Что такое спортивная психология?

Автор: Юрий
18.10.2008 00:00

Вопрос, вынесенный в заголовок, является риторическим, как и ответ на него: спортивный психолог может все. Это действительно так, потому что любая задача человеческой деятельности, в том числе и в спорте, содержит психологический компонент, а именно психолог знает, как сделать работу психики более эффективной.

Что может спортивный психолог?

Более точно сформулировать проблему можно так: чем может помочь психолог в подготовке конкретного спортсмена в конкретном виде спорта? Отвечая на этот вопрос, попробуем охарактеризовать наиболее типичные направления деятельности спортивного психолога.

Каждый вид спорта для успешных выступлений требует определенного состояния физических и психических качеств и сегодня, когда физическая подготовленность спортсменов находится на очень близком уровне, решающим фактором для победы в соревновании становится психологическая готовность. Помочь найти будущих чемпионов, определить предпосылки развития необходимых психических качеств - это задача психологического отбора и спортивной профориентации.

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

В большом спорте нередко выдающийся спортсмен является обладателем уникальных способностей, на проявлении которых основывается вся его соревновательная деятельность или тактика команды. Своевременно определить особенности психики и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей,

стратегию предсоревновательного и соревновательного поведения - это тоже область деятельности спортивного психолога.

История спорта знает немало примеров, когда вовремя сказанное слово, пауза, жест и т.п. решали судьбу упорного противоборства. В спортивной психологии для такой деятельности есть специальное название - секундирование, которое пришло из дуэльного прошлого. Поэтому спортивный психолог - это именно тот человек, который может самостоятельно, с помощью тренера или товарищей по команде оказать небольшое, но решающее воздействие на психику спортсмена.

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

Почему тренер не может 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 с многими обычными психологическими задачами выпускник ИФК может справиться. Но, как сказал Козьма Прутков, нельзя объять необъятное, и серьезные психологические проблемы должен решать специалист-психолог. Это напоминает ситуацию с домашней аптекой - пока недомогание легкое, мы справляется сами, а при осложнении болезни обращаемся к врачу.

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 ИФК или из популярной литературы, нередко создают иллюзию о способности разрешить любую психологическую проблему, а неграмотное применение психотехник может привести к негативным последствиям. Сказанное, конечно, не

относится к тем людям, кто серьезно пытается понять и разобраться в механизмах работы психики и способах воздействия на нее. Ведь большинство спортивных психологов - это спортсмены или тренеры, которые глубоко знают и спорт, и психологию.

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. Психологи хорошо знают, насколько тонкой и уязвимой бывает нить, связывающая с клиентом, как осторожно нужно строить психотерапевтические взаимоотношения, когда нет мелочей, и любой необдуманный жест или слово может разрушить то, что долго и кропотливо создавалось.

Психика спортсмена, на ответственных этапах подготовки и выступлений на соревнованиях, обладает повышенной чувствительностью, так как человек практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии. У тренера же есть свои задачи, решение которых часто требует авторитарного давления на спортсмена и строгой дисциплины, а конкурентность спортивной жизни вынуждает спортсмена проявлять злость, агрессивность и другие социально негативные качества. В этой ситуации спортивный психолог является своеобразным буфером, отдушиной, помогая спортсмену удержаться на тонкой грани пика подготовленности. Особенно актуальным присутствие психолога становится в сборных командах и игровых видах спорта, как заинтересованного, но не участвующего в борьбе человека.

Но, как показывает практика, сегодня нашему тренеру нередко требуется получить много "шишек", при этом порой искалечив психику, здоровье и судьбу своих учеников, чтобы осознать вышесказанное и воспользоваться в своей работе помощью психолога-профессионала.

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! Умный человек всегда постарается извлечь урок из неудачи, проанализировать причины, чтобы не повторять ошибок вновь. А причин неэффективности работы связки "тренер-психолог-спортсмен" может быть очень много, причем со стороны любого из участников. Кратко рассмотрим некоторые типичные ситуации.

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

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, возможно, не очень склонен к выполнению дополнительной работы. А так как многие психотехники, используемые в спортивной психологии (например, аутотренинг или идеомоторная тренировка), основаны на активном участии самого спортсмена, которого при этом невозможно проконтролировать, то может возникнуть ситуация, когда работа формально выполняется, а результата нет.

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.

Среди прочих возможных причин неэффективности работы психолога со спортсменами можно назвать увлечение мистикой и биоэнергетикой в ущерб серьезному анализу и планированию психологической подготовки, неадаптированность методик к конкретному контингенту спортсменов, непонимание психологом внутренней сущности конкретного вида спорта и т.д.

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

Как осуществлять подготовку спортивных психологов?

