стране произошли важные политические, экономические изменения, которые повлияли и на спорт. Изменилась психология спортсменов и тренеров. Все меньше стали говорить об их патриотизме, все больше — о выгодных контрактах и материальном обеспечении будущего. На этом фоне наработки спортивных психологов, созданные в 1960–1980-х годах, на какое-то время как бы утратили актуальность. В 1990-х годах резко снизилась интенсивность научных исследований по психологии спорта и как следствие — количество публикаций, а монографии практически исчезли. Остается надеяться, что застой, в котором оказалась спортивная наука, в частности спортивная психология — явление временное. Изучение спортивной психологии в высших физкультурных учебных заведениях никто не отменял, а посему для студентов нужны новые учебники, тем более что старые уже стали библиографической редкостью.

Данный учебник включает в себя четыре раздела: «Психология деятельности спортсмена», «Психология тренировочного процесса», «Социально-психологические аспекты спорта» и «Психология деятельности тренеров и спортивных судей». В отличие от предыдущих изданий в данном учебнике рассмотрен и ряд новых вопросов: психологические аспекты «спортивной формы», психология общения в спорте, психология спортивной карьеры, психология зрителей, психология деятельности тренера, психология спортивного судейства. В то же время в учебнике отсутствует раздел «Психологическая подготовка спортсмена», которая во многих учебниках и учебных пособиях по психологии спорта выделяется в самостоятельный вид подготовки наряду с физической, тактической и технической. Мне представляется, что делать это нецелесообразно, так как психологической подготовкой являются и мобилизация спортсмена перед соревнованием, и регуляция состояний спортсмена, и развитие его волевых качеств, и тактическое обучение спортсмена, и его техническая подготовка (формирование навыков), и его воспитание. То есть все, что делают тренер и психолог со спортсменом в плане развития его как личности, — и есть психологическая подготовка. Поэтому то, что отражено в этом учебнике, имеет к ней самое непосредственное отношение.

Читатель также может заметить, что в учебнике нет раздела, посвященного *стрессу*. Это может показаться странным на фоне того бума, который имел место в 70-х годах прошлого века в отношении стресса в спорте. Я придерживаюсь точки зрения, что стресс — это не любое физическое или психическое напряжение человека¹, а реакция организма на *патологические (травматические)* факторы.

¹ В одной научной публикации было написано, что нажатие на динамометр при соревновании двух групп спортсменов друг с другом — это стресс.

Это не значит, что в спорте стресс не встречается. Умирают от инфаркта болельщики на футбольных матчах, спортсмены во время шоссейной велогонки или марафонского бега в случае применения допинга и т. п. Но это исключительные случаи, в целом не типичные для спорта. Понятие «стресс» в настоящее время стало слишком неопределенным, поэтому я предпочитаю использовать термин «психическое напряжение».

В учебнике нет и раздела, посвященного *надежности спортсмена*, то есть безошибочной и стабильной деятельности спортсмена в условиях соревнований. Это понятие, пришедшее в психологию спорта из инженерной психологии и ставшее в 1970-х годах довольно модным, едва ли добавило ясности к тому, что понимается под психологической устойчивостью и физической, технической, тактической подготовленностью спортсменов (что определяет успешность соревновательной деятельности). Критерием надежности стало либо количество срывов, ошибок (отказов, как принято говорить в инженерной психологии) спортсменов на соревнованиях (то есть количество неудачных выступлений), либо ухудшение результатов на соревнованиях по сравнению с тренировками¹. Но и то и другое определяется множеством факторов, в том числе и не имеющих отношения к психике спортсмена, учесть которые практически невозможно. Стало быть, говоря о надежности спортсменов, надо снова говорить обо всех психологических аспектах спортивной деятельности.

Основной текст учебника оформлен врезками, содержащими дополнительную информацию из разных источников по рассматриваемому вопросу. В конце учебника даны приложения, которые могут быть использованы тренерами и практическими психологами при изучении спортсменов и тренеров.

¹ Когда говорят о стабильности или нестабильности результатов, показываемых спортсменом, как о критериях его надежности, возникает вопрос: что лучше — быть нестабильным, но выиграть один раз в своей карьере олимпийское золото (как в свое время это сделал американский прыгун в длину Боб Бимон, установивший на Олимпиаде в Мехико феноменальный мировой рекорд, к которому он сам потом не мог даже приблизиться), или быть стабильным, но занимать места где-то в шестерке лучших? В нашей стране был бегун на 400 м с барьерами, который в течение всего сезона показывал один и тот же результат, рекордный для себя, но улучшить его он никак не мог. Думаю, что такая надежность выступлений вряд ли его радовала.

Введение. Психология спорта как учебная дисциплина

Мы не можем получить полное представление о спортсмене, базируясь только на уровне потребления кислорода, запасах гликогена и биомеханических измерениях... Главное, что нужно принять во внимание, — это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте. Если спортсмен способен управлять стрессом, устойчив к помехам и умеет адаптироваться к изменяющимся условиям, то мы имеем полный набор... Исследования и прикладные разработки должны проводиться комплексно, с учетом различных аспектов, но особенно психологических.

Питер Снелл,
трижды олимпийский чемпион, доктор физиологии

Пройдя путь большого спорта, мы серьезно не задумывались о роли психологии в подготовке спортсменов высокого класса, не уделяли должного внимания индивидуальному подходу, взаимоотношениям тренера и спортсмена, в чем сильно проигрывали. Нередко одержимый тщеславием тренер мнит себя психологом. Позже, оглядываясь назад, с горечью замечаешь, что многие молодые талантливые спортсмены почему-то не дошли до своей цели. <...> Роль психолога в команде у нас снижается, но на практике мне приходилось прибегать к его помощи. Считаю, что, используя рекомендации и советы психолога, удалось не только сохранить многих спортсменов в команде, но и добиться значительных результатов. <...> Даже косвенное соприкосновение с психологической наукой — через общение с психологом — дало повод многое переоценить, увидеть ее огромные возможности.

Хмелев А. А.,
заслуженный тренер СССР

Раньше я очень ревностно относился к появлению чужого человека в сборной. Считал, что я сам лучший психолог. Также до меня думал Гайич. Но видно, не справляюсь... Я могу рассказать о важности матча. А убрать чувство ответственности за результат, которое убивает искры в глазах, не получается... Мы с моим помощником пойдем на специальные курсы. Может, после них проще будет понять психолога. А то порой обращаются какие-то люди, а ты не понимаешь, что они делают и зачем. Так было в «Динамо», когда ребятам предлагали вместе кубики складывать, парашют разбирать, чтобы командой себя почувствовать. Но для меня очевидно: психолог команде необходим.

В. Олекно,
главный тренер сборной мужской команды России по волейболу

Предмет психологии спорта. Психология спорта — это область психологической науки, изучающая закономерности психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Кратко можно сказать, что психология спорта — это наука о человеке в сфере спорта. Необходимость появ-

ления этой науки обусловлена специфическими условиями спортивной деятельности, прежде всего стремлением к максимальным достижениям, состязательностью (стремлением к победе), большими, а иногда и предельными, физическими и психическими нагрузками.

Психология спорта как научная и учебная дисциплина включает в себя ряд *общих и специальных разделов*, это:

- 1) мотивы спортивной деятельности;
- 2) психологические основы ориентации и отбора в различные виды спорта и психодиагностика склонностей и способностей;
- 3) психомоторика;
- 4) психология обучения и воспитания в спорте;
- 5) психологические особенности физической, технической и тактической подготовки спортсменов;
- 6) психологические особенности личности спортсменов;
- 7) психология спортивного коллектива;
- 8) состояния спортсмена и их психорегуляция;
- 9) стили спортивной деятельности;
- 10) психологические особенности личности и деятельности тренеров;
- 11) психологические особенности личности и деятельности спортивных судей;
- 12) психологическая характеристика различных видов спорта;
- 13) психологическая характеристика болельщиков.

К сожалению, не все перечисленные аспекты изучены одинаково полно. Например, к изучению психологических особенностей болельщиков психологи приступили только недавно, а психология спортивного судейства до сих пор остается практически нетронутой темой.

Методы, используемые в психологии спорта для изучения психологических особенностей спортсменов, тренеров, спортивных команд, такие же, как и в общей психологии. Их разделяют на четыре группы: организационные, эмпирические, количественно-качественного анализа.

Организационные методы определяют стратегию исследования и включают в себя сравнительный (включая сравнительно-возрастной или метод поперечных срезов) и лонгитюдинальный.

Сравнительный метод используется для изучения психологических различий между спортсменами различных видов спорта, игровых амплуа, пола, квалификации, специфики тренировочного процесса и других факторов.

Лонгитюдинальный метод используется с целью длительного (в течение нескольких месяцев и лет) прослеживания психического и психомоторного развития одного и того же спортсмена или группы спортсменов. Он дает возможность наглядно и в динамике проследить влияние спортивной тренировки на изменение психологических особенностей спортсменов.

Эмпирические методы весьма разнообразны и включают в себя объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и психодиагностику.