Как уже отмечалось, психология в спорте имеет свою специфику, игнорирование которой может привести к бессмысленности работы психолога со спортсменом. Это подтверждает необходимость целенаправленной подготовки спортивной психологов, и хотя об этом уже немало сказано и написано, но воз, как говорится, и ныне там. Да и как готовить специалистов, если в Перечне специальностей ВАК РБ спортивной психологии просто нет. А в Украине уже подготовлено несколько выпусков спортивных психологов, в России вышел учебник "Спортивная психология", психологи, работающие в спорте по всему миру, регулярно обмениваются опытом, информацией, методиками.

Спортивная психология является межотраслевой дисциплиной, поэтому подготовка специалиста должна предусматривать приобретение знаний и умений как по физической культуре, составной частью которой является спорт, так и по психологии. В связи с этим центрами подготовки спортивных психологов могут стать психологические или физкультурные учреждения (как, например, университет физической культуры в Киеве).

В Республике Беларусь отличные предпосылки для создания центра подготовки спортивных психологов имеются в Международном гуманитарно-экономическом институте. На отделении психологии, прошедшем в 2000 году государственную

аккредитацию, обучаются будущие социальные психологи, а так как физкультура и спорт являются проявлением социальной активности человека, то и многие задачи профессиональной деятельности и способы их решения у спортивных и социальных психологов одинаковы. Среди наших студентов, и в частности отделения психологии, большое количество ведущих спортсменов Беларуси по различным видам спорта: легкой атлетике, таиландском боксе, фристайле, гандболе, гимнастике и др. В составе олимпийской сборной Беларуси на Играх в Сиднее принимали участие 30 студентов нашего института. Большинство их студентов-спортсменов уже имеет среднее физкультурное образование (РУОР), а некоторые и высшее (БГАФК), и, конечно, у всех за плечами богатый опыт спортивной деятельности. Среди преподавателей отделения есть немало специалистов, успешно работающих со спортсменами уже сегодня, пока на общественных началах.

В Творческой лаборатории экспериментальной психологии, которая создана при отделении, разрабатываются новые методики работы с представителями различных видов спорта, осуществляется научно-исследовательская деятельность со спортсменами разного возраста и квалификации, благодаря компьютерной сети Интернет имеется постоянный контакт со спортивными психологами со всего мира - России, Украины, США, Германии, Англии, Австрии, Филиппин и других стран.

При подготовке психолога в нашем институте запланированы спецкурсы по спортивной психологии, психологическому консультированию, психорегуляции, и студенты-спортсмены старших курсов уже готовы работать спортивными психологами в своих видах, и программа производственной практики дает им возможность попробовать свои силы на этом поприще. На стадии обсуждения находится тематика дополнительных дисциплин и спецкурсов с целью более эффективной подготовки специалиста-психолога для работы в области физической культуры и спорта, а дополнительный диплом Международной кадровой академии позволяет выпускникам нашего института работать во многих странах мира.

Перспективы развития спортивной психологии

Когда есть спрос на специалистов, то развивается вся отрасль, поэтому перспективы развития спортивной психологии в Беларуси есть большие. Прежде всего, конечно, надо официально выделить психологию спорта в самостоятельную специальность, чтобы можно было осуществлять целенаправленную подготовку кадров, проводить исследования, защищать диссертации, не подстраивая содержание под наиболее близкую отрасль. Это большая работа, но, по крайней мере, механизм этого процесса в

Беларуси известен и апробирован на других специальностях.

Следующий шаг - это реальное внедрение спортивных психологов в различные звенья подготовки спортсменов, так как, несмотря на внешнее согласие с важностью этого направления, постоянной работы даже с ведущими клубами и спортсменами не ведется. Необходимо, чтобы спортивный психолог наряду с тренером и врачом стал обязательным специалистом во всех физкультурных заведениях, а в качестве примерного ориентира можно использовать процесс внедрения психологов в среднюю школу.

Естественно, что деятельность спортивных психологов в различных организациях будет эффективной только в условиях постоянного совершенствования, обмена опытом, взаимопомощью, что предполагает активное функционирование централизованной структуры, создание консультационной службы, регулярных собраний и специализированного печатного издания. И хотя в Беларуси есть федерация спортивных психологов, которая даже зарегистрирована в Европе, но после распада СССР ее деятельность практически полностью прекратилась. А ведь именно сейчас, имея специалистов и богатый опыт советской школы спортивной психологии, важно не сбавляя темпа строить собственную систему подготовки и использования спортивных психологов на благо белорусского спорта. Кроме того, в поле деятельности спортивных психологов должны войти детский и параолимпийский спорт, хорошие традиции которых сложились в Беларуси.

Спортивная психология, как и многое другое в спорте, держится за счет здорового фанатизма, внимания к проблемам спортсменам и готовности их решать, искреннего патриотизма и желания видеть представителей своей страны среди победителей различных соревнований.

Статья Владимира СИВИЦКОГО