Объективное наблюдение имеет целью изучение различных поведенческих, эмоциональных проявлений спортсменов в естественных условиях их деятельности

(на тренировках, соревнованиях, сборах). Оно может быть сплошным или выборочным, с использованием словесной (магнитофона), стенографической или протокольной записи, технических средств (видеоаппаратура). Наблюдение должно проводиться по заранее составленному плану и схеме. Оно должно быть систематическим, что обеспечит относительно полный сбор материала по интересующему вопросу.

Самонаблюдение является способом самопознания и используется спортсменами при анализе своих состояний, поступков, техники выполняемых движений с целью совершенствования. Самонаблюдение тоже должно носить систематический характер, стать для спортсмена привычкой. Результаты должны фиксироваться в дневнике для возможности осуществления качественного самоанализа.

Экспериментальный метод имеет две разновидности — лабораторный и естественный эксперименты:

- лабораторный эксперимент проводится в специальных помещениях, оборудованных сигнализационными и регистрационными приборами и аппаратами (рефлексомером, кинематомером, треномером и пр.);
- естественный (полевой) эксперимент организуется в естественных условиях (на тренировке, соревнованиях) и имеет две разновидности — констатирующий и формирующий. При этих видах экспериментов также используется аппаратура (переносная или дистанционная).

Психодиагностические методы направлены на выявление склонностей, отдельных способностей и одаренности спортсмена в целом, имеющих у него типологических особенностей свойств нервной системы и темперамента, свойств личности, диагностики состояний (предсоревновательных, соревновательных и послесоревновательных), изменения психологических параметров после нагрузок. Эти методы могут использоваться для: отбора кандидатов в команды, выбора адекватного для данного спортсмена вида деятельности и игрового амплуа, а также стиля деятельности.

Методы количественно-качественного анализа используются для математико-статистической обработки полученных в исследовании данных и содержательного их анализа.

Краткий экскурс в историю возникновения и развития психологии спорта

Термин «психология спорта» введен в научный обиход русским психологом В. Ф. Чижем (см.: Психология спорта. СПб., 1910), хотя еще раньше, в самом начале XX века, это понятие использовал в своих статьях и основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен. В 1913 году по инициативе Международного олимпийского комитета в Лозанне (Швейцария) был организован конгресс по психологии спорта, и с этого момента рассматриваемая наука получила официальный статус. Однако слабое развитие спорта не способствовало и быстрому развитию науки, которой занимались лишь отдельные ученые, в основном в США, Германии, СССР. В нашей стране зачинателями психологии спорта были А. П. Нечаев, опубликовавший в 1927 году монографию «Психология фи-

зической культуры», А. Ц. Пуни, З. И. Чучмарев, П. А. Рудик. В довоенные годы были разработаны программы спецкурса «Психология спорта» для институтов физической культуры.

Интенсивное развитие психологии спорта началось во многих странах после Второй мировой войны. Это было связано с ростом престижности спорта, а также борьбой двух политических систем — социалистической и капиталистической, стремившихся доказать свое преимущество, в том числе и через спортивные достижения.

Немногим позже стали регулярно проводиться Международные конгрессы по психологии спорта, в 1970 году был учрежден «Международный журнал по психологии спорта», в 60-х годах XX века возникли Европейская и Североамериканская ассоциации психологов спорта.

В нашей стране в 1952 году А. Ц. Пуни была защищена первая докторская диссертация по психологии спорта, а затем появились монографии, посвященные исследованиям в этой отрасли психологии, авторами которых были Г. М. Гагаева, С. Ч. Геллерштейн, А. А. Лалаян, В. Г. Норакидзе, А. Ц. Пуни, О. А. Черникова. В последующие годы большой вклад в развитие психологии спорта внесли многие ученые: О. В. Дашкевич, Е. А. Калинин, Р. А. Пилоян, В. М. Писаренко, А. В. Родионов, О. А. Сиротин, В. А. Толочек, И. П. Волков, Г. Д. Горбунов, Т. Т. Джамгаров, Р. М. Загайнов, Ю. Я. Киселев, В. Л. Марищук, А. Н. Николаев, В. К. Сафонов, Б. Н. Смирнов, Н. Б. Стамбулова, Е. Н. Сурков, Ю. Л. Ханин, Б. А. Вяткин, А. Д. Ганюшкин, А. А. Лалаян, Ю. А. Коломейцев и многие другие. Уже в течение десяти лет на факультете психологии Санкт-Петербургского государственного университета осуществляется подготовка психологов по специальности «Спортивная психология».

В настоящее время психология спорта стала не только теоретической, но и практической дисциплиной, оказывающей существенную помощь спортсменам и тренерам в их стремлении достичь высоких спортивных результатов